

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

ВОЛГОГРАДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Материалы

I-й Международной научно-практической конференции

«ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ»

(14 июня 2023 г.)

Часть 2



Волгоград, 2023

УДК 796/799
ББК 75
П 44

Редакционная коллегия:
В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

П44 Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (14 июня 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 256 с. ISBN 978-5-6047160-9-0

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6047160-9-0

Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции «Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты» индексируется в наукометрической базе РИНЦ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796/799
ББК 75
© Горбачева В.В., Борисенко Е.Г., 2023
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕРМИНАЦИИ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Абусев А.Г.</i> <i>Научный руководитель: Филатова-Сафронова М.А.</i>	7
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ В КАРАТЭ <i>Вареников Н.А. Пауков А.А, Чекризов А.И.</i>	15
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ <i>Григорьев В.И.</i>	19
ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ <i>Джумаева Р. А., Шайхутдинов Н.М.</i>	24
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ УМСТВЕННОМУ УТОМЛЕНИЮ <i>Евлоева А.М.</i>	28
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ <i>Заколюкина У.О., Степин Г.В.</i>	31
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БОКСЕРОВ И БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ <i>Метелица А.Н., Нестерович А.И., Пирогов С.Б.,</i>	34
ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЕННИСИСТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ОСНОВ В ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ <i>Мужаровская М. Н., Балакари Т. М.</i>	38
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ ИМИДЖА СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА <i>Перепелицына С.А., Борисенко Е.Г.</i>	43
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ <i>Попова М.В., Абдрахманова И. В.</i>	45
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ ЙОГИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Постол О.Л.</i>	53
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Ушакова И.А.</i>	57
СОЦИАЛИЗАЦИЯ РОССИЯН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ДОСТУПНОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ <i>Царьков П.Е.</i>	60

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ <i>Шевцов А.В., Ананкин Д.А.</i>	69
СЕКЦИЯ 3. ПОДГОТОВКА УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	
РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Андросова Г.А., Михайлова Е.Я.</i>	76
КОМПЕТЕНЦИИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ <i>Беликова Е.В., Садовая С.С., Садовый Д.Е.</i>	81
МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ <i>Бондаренко Д.В.</i>	85
УКРЕПЛЕНИЕ ИМИДЖА ЦЕНТРА «ЩИТ» С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА <i>Бондаренко Д. В., Жирнов А. А.</i>	91
ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ <i>Брожук Ю.С., Горбачева В.В.</i>	96
МАРКЕТИНГ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКЛАМЫ <i>Горбачева В.В., Кобликов А.В., Зубарев Ю.А.</i>	99
СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА И ИХ ПОПУЛЯРНОСТЬ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Грудцина А.И.</i> <i>Научный руководитель Селиванова С.Р.</i>	107
КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ <i>Жирнов А.А., Бондаренко М.П.</i>	110
ПОДГОТОВКА УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ <i>Зубарев Ю.А., Близнюк А.А., Зуядуллаев К.Ш., Турдубеков У.Б.</i>	119
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ <i>Зубарев Ю.А., Безнебева А.М., Неретин А.В., Сапаров А.О.</i>	126
ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Кудинова В.А., Кудинов А.А.</i>	132
СПОРТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ ВОЛГОГРАДСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА СТРАНЫ <i>Масленников Д. Р.</i>	136

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ИНФРАСТРУКТУРУ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ «СИРИУС» <i>Потихонин А.М., Вакалова Л.Г., Виниченко А.А.</i>	143
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В УПРАВЛЕНИИ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Ткаченко П.Е., Воронкова А.А.</i> <i>Научный руководитель: Зубарев Ю.А.</i>	147
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗДЕЛЕ «БАСКЕТБОЛ» <i>Ткаченко П.Е., Воронкова А.А.</i> <i>Научный руководитель: Зубарев Ю.А.</i>	153
СЕКЦИЯ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ <i>Боженова Н.А., Найман А.</i>	159
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ <i>Боженова Н.А., Тимашова А., Тишкова М.</i>	163
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА <i>Бугаец Я.Е., Исаенко Т.А.</i>	167
ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ <i>Буров А.В., Овчаров В.А., Мартынов А.А.</i>	171
ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ С ПРОЯВЛЕНИЕМ АУТИЗМА <i>Буров А.В., Овчаров В.А., Мартынов А.А.</i>	175
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ РВСН НА ОСНОВЕ КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ <i>Винтовкин Н. В.</i>	179
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ <i>Галяутдинов А.Ф., Тутаев Д.Ж., Хусанов Д.З.</i>	182
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ У СПОРТСМЕНОВ: ПРИМЕНЕНИЕ И СВОЙСТВА НАТУРАЛЬНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ <i>Гришин В.В.</i>	185
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ I СТЕПЕНИ <i>Давыдов В.Ю., Мельнов С.Б., Луцкич И.В., Тарасевич Н.Р.</i>	190
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА <i>Зубарева Е.В., Адельшина Г.А., Ализар Т.А.</i>	194

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ШИРОКОМ ДИАПАЗОНЕ ДОСТУПНЫХ НАГРУЗОК <i>Криволапчук И.А., Сухецкий В.К., Чернова М.Б., Чичерин В.П.</i>	198
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 И 2 ТИПА <i>Нургалеев М.М.</i>	202
АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ <i>Рябчук Ю.В., Мандриков В.Б., Горбанёва Е.П.</i>	206
ИЗМЕНЕНИЯ АМПЛИТУДНО-ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СИЛЫ ХВАТА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Сабиров Т.В., Зверев А.А.</i>	208
БИОХИМИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА <i>Серединцева Н.В., Осипова Е.А.</i>	214
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА <i>Сидоров Е.С.</i> <i>Научный руководитель: Вишнякова О.Н.</i>	220
ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК: ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ <i>Симонова С.В., Баширов Т.В., Муллаянов М.В.</i>	223
ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОГО АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ <i>Усманов Э.Г.</i>	226
МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА <i>Федосеева А.Р., Богомолова Е.А., Хамидуллина Р.Р.</i>	230
ЗНАЧЕНИЕ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА У СПОРТСМЕНОВ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ГИПЕРТРОФИИ МИОКАРДА <i>Федотова И.В., Зубарева Е.В., Сажина Ю.А.</i>	233
ОЦЕНКА ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ (КАРАТЕ) <i>Шадрин Д.И., Лутков В.Ф., Хиро А.П.</i>	238
ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА И ПОДДЕРЖАНИЕ ЕГО ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ <i>Шадрин Д.И., Смирнов Г.И., Боберская А.С.</i>	241
МЕТОДИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ТРИАТЛОНА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <i>Юдина Н.М., Сазонова И.М.</i>	244
ОЦЕНКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ <i>Талыбова Р. Р.</i>	251

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕРМИНАЦИИ УСПЕШНОСТИ
ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Абусев А.Г.

*Научный руководитель к.п.н., доцент М.А. Филатова-Сафронова
Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП),
Казань, Россия*

В статье освещаются основные подходы отечественных и зарубежных ученых к пониманию психологических показателей, определяющих профессиональную успешность субъекта труда. В последние десятилетия сфера проблем успешности в спорте, изучение желаемых образов успеха, применение психологических практик строительства успешного будущего, изучение ожидаемых процессов и моделирование жизни стали приоритетными направлениями в психологии успешности. Анализ проблемы детерминации успешности личности в спортивной деятельности, так же как и эффективность требуют ориентации на инновационные методики, быстрого и качественного внедрения в тренировочный процесс с учетом психологических особенностей современных спортсменов. Такие интерпретации научных проблем осознают необходимость теоретического обоснования и эмпирического изучения психического состояния успеха.

Ключевые слова: спортсмен, успешность личности, высокая квалификация, индивидуальные виды спорта, модель психологических показателей, успешность профессиональной деятельности.

Актуальность в современном мире, на различных соревнованиях как внутри страны, так и на мировом уровне, спорт характеризуется кульминацией достижений спортсменов, как в физической форме, так и в тенденции повышения уровня психологических показателей. Все больше внимания уделяется надежности соревновательной деятельности спортсмена, степени психологического напряжения во время матча, роли таких характеристик как нервная система и темперамент, но необходимо учитывать и другие особенности, участвующие в формировании психологической структуры личности спортсмена. Чтобы добиться успеха в современном спорте, недостаточно иметь высокий уровень двигательных навыков, тактического мышления и функциональных способностей. Не менее важно обладать способностью раскрывать свой потенциал в ситуациях, которые мешают их реализации [12].

Рассматривая узконаправленную профессиональную работу психологов и ученых в стране и за рубежом, мы смогли выявить существование различных точек зрения в рамках этой проблемы.

Одной из проблем современной успешной тренировки спортсменов является концепция психологической устойчивости спортсменов, и при сохранении желания постоянно совершенствоваться в течение длительного времени успешные спортсмены также отличались более позитивным мышлением и использовали более позитивное идеомоторное поведение для визуализации успеха. В настоящее время хорошо известно, что психологические переменные являются очень важным аспектом спортивных результатов элитных спортсменов и спортсменов-любителей.[3]

Точно так же несколько Загайнов Р.М. рассказывает о сосредоточении исследований на разнице этих переменных между спортсменами (даже теми, кто не участвует в соревнованиях регулярно) и не спортсменами. Например, командные

спортсмены, пришедшие к успешности, были более общительными и менее зависимыми, чем те спортсмены, которые обладали более высоким абстрактным мышлением и волей, а отдельные спортсмены демонстрировали большую объективность, большую зависимость, меньшее беспокойство и более абстрактное мышление, чем не спортсмены [5].

Недавно Малинаукас и другие [11] обнаружили, что спортсмены более настроены на успех, чем те, кто не занимается спортом, и что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, настроены более общительно, чем спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта. Несмотря на все эти усилия и результаты, данные не идентифицируют четкий конкретный личностный профиль, который отличает спортсменов от не спортсменов, в успешности. Кроме того, этот подход подвергся критике со стороны практиков и прикладных исследователей из-за низкой полезности полученной информации. Более современный подход в изучении проблематики успешности [10], основанный на изучении умственных стратегиях, которые спортсмены используют во время соревнований, их навыках и поведении, а также их отношении к результатам спортсменов. Такой подход позволил не только лучше понять психологические характеристики, наиболее важные для успешного результата спортсмена, но и выявить различия между различными видами спорта и тактическими позициями разных спортсменов в одном и том же виде спорта. С прикладной точки зрения знание психологических навыков спортсменов позволяет выдвигать гипотезы в исследованиях о наиболее подходящих психологических вмешательствах для улучшения спортивных результатов профессиональных или высокоэффективных спортсменов, а также спортсменов-любителей и молодых стажеров.

Кроме того, в настоящее время появляются новые виды спорта, в которых параметры успешности еще не выделены, которые привлекают большое количество любителей и до сих пор не привлекали внимания исследователей. Кроме того, некоторые из этих новых видов спорта, такие как бег по пересеченной местности, бег трусцой, езда на велосипеде и триатлон, не имеют четких границ между успешными спортсменами и спортсменами-любителями по сравнению с обычными спортивными различиями.

Система предконкурсной психологической подготовки спортсменов вытекает из общей психологической подготовки и является неотъемлемой составляющей психологии как тренера, так и самого спортсмена.

В успешности соревновательной деятельности, когда могут возникать непредвиденные ситуации, на первый план выходит способность проявить сильную волю спортсмена и сосредоточить свое внимание на наиболее важных составляющих спортивной деятельности. С точки зрения будущей соревновательной деятельности эти важные компоненты занимают особое место, поскольку от них зависит организация сознательной деятельности спортсменов в соревновательной среде [11]. Кроме того, спортивный успех требует от спортсмена стойкости к стрессам, умения быстро восстанавливать свое физическое и психическое состояние, адекватно реагировать на неудачи и преодолевать препятствия [5].

Изучал психологический успех спортсменов. [12], рассмотрел влияние индивидуальных особенностей спортсменов на тренировочный процесс. Однако в большинстве случаев они изучали психологические характеристики, которыми обладают успешные продвинутые спортсмены и спортсмены-победители.

Не было достаточного интереса к определению индивидуальных психологических качеств и их прямой связи с успешностью и последствиями соревновательной деятельности.

Хорошо известно, что умеренные и интенсивные физические упражнения очень полезны для психического здоровья, но данная область психологии в спорте

рассматривается гораздо реже [2]. Среди общественности (и экспертов) часто бытует мнение, что распространенность психических расстройств у элитных спортсменов низкая. Это может быть связано с чрезмерной идеализацией элитных спортсменов или предположением, что только психически сильные люди могут стать успешными спортсменами, а это означает, что среди элитных спортсменов не должно быть места людям с проблемами психического здоровья [2]. В последнее время было много дискуссий о психическом здоровье элитных спортсменов-поддержание психического здоровья (стрессы, депрессия и др.), и профилактика психических заболеваний стали серьезной проблемой в современном мире. Международный олимпийский комитет опубликовал согласованное заявление [4], в котором разъясняются нарушения, выявленные у спортсменов, и предлагаются несколько способов борьбы с ними. Это заявление, прежде всего, является посланием о том, что необходимо уделять пристальное внимание психическому здоровью спортсменов, если они хотят, чтобы спорт был безопасной средой для полной реализации их успешного потенциала. Они отмечают, что существует множество препятствий для сообщения о проблемах психического здоровья, таких как стереотипы и отсутствие системной поддержки. В других исследованиях эта потребность была подчеркнута [5].

Устойчивое психическое здоровье должно способствовать повышению осведомленности о необходимости для нас преодолевать стереотипы и открыто обсуждать, и решать проблемы психического здоровья. Признание повышенного риска психопатологии особенно ценно для постоянной защиты психического благополучия. Этот момент был недавно подчеркнут в призыве к созданию системы раннего вмешательства для спорта высшего уровня [5].

Одним из наиболее часто встречающихся на пути к успеху в спорте психических расстройств, связанных с занятиями спортом на высшем уровне, является депрессия. Депрессия-широко используемый термин. Это относится как к общему плохому настроению, так и к психическим синдромам [6].

Преыдушие эпидемиологические исследования по этой теме показывают, что депрессия встречается у спортсменов так же часто, как и у населения в целом [7], а в некоторых исследованиях было обнаружено, что уровень депрессии у спортсменов выше, чем у лиц, не являющихся спортсменами [8]. Типичные симптомы депрессии в этой подгруппе могут немного отличаться. Например, «классические» депрессивные симптомы грусти реже встречаются у спортсменов, и симптомы чаще проявляются в виде раздражительности, дисфункции или плохой работы на тренировках и соревнованиях, потери удовольствия от соревнований, переутомления и злоупотребления алкоголем. И другие психотропные вещества [10]. Потеря веса также является обычным явлением, поэтому депрессию у спортсменов часто можно спутать с анорексией.

Травмированные спортсмены подвержены психическим искажениям (например, окончанию карьеры), в то время как спортсмены, недавно завершившие активную спортивную карьеру, могут испытывать потерю контроля и неспособность жить вне спортивной арены [2]. Психологические последствия переутомления, социальных отношений, «спортивного отступления», спортивных травм или посттравматических реакций были определены как важные факторы риска развития депрессии у спортсменов.

Некоторые исследования также показали, что успешные спортсмены также склонны к депрессии. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что это важное открытие, но исследователи отмечают, что связанных исследований все еще слишком мало [4]. В частности, нет исследований, в которых проводилось бы клиническое обследование спортсменов.

Было проведено множество исследований природы успеха в спорте [4]. В последние десятилетия исследователи в этой области в целом разделились на два лагеря. Первая группа считала, что личность в значительной степени связана со спортивными

достижениями успеха, в то время как вторая группа была настроена скептически и утверждала, что личность не связана со спортивными достижениями успеха.

Недавние обзоры по этой теме (лучшее измерение и концептуальный подход) показывают, что исследования часто отражают различия между спортсменами и не спортсменами. Эти различия относительно невелики, но должны быть постоянными [3].

Используя модель личности Маккелви [5] Айзенка, мы сравнили спортсменов и не спортсменов и обнаружили, что у спортсменов низкий уровень невроза. Характеристики экстраверсии и осознанности относительно более выражены у спортсменов, чем у не спортсменов, в то время как невротические характеристики спортсменов ниже, чем у не спортсменов [6].

Аналогичные выводы были сделаны многими предыдущими исследователями, анализирующими личностные качества в рамках пятифакторной модели личности [3]. По сравнению с не атлетами, спортсмены имеют более высокий уровень подавленности, раздражительности, агрессивности, усталости, физического дискомфорта и эмоций, а также более низкий уровень проблем со здоровьем [9].

Более высокие показатели добросовестности, экстраверсии и эмоциональной стабильности (менее невротические) были обнаружены у спортсменов с высоким риском, чем у спортсменов, не являющихся спортсменами, и спортсменов, занимающихся спортом без риска [3].

Исследователи также обнаружили, что профессиональные успешные спортсмены имеют более высокую потребность в уверенности, стимуляции и психическом здоровье, чем непрофессиональные спортсмены или не спортсмены.[3] не только выраженность параметров импульсивного поиска стимулов выше, потребность в стимулах, импульсивность, активность, но и выраженность невротических характеристик альпинистов по сравнению с не атлетами, как правило, ниже [3].

В результате сравнения спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта спортсмены в индивидуальных видах спорта достигли значительно более высоких результатов по параметрам приемлемости и общительности, чем спортсмены в командных видах спорта. Не было обнаружено различий между двумя группами по параметрам невроза, экстраверсии и открытости [6].

Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, демонстрировали более высокий уровень подавленности, раздражительности, агрессивности, усталости, физической неудовлетворенности, открытости и чувствительности, более низкий уровень самоуспокоенности, социальной ориентации и проблем со здоровьем [2].

Как правило, психологическая подготовка спортсмена к успешной спортивной карьере и определенным соревнованиям должна осуществляться психологом спортивной команды. Но это верно для теории, действительно, в настоящее время очень мало психологов, в том числе спортивных. В этом случае возникает вопрос: кто должен психологически готовить спортсменов к соревнованиям, если нет психолога? Ответ кажется очевидным-тренер. Если тренер обеспечивает физическую, техническую и тактическую подготовку, то психологическая подготовка спортсмена не должна быть исключением. Тем не менее, можно с уверенностью сказать, что тренеры на самом деле не выполняют свою работу [1-3]. В этом случае возникает еще один вопрос. Если тренер подготовил спортсмена физически, технически и тактически, спортсмен может использовать только свои спортивные навыки. Оказывается, что в процессе обучения. Так почему же психологический тренинг является исключением? Почему у спортсменов нет одинаковых психологических способностей? На этот вопрос есть несколько ответов. Во-первых, психологическая подготовка может не потребоваться, если требуется подготовка к соревнованиям других видов спортсменов. Если в сознании спортсмена возникает «сбой», это необходимо.

Во-вторых, физическая, техническая и тактическая подготовка характеризуется постоянной стабильностью. И, например, если, как говорит тренер, «физика» на должном уровне, то спортсмен добьется собственных результатов. Но человеческая психика чувствительна и динамична. Следовательно, спортивные результаты могут внезапно «поплыть».

В-третьих, другие виды показателей обучения, как правило, неоспоримы и их легко измерить. Нельзя с уверенностью сказать, что показатель психологической подготовленности, то есть ее уровень, скрыт от тренера (и определить его может только психолог с помощью специальной и сложной психической диагностики).

В-четвертых, необходимость тренировать других спортсменов стала аксиомой. Этого не произошло с психологической подготовкой. Последний традиционно возглавляет психолог, а в его отсутствие – тренер.

В первую очередь пятое: тренеры хотят проводить психологическую подготовку спортсменов, но они этого не знают. Тренеры и спортсмены не обучены психологическим методам самодисциплины.

Например, во время успешных выступлений спортсмен демонстрирует соответствующие навыки выполнения движений в своем виде спорта, потому что его научил тренер, и он показывает, чему учит. Он показывает, на что он способен, и в случае психологических трудностей сам не может использовать психологические навыки и не учит их. Как спортсмены избавляются от психологических трудностей и мобилизуются в таких ситуациях? На этот вопрос есть два ответа: он обобщает опыт психологических установок и, возможно, сформировал стиль поведения в сложных, но типичных ситуациях; при поддержке тренера или почти психолога.

В любом случае, он «живёт по своему желанию» или обращается за помощью, но, в отличие от физической, технической и тактической подготовки, он не использует то, чему научился ранее. В таких ситуациях тренерам рекомендуется не приглашать психологов для оказания экстренной психологической помощи, а приглашать специальных спортсменов, которые индивидуально проводят препараты психологической поддержки.

При обучении будущих тренеров решение этой проблемы заключается не в том, чтобы научить спортсменов пользоваться средствами, регулирующими их состояние и поведение. Речь идет о средствах, которые тренеры могут использовать при специальной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям [5]. Тренеры учатся контролировать психическое состояние и поведение спортсменов, но они не учат спортсменов делать это самостоятельно. Например, такой инструмент, как аутотренинг, очень эффективен. Однако на самом деле он не используется в спорте. Зачем? Во-первых, потому что это то же самое, что и аутотренинг. Это включает в себя тренировку спортсмена. Во-вторых, необходимо подготовить спортсменов к самостоятельным тренировкам.

Ознакомительная работа по программе тренировок спортсменов показывает, что такие виды тренировок, как физическая, техническая и тактическая, выполняются непрерывно в соответствии с программой тренировок. Однако несмотря на то, что тренеры чаще всего видят нарушения в выступлении игроков по психологическим причинам (они говорят, что игроки сами виноваты, «не могут договориться»), здесь нет места психологической подготовке, как и другие его типы. Кроме того, как правило, он не фигурирует в планах и программах тренировок спортсменов. Конечно, спортсмены могут получить психологическую помощь от тренеров, но они не научились самостоятельно решать психологические трудности. Психологическая подготовка спортсменов к овладению способами самосовершенствования может быть очень обширной. Это позволяет использовать все средства психологической поддержки, которые используются в спорте сегодня.

Нужны ли спортсменам индивидуальные психологические тренировки? Ранее проводились подобные исследования, показавшие, что показатели «тренировочных

потребностей спортсменов в саморегуляции психического состояния перед Играми» выше... и «мнение тренера о необходимости для спортсменов совершенствования механизмов психической регуляции ошибочно». Тенденция тренеров удовлетворять эти потребности явно недооценивается» [7].

Есть несколько физических и психических факторов, которые способствуют успешной спортивной деятельности. Каждый вид спорта и деятельности требует определенного набора этих навыков.

Достижение психологической устойчивости спортсмена к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности в одном виде спорта не обязательно означает успех в другом. Потому что для успеха требуется множество элементов, которые должны объединяться и правильно взаимодействовать.

Как правило, психологическая подготовка спортсмена к спортивной карьере и определенным соревнованиям должна осуществляться психологом спортивной команды. Но это верно для теории. Действительно, в настоящее время очень мало психологов, в том числе спортивных.

Успех в спортивной деятельности всегда был насущной проблемой в научных знаниях. Постоянные изменения во всех социальных сферах затронули не только образование, профессиональную подготовку, реабилитацию и конкурентную деятельность. Усовершенствования спортивных технологий и эргономическое воздействие на спортивное оборудование не уменьшили, а значительно повысили требования к успеху спортсменов. Спортивная деятельность детей и подростков требует особого внимания, организации, поддержки и научных исследований. Интерес к физической культуре, заложенный в характере возрастных спортсменов, спортивные успехи могут стать прочной основой для успеха в профессиональном спорте.

Общее развитие личности спортсмена состоит из двух компонентов: 1) реализация возможностей, предоставляемых личности возрастного спортсмена; 2) реализация возможностей, предоставляемых личности спортсмена в социальном и психолого-образовательном пространстве (Демина, 2014). Ясно, что эти компоненты находятся в естественной взаимосвязи, согласуются друг с другом, усиливаются друг с другом. Психологический анализ спортивной деятельности предполагает использование понятия «система психологической активности» (Шадриков, 1980). Психологическая система деятельности — это единая единица психических характеристик и многогранных отношений индивидов, которые мотивируют, программируют, регулируют и осуществляют организованную деятельность в контексте проведения определенных видов деятельности.

Психологический анализ содержания деятельности заключается в изучении психических процессов, психических состояний и психологических факторов, которые мотивируют, программируют и регулируют деятельность личности спортсмена, а также его особенностей, с помощью которых осуществляется эта деятельность. В характере спортсмена развивается система функциональной психологической деятельности, основанная на индивидуальных особенностях и достижении целей деятельности. Основными составляющими психической системы характера спортсмена являются: мотивация деятельности; цель деятельности; программа деятельности; принятие решений; подсистема характеристик, важных для деятельности (Шадриков, 1980).

Принятие деятельности индивидами и признание ее личностной значимости являются важными этапами в формировании систем психологической деятельности. В основе этого явления лежит механизм «движения мотива к цели» (Леонтьев, 1972). Спортсмены-динамические изменения происходят в области потребностей и мотиваций личности спортсмена. Существует такое явление, как изменение системы мотивов в зависимости от изменения уровня активности овладения, называемое в научной литературе «дрейфом мотивов» (Шадриков, 1980). Спортсмен-характер спортсмена смена мотивов - это изменение структуры мотивов, появление новых мотивов и

эволюция старых, изменение значения определенных мотивов (Джулиас, 2020). Индивидуальная программа занятий формируется спортсменом-характером спортсмена в процессе обучения, тренировок и соревновательной деятельности. Программа является неотъемлемой частью системы психологической деятельности, представленной как метод деятельности, как осознание порядка действий и их выполнения (Шадриков, 1980).

Успешность спортивной деятельности определяется двумя показателями: 1) достижением стандарта соответствующего квалификационного уровня; 2) достижением запланированных спортивных результатов. Чтобы достичь определенного уровня физического развития или получить общественное признание, спортсмены должны проявить себя, соответствовать квалификационным критериям и соответствовать признанным квалификационным требованиям. Это требует участия в образовательных программах соответствующей сложности, которые могут быть разработаны как для отдельных лиц, так и для групп (Пуни, 2002). Осознание того, как достичь успеха, связано с осознанным выбором ценностей человеком.

Субъективными факторами являются личностные и личностные качества (Матвеев, 1999). Внешние и внутренние критерии успеха являются важными аспектами анализа успешности личности спортсмена-спортсмена. Маслоу (1970) рассматривает следующие критерии успеха: высокий уровень жизни, внутреннее чувство, удовлетворенность и другие характеристики образа успешной личности: эффективность в принятии решений; прилагать значительные усилия для достижения целей; личная позиция; ответственность за личное поведение; способность публично высказывать мнения, которые отличаются от мнения большинства; честность; присутствие;

Мы можем сделать вывод, что для проведения качественного исследования вышеперечисленных явлений необходимо изучить успешность в спортивной деятельности личности спортсмена-спортсмена как динамическое явление всего долгосрочного процесса, основанного на определенных внутренних действиях руководства их жизнью. Спортсмен определяет, как будет оцениваться то или иное достижение, исходя из уровня его устремлений, что четко определяет субъективные требования к будущим результатам спортивной деятельности. Эти субъективные требования принимают форму ожиданий самооценки или самоэффективности (2021), разработанный на основе идеи предыдущих достижений.

Формирование способности регулировать свое психическое состояние считается одной из важнейших составляющих успешности спортивной деятельности личности спортсмена. Саморегуляция психических состояний (Попович и Блинова, 2019; Попович и др., 2019) влияет на исход победы (2019, 2021), качество тренировочных и соревновательных процессов (Попович и др.), влияние спортивных результатов (Попович и др.) в 2022 году). Способность личности спортсмена регулировать свое психическое состояние и самоконтроль включает в себя всю его функциональную структуру, ее характеристики связаны с реализацией отдельных функций сложных регуляторных процессов. Эти функции включают в себя: определение, принятие и поддержание целей; создание моделей важных условий для достижения целей; планирование, программирование будущих действий, необходимых для достижения целей; мониторинг и оценку результатов и принятие решений о необходимых модификациях. (Моросанова, 2002).

В последние десятилетия сфера временных проблем, изучение желаемых образов, применение психологических практик строительства будущего, изучение ожидаемых процессов и моделирование жизни стали приоритетными направлениями в психологии строительства будущего. Масштаб этих проблем находит отражение в организации и методах профессионального и любительского спорта, педагогике и психологии физического воспитания, в частности, тренировочного процесса по командным видам спорта. Эффективные спортивные командные игры требуют

ориентации на инновационные методики, быстрого и качественного внедрения в тренировочный процесс с учетом психологических особенностей современных спортсменов. Такие интерпретации научных проблем осознают необходимость теоретического обоснования и эмпирического изучения психического состояния успеха.

Психическое состояние ожидания успеха — это особый тип психического состояния, которое объединяет психические процессы и личностные черты и регулирует активность личности. Эффективная организация тренировочных курсов, тактико-техническое формирование характера спортсмена требует от тренера не только общих знаний в области спортивной психологии, но и понимания психологических особенностей спортсмена в командных видах спорта. Но этого недостаточно, чтобы бороться за победу и высокие призы. Прикладные психологические знания могут быть интегрированы в процесс обучения, на первый план, это приведет к значительным позитивным достижениям. Эта категория знаний включает в себя знание факторной структуры, переменных и психологического содержания психического состояния, ожиданий относительно характера спортсмена.

Обнаруживают тесную связь между психическим состоянием и умственной активностью индивида и приобретают характеристики психического стресса, который иногда сопровождает процесс достижения результатов, в соответствии с которыми необходимо действовать (Izard, 1991). Психическое состояние ожидания сопровождает процесс обучения и отражается такими характеристиками, как интернальность, экстернальность, активность, пассивность, открытость, обструктивность, уместность, неадекватность, биполярность и двусмысленность. При частом повторении эти черты приобретают устойчивые динамические характеристики и становятся чертами личности. Этот переход взаимозависим (Попович, 2017). Теоретически обосновано и эмпирически доказано, что психическое состояние определяется индивидуальными потребностями и желаниями, потенциалом и ресурсами, которые могут развиваться при определенных условиях окружающей среды., 2015).

Никаких исследований психического состояния и его влияния на результаты соревнований по командным видам спорта не проводилось. Изучение влияния использования определенных ментальных стратегий на психологическую тревожность и влияние тактических действий юниоров представляет значительный научный интерес. Тренер решил, что он должен объяснить игрокам свое временное психическое состояние. В частности, такие состояния, как психологическая неуверенность в себе, умственные отвлечения, отсутствие концентрации. Важно стремиться преобразовать эти состояния в позитивные умственные способности, чтобы спортсмены могли сосредоточиться на эффективном использовании своих интеллектуальных и физических способностей на официальных соревнованиях (Nagla, 2015).

В контексте психологии успеха командных игроков научно важно рассмотреть последствия мотивационной составляющей социальных ожиданий в теории личной мотивации (Попович, 2014), где ожидания результатов представляют собой корреляцию между приложенными усилиями и полученными результатами. Ожидания — это ожидаемые результаты деятельности. Основная идея этих исследований такова: чем ценнее результаты и чем больше вероятность того, что они будут вознаграждены, тем больше усилий человек приложит для достижения своих целей. Были изучены личностные и типологические особенности личности спортсмена, которые способствуют эффективности и надежности спортивной деятельности. Было определено, что мотивация, саморегуляция, самоконтроль и эмоциональная стабильность являются важными факторами в достижении результатов., 1998).

Эмпирически доказано, что социальные ожидания как психическое состояние индивида отражают взаимосвязь между субъективной оценкой реальных ситуаций взаимодействия и восприятием себя как субъекта поведения в этой ситуации

(Тишковский, 1998). Изучение потока как состояния оптимального переживания индивида было полностью слито с его работой.

Авторы рассматривают психическое состояние ожидания успеха как интегрированный комплекс имеющихся характеристик, влияющих на ожидаемый приемлемый результат, обычно результат победы или характер, обеспечивающий достижение цели (иногда результат ничьей или, в частности, результат, который может решить турнирную задачу за общий счет двух матчей в кубковых соревнованиях).

Библиографический список:

1. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов [Текст]: учебное пособие/ А.М. Ахатов, И.В. Работин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 218 с.
2. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена [Текст]/ Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2016. - 106 стр.
3. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 348 с.
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.Д., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте [Текст]/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, А.Д. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984
5. Озеров В.П. Психомоторные способности человека [Текст]/ В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2012. – 320 с.
6. Саати Т. Принятие решений. Метод анализа иерархий [Текст]/ Т. Саати. – М., 1993. – 320 с.
7. Серова Л.Л. Личностные качества спортсмена [Текст]// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №20. – С. 23 – 27
8. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст]: методическое пособие/ В.Ф. Сопов. М.: РГУФКСиТ, 2010. – 116 с.
9. Human resource management [Электронный ресурс] URL: <http://www.buffalostate.edu/offices/hr/pepds/sf/index.htm> (дата обращения 20.12.2022)
10. Lesyk, J. The nine mental skills of successful athletes: A holistic model for assessing and teaching mental skills to athletes. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview> (дата обращения 15.10.2012)
11. The online self improvement community [Электронный ресурс] // URL: http://www.selfgrowth.com/experts/stephen_brennan.html (дата обращения 02.03.2023)

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ В КАРАТЭ

*Вареников Н.А. к.п.н., доцент
Пауков А.А. к.п.н., доцент,
Чекризов А.И., студент, tchecrizoff2010@yandex.ru
Воронежская государственная академия спорта,
Воронеж, Россия*

В статье представлено описание наиболее оптимальных средств и методов, ориентированных на совершенствование двигательных реакций в каратэ. Вследствие результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента среди представителей детско-юношеской школы по каратэ, был проведен анализ. Педагогический эксперимент состоял из анализа литературы, педагогического тестирования, а также анализа выявленных результатов. Анализ результатов показал достоверное превосходство вторичных результатов испытуемой группы над первичными.

Ключевые слова: каратэ, двигательные реагирования, совершенствование реакций каратистов

MEANS AND METHODS OF IMPROVING MOTOR REACTIONS IN KARATE

*Varenikov N.A. K.P.N., associate professor
A.A. Paukov, PhD, Associate Professor,
A.I. Chekrizov, 1st year Master's student, tchechrizoff2010@yandex.ru
Voronezh State Academy of Sports,
Voronezh, Russia*

The article describes the most optimal means and methods aimed at improving motor reactions in karate. As a result of the results obtained during the pedagogical experiment, an analysis was carried out among the representatives of the children's and youth karate school. The pedagogical experiment included literature analysis, pedagogical testing and analysis of the results. The analysis of the results showed a significant superiority of the secondary results of the test group over the primary ones.

Keywords: karate, motor reactions, improvement of karate reactions

Введение. Каратэ - соревновательный вид спорта с высоким уровнем временных и пространственных ограничений, налагаемых пространством и соперниками, а также требующих быстрой реакции. В каратэ спортсмены должны перманентно совершенствовать скорость двигательных реакций в ответ на атаки противника.

Время реакции – это физическая способность, связанная с психофизиологией человека человека, и может быть определена как время, прошедшее между предъявлением стимула и последующей поведенческой реакцией [2]. В психологии это считается показателем скорости обработки информации. Время реакции также отражает уровень нервно-мышечной координации, на котором визуальные, слуховые или тактильные стимулы расшифровываются организмом посредством различных процессов (физических, химических и механических), которые распространяются различными путями и поступают в мозг в виде сенсорных стимулов.

Время реакции человека увеличивается пропорционально логарифму числа альтернативных вариантов ответа. Кроме того, эмпирически установлено, что скорость реакции тесно связана с возрастом. Так, в зрелом возрасте скорость реагирования увеличивается, а у молодых людей напротив – наиболее быстрая реакция. Скорость двигательного реагирования является показателем концентрации и внимания, на неё влияют факторы, связанные с физической подготовкой, координацией движений, а также генетические и психологические факторы. В спорте время реакции можно рассматривать как способность быстро реагировать с правильной осанкой и контролем на раздражитель, такой как движение, звук или зрелище. В спарринге по каратэ информация, на которую должен реагировать спортсмен-каратист, в основном визуальная, независимо от того, выполняет ли он блок, наносит удар кулаком или ногой.

Различают два основных типа реакций – простые и сложные. Простая реакция возникает, когда человек знает, какой следующий ход он собирается выполнить, и просто ждет ответа. Сложная реакция возникает, когда человек не уверен в своем следующем шаге, потому что он зависит исключительно от действий противника. Реакция сложного выбора обычно сосредоточена на продвинутых уровнях обучения боевым искусствам и почти всегда включает спарринг с противником. Следовательно, данное исследование в большей степени ориентировано именно на сложные реакции. Выполнение техники в значительной степени зависит от когнитивных способностей, поскольку каратист должен в кратчайшие сроки определить текущую ситуацию и выбрать реакцию, наиболее подходящую для достижения цели.

Актуальность исследования. Количество исследований под анной тематике незначительно, и результаты неоднозначны. Так, например, в 1963 году Раш и Пирсон

наблюдали, как спортсмены-каратисты и борцы-любители реагируют на легкий раздражитель нажатием кнопки, и не обнаружили никакой разницы во времени реакции между ними [3]. Надо отметить, что совершенствование двигательных реакций каратистов, по мнению большинства специалистов, непросто поддаются развитию, так как с возрастом показатели скорости реакций заметно ухудшаются. Актуальность темы обусловлена объективной необходимостью учета тренерским составом аспектов перманентного совершенствования двигательных реакций каратистов.

В связи с вышеизложенным, **цель исследования** – выявить наиболее эффективные средства и методы, позволяющие совершенствовать двигательные реакции в каратэ.

Основными **методами исследования** являлись анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, а также обработка результатов была осуществлена посредством использования элементов математической статистики.

Методика и организация исследования. Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на базе детско-юношеской спортивной школы в г. Воронеж. Длительность его составила два месяца. В ходе эксперимента была заимствована группа занимающихся в секции каратэ, состоящая из десяти мальчиков. Продолжительность тренировок составляла 1,5 часа 3 раза в неделю. Основная часть времени на занятиях была отведена на физическую подготовку, что составило ориентировочно 60% от общего времени. Около 30% тренировочного времени занимала техническая подготовка, что соответствует стандартам спортивной подготовки по распределению нагрузки [1].

Специализированная методика, используемая в процессе осуществления занятий, учитывала значимость скоростных способностей двигательных реакций для достижения успеха в соревновательной деятельности каратэ, а также предполагала целенаправленное воздействие на развитие специализированных двигательных реакций каратистов. Особенность её состояла в сочетании методов строго регламентированного упражнения, в данном случае – повторного метода, с методами не строго регламентированного упражнения – игровыми методами.

В рамках повторного метода использовались упражнения, способствующие развитию простых форм проявления быстроты реакций, а также упражнения, требующие сложного проявления двигательных реакций. К простым формам относятся различные виды реакции, быстрота одиночного движения и частота движений [4]. Для развития реакции использовались упражнения, предполагающие выполнение заранее известного простого действия (например, удара) по сигналу. С помощью этих упражнений оказывалось воздействие на развитие простой двигательной реакции.

Для улучшения показателей реакции выбора использовались задания, предполагающие выполнение каратистами заранее обусловленного элемента по одному сигналу (например, удар правой рукой), а по-другому заранее обусловленному сигналу – другой элемент (например, удар левой рукой). Зачастую после осуществления 10-15 повторений, следовали упражнения другой подгруппы, но аналогичным образом направленные на развитие реакции.

Метод сопряженного воздействия был применен для развития быстроты одиночного движения. В период освоения техники одного из элементов каратэ его применение осуществлялось в медленном темпе, однако по мере усвоения элементов он нарастал до максимального уровня. Выполнение технических действий с максимальной скоростью происходило не более чем в 10 повторениях.

Стоит отметить, что на каждом тренировочном занятии для развития двигательных реакций также использовались специально подобранные подвижные игры, которые способствуют развитию как простых, так и сложным форм специализированных двигательных реакций

Результаты исследования. До начала и после окончания эксперимента было осуществлено тестирование каратистов, в ходе которого определялись показатели быстроты двигательных реагирований. Тесты были ориентированы на определение быстроты простой двигательной реакции и реакции выбора с помощью компьютерного тестирования, а также выполнение серии ударов за 10 секунд для оценки скорости одиночного движения. Систематизированные результаты тестирования, а также критерий их достоверности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение результатов первичного и повторного тестирования каратистов

Виды контрольных испытаний	Доэкспериментальные данные	Послеэкспериментальные данные	t	P
	X± m	X± m		
Время простой двигательной реакции, мс	312 ±14	274±13	2,2	<0,05
Время реакции выбора, мс	490±16	454±15	2,2	<0,05
Количество ударов за 10 секунд, кол-во	24 ±1,5	28 ±1,5	2,5	<0,05

Следовательно, сравнив динамику представленных показателей, можно отметить, что в течение проведения педагогического эксперимента произошел достоверный прирост в рассматриваемых тестах.

Выводы. Таким образом, проведенный эксперимент позволил доказать целесообразность на каждом тренировочном занятии оказывать целенаправленное воздействие на развитие скорости двигательных реагирований каратистов. Большая часть двигательных действий требует проявления всех скоростных способностей. Методы тренировки включают в себя не только раздельное развитие скоростных способностей, но и комплексное их применение. Сочетание методов строго регламентированного упражнения – повторного метода, с методами не строго регламентированного упражнения – игровыми методами, позволяет эффективно воздействовать на развитие не только элементарных форм проявления скорости реакции, но и на комплексное проявление скорости специализированных двигательных реагирований. В результате этой работы было выявлено, что методология, стратегия организации и проведения специальных тренировок оказывают значительное влияние на улучшение времени реакции у спортсменов-каратистов. Кроме того, на тренировках по каратэ наиболее ценной является информация о характере движений, полученная в качестве обратной связи от тренера.

Библиографический список:

1. Барташ, В.А. Основы физической подготовки в карате: пособие / В. А. Барташ, С. А. Лукашик. — Минск: БГУФК, 2021. — 135 с.
2. Ендропов, О. В. Современные проблемы наследственности и двигательные возможности человека / О. В. Ендропов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 2. – С. 230-236.
3. Ермаков, П. Н. Динамика развития психомоторных качеств юношей-каратистов на начальном этапе спортивной подготовки / П. Н. Ермаков, О. Ю. Захаров, Н. Н. Быков // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – Москва : Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 86-94.
4. Исаев, А. П., Рыбаков В. В., Эрлих В. В., Потапов В. Н., Полозкова Н. Ф., Иванов Е. В. Стратегии формирования адаптационных реакций у спортсменов. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования в спорте высоких и высших

достижений // Человек. Спорт. Медицина, 2012. – №21 (280). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-formirovaniya-adaptatsionnyh-reaktsiy-u-sportsmenov-osnovy-teorii-adaptatsii-i-zakonomernosti-ee-formirovaniya-v-sporte>

5. Киливник, И. А. Особенности развития психомоторных реакций в спортивных единоборствах / И. А. Киливник // Молодой ученый. — 2017. — № 10 (144). — С. 370-372. — URL: <https://moluch.ru/archive/144/40279/>

6. Мандыч, И. Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований / И. Н. Мандыч, Ю. Л. Орлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 12-15.

УДК 796.012

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

*Григорьев В.И., д.п.н., профессор, Gr-finec2010@yandex.ru,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлена инновационная модель управления подготовкой бегунов на средние дистанции, учитывающая состояние спортсменов. Цель исследования – обоснование структуры элементов обратной связи, включенных в управление срочными, текущими и кумулятивными тренировочными эффектами нагрузок в подготовке бегунов на средние дистанции. Обследовано 12 спортсменов, мужчин в возрасте 19–21 лет, КМС и МС, специализирующихся в беге на 800 м. Выявлены связи между спортивным результатом и амплитудно-скоростными параметрами бега, глубиной морфофункциональных перестроек и мощности метаболической системы. По результатам критериального анализа средств контроля, синтезирована структура контрольно-измерительных материалов, включенная в управленческие цепочки. Доказана эффективность разработанной структуры контроля, повышающая вероятность достижения предельных спортивных результатов на дистанции 800 м.

Ключевые слова: дискретные методы, критериальный анализ, мощность, резистентность, фрактальная структура.

INCREASING THE EFFICIENCY OF MANAGING THE TRAINING OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS BASED ON THE USE OF FEEDBACK TOOLS

*Grigorev V.I., Dr. of Pedagogical Sciences, Professor, Gr-finec2010@yandex.ru,
Saint Petersburg State University of Economics,
Saint Petersburg, Russia*

The article presents an innovative model for managing the training of middle-distance runners considering the state of athletes. The purpose of the study is to substantiate the structure of feedback elements included in the management of urgent, current and cumulative training effects of special loads in the training of middle-distance runners. Twelve athletes, men aged 19-21, CMS and MS, specializing in 800 m running were examined. The connections between the sport result and the amplitude-speed parameters of running, the depth of morpho-functional rearrangements and the power of the metabolic system were revealed. On results of the criteria analysis of control means, the structure of control and measuring materials, included in the management chains, was synthesized. The effectiveness

of the developed control structure, increasing the likelihood of achieving utmost sport results at the distance of 800 m, was proved.

Keywords: discrete methods, criteria analysis, power, resistance, fractal structure.

Актуальность. Эволюция развития методологии педагогического контроля в легкой атлетике охватывает достаточно длительный период, начиная публикаций Д. Пугачева-Ионова (1947), в течение которого происходит трансформация целей, структуры и методов контроля. Концепция контроля 1950-х годов сосредоточена на информационно-аналитической поддержке управления подготовкой, реализуемую на платформе «обратных связей». Оценка эффективности и координация тренировочных программ проводится на основе анализа информации, получаемой с помощью антропометрических измерений, пульсометрии, спидо- и темпометрии, кино- и фотосъемки (Б. Терещенко, 1953). Возрастание в 1960-е годы комплекс подконтрольных показателей состояния функциональных систем и моторики, связанных с ростом объема и интенсивности нагрузок, включается в систему планирования на этапе целеполагания [1]. В 1970-1980-е годы информационную базу «управляемой искусственной среды» составляют индикаторы, отражающие состояние «спортивной формы», мощность и механическую эффективность бега, глубину тренировочных эффектов (А. Самоукова, 1973). Целостность картины эффективности управления подготовкой достигается при анализе параметров метаболической производительности, согласованности функционирования рекрутируемых групп мышц (С. Крючек, 1974; Эрдманис Х., 1975) [5].

Информационно-аналитическая поддержка предсоревновательной подготовки бегунов связана с анализом баланса энергетических процессов в мышцах, зафиксированном на верхних границах двигательных возможностей (В. Карпова, 1985; П. Карболис, 1988). На основе мониторинга энергетической напряженности нагрузки (М. Новоселов, 1996), скользящих тренировочных эффектов (В. Кулаков, 1995), задаются нормативные границы индивидуализации тренировки (В. Цыбусова, 1998). Тем не менее, сложившаяся инструментальная платформа контроля не охватывает все действия, необходимые для управления подготовкой бегунов на средние дистанции в условиях роста конкуренции, интенсивности тренировки и уровня результатов.

Цель исследования – обоснование структуры элементов обратной связи, включенных в управление срочными, текущими и кумулятивными тренировочными эффектами нагрузок в подготовке бегунов на средние дистанции.

Ключевая задача исследования – выделить индикаторы пороговых значений морфо-функциональных и био-моторных перестроек, встроенных в атрибутивную регуляцию резонансов адаптации к специальным нагрузкам.

Предполагалось, что реализация возможностей опорного базиса контроля в регулировании энергетической напряженности тренировки, морфофункциональных и био-моторных перестроек, повысит эффективность управления подготовкой бегунов на средние дистанции.

Методологическую основу исследования составляют разработки в области адаптивного управления (Ф. Миронов, 1987; Г. Нарский, 1988; Я. Сведенхаг, 1995), индивидуализации спортивной тренировки (А. Масленников, 1988; А. Федоров, 1995; В. Стародубцев, 1999), управления текущими и кумулятивными тренировочными эффектами (Н. Колесникова, 1991; А. Федоров, 1995; Ф. Хамикоев, 1997).

Методы исследования. Исследовательская программа, наряду с анализом литературы, предусматривала выделение биометрических индикаторов, чувствительных к адаптивным перестройкам при беге в разных скоростных режимах. Фиксировались параметры рабочей деятельности и функционального состояния 12 высокотренированных легкоатлетов (КМС и МС) в возрасте 19-21 лет, специализирующихся в беге на 800 м. С помощью видеосъемки, темпо- и спидометрии определены параметры рабочей деятельности на дистанции 800 м. В ходе определения срочного тренировочного эффекта (СТЭ) интервальных серий: 8x800 м;

6x600 м; 2x(6x400) м; 10x300 м дана оценка напряженности и энергетической затратности нагрузки. Определялись связи между скоростью бега V , темпом SR , мощностью WR , энерготратами, ЧСС, лактатом крови HLA с нейрофизиологическими параметрами: реакцией на время PB , движущийся объект PDO , Т-т max. Оценка изменений функционального состояния кардиореспираторной системы проведена по параметрам МОК, СОК, ЧСС, длительности сердечного цикла R-R, индекса напряжения миокарда ИНМ. Пульсовая стоимость нагрузки определена с помощью «Polar M52». На анализаторе «ABC-01 Медасс» определены: длина (l), масса тела (m), мышечная (mm) и жировая масса тела (lm), обхватные параметры (k). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программ Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

Организация исследования. На первом этапе, в результате технической экспертизы 84 индикаторов, синтезирована информационно-аналитическая платформа управления подготовкой бегунов на средние дистанции (feedback), чувствительная к изменению синергетически связанных функциональных систем и моторики.

Обоснование выдвинутой гипотезы реализовано на втором этапе исследования. В течение 23-дневного модуля трансформирующего этапа подготовки апробирована разработанная информационно-аналитическая платформа, сосредоточенная на анализе перестроек физиологических функций и пропульсивной эффективности техники бега. В наблюдениях участвовало 12 высокотренированных спортсменов в возрасте 19-21 лет, КМС и МС, специализирующихся в беге на 800 м. На анализаторе «ABC-01 Медасс» определены: длина тела $177,21 \pm 3,16$ см, масса тела $70,14 \pm 0,18$ кг, mm тела $51,14 \pm 0,2\%$, ЖМ тела $5,13 \pm 0,1\%$, ЖЕЛ $6,16 \pm 0,11$ л, обхват грудной клетки $97,14 \pm 0,22$ см, окружность голени $36,12 \pm 0,21$ см.

Результаты исследования. Решение первой задачи связано с разработкой информационно-аналитической платформы (ИАП) управления подготовкой, редуцированной по числу корректирующих обратных связей feedback (рис. 1).

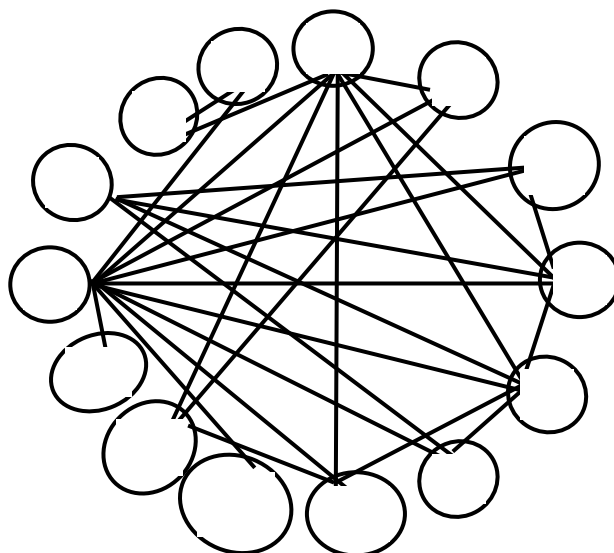


Рис. 1. Информационно-аналитическая платформа управления подготовкой бегунов на средние дистанции

Дискурс научных фактов дает понимание логики адаптивного управления подготовкой средневикиков, сосредоточенной на достижение максимального результата. Обретение высоких физических кондиций в контексте информационного поля предусматривает выполнение суммарного объема бега $3641,18 \pm 36,15$ км (0,479-0,501), объема на отрезках 400-600 м в соревновательном режиме (0,544), увеличения количества соревнований (0,321-0,400). Эти показатели включены в задачи

инициативного корректирующего усилия в изменение параметров мощности WR (0,500), длины шага L (0,481), темпа SR (0,460) и ритма R (0,400). Очевидно, что множественность элементов feedback проявляется в корреляциях с параметрами гемодинамических функций (0,522), рекрутируемых групп мышц (0,436), ростовесовыми параметрами, балансом жировой I_m и мышечной m_m массы тела (0,355-0,470), каждый из которых имеет свою микрофакторную структуру. Логическим предикатом разработки ИАП является создание верифицированных баз данных, отражающих стресс-реакции к нагрузке, баланс энергетических процессов и адаптационных резервов. Заметим, что дополнение знаковой системы контроля параметрами мощности, внутрицикловыми характеристиками техники бега, модельной скорости, имеет позитивную коннотацию в исследованиях Н. Березовой (1991) [1].

Представляют интерес результаты оценки информативности инструментов контроля в определении строчного тренировочного эффекта СТЭ серий специальных нагрузок. Полевые исследования проведены на трансформирующем этапе подготовки. Мониторинг «слабых сигналов», фиксирующих изменения моторных функций и ритма функциональных систем под влиянием нагрузки, проводился с помощью ИТ-устройств (биогаджетов и трекеров активности) с обратной связью. Анализ СТЭ серий 6x600 м выявил вариативные связи между параметрами скорости V $6,58 \pm 0,32$ м/с, SR $224,13 \pm 2,11$ ш/мин., мощности WR $276,32 \pm 26,10$ ватт, энерготратами $620,34 \pm 48,17$ ккал/час. (0501), ЧСС $186,10 \pm 3,11$ уд/мин. (0,460), лактата крови HLa $9,17 \pm 1,32$ ммоль/л (0,422), характеризующих максимизацию развертывания функциональных пределов. В постнагрузочную фазу фиксировались зрительно-моторные реакции ВОД, РВ, РДО, Т-т max, SAN (0,421-476), характеризующие локальные эффекты влияния нагрузки [4]. Достижимая мобилизация функциональных резервов при экспоненциальном росте мощности работы отражает исключительно кризисный характер адаптации. Релевантным регулятору становятся контроль биометрических параметров, задающих нормативные коды реализации функциональных резервов, рабочей деятельности, энергообеспечения, окислительного стресса (R. Shephard, 1994; Я. Сведенхаг, 1995).

Операционное поле feedback, сосредоточенное на резонансах адаптации испытуемых на сериях 2x(6x400) м, обеспечивает настройку скоростного режима V $6,75 \pm 1,27$ м/с, SR $228,16 \pm 3,12$ ш/мин., WR $356,71 \pm 28,11$ ватт, ЧСС $198,16 \pm 2,17$ уд/мин. с показателями центральной регуляции сердечно-сосудистой системы и функциональных резервов (А. Логинов, 1982; А. Максимов, 2000). Персонализация скоростного режима достигается на основе полиномов, встроенных в процессы симпатрегуляции систолической части кардиоцикла M_0 $0,92 \pm 0,02$ и синусовой аритмии R-R (ΔRR) $0,22 \pm 0,01$ с. Рандомность внесения корректив снижается за счет дополнения инструментов контроля показателей ЧД $37,25 \pm 3,11$ цикл/мин, АВР по CO_2 $141,2 \pm 3,15$ мл/л (В. Семянникова, 2021) [3]. Таким образом регулятор встраивается в зону пограничных морфо-функциональных настроек параметров функциональной и вегетативной системы, обеспечивающих высокую работоспособность. На эффективность регулятора указывает рост HLa в конце серии до $11,32 \pm 1,14$ ммоль/л., энерготрат $670,34 \pm 41,14$ ккал/час, КЭ $0,30 \pm 0,01$ ккал мин/л (0,508).

Срочный тренировочный эффект беговых серий 10x300 м со скоростью V $7,41 \pm 0,23$ м/с, SR $242,14 \pm 1,12$ ш/мин., WR $371,71 \pm 28,11$ ватт, позволяет дать оценку синхронизации энергозатратности и пропульсивной эффективности техники бега (0,536) с нейрофизиологическими параметрами РВ, РДО, Т-т max (0,400). Регулятор связан с коррекцией суперточечных воздействий на моторику и функциональное состояние для удержания адаптационных резервов на экстремуме. Достижение высоких показателей мощности работы WR $371,71 \pm 28,11$ ватт обеспечивается координацией внутрисистемных перестроек моторики и функционального состояния. На это указывает рост ЧСС до $202,11 \pm 7,41$ уд/мин., HLa $6,71 \pm 0,24$ ммоль/л, суммарных

энерготрат $610,22 \pm 38,11$ ккал/час, КЭ $0,27 \pm 0,021$ ккал мин/л. Таким образом, регуляция приводит к синхронизации характеристик энергозатратности и пропульсивной эффективности техники бега ($0,536$) с нейрофизиологическими показателями РВ, РДО, Т-т max ($0,400$), параметров максимального сердечного выброса, ферментов аэробного метаболизма, плотности митохондрий и капилляризации мышечной ткани ($0,441$).

Операционный фокус оценки срочного эффекта серий 8x800 м, сосредоточен на оценке функций, обеспечивающих механическую эффективность предельной работы в границах адаптационных резервов. Редуцированный алгоритм feedback сосредоточен на определении границ амплитудно-частотной модуляции нагрузки, функционального напряжения при работе в скоростном режиме V $5,75 \pm 0,35$ м/с, SR $221,11 \pm 2,11$ ш/мин., мощности WR $262,41 \pm 21,16$ ватт, энерготратами $571,21 \pm 36,12$ ккал/час. (0501), ЧСС $180,40 \pm 3,12$ уд/мин. ($0,460$), лактата крови HLa $8,03 \pm 0,12$ ммоль/л ($0,422$). На достижение пределов моторных функций указывает повышение энерготрат КЭ $0,37 \pm 0,29$ ккал мин/л, алактатного метаболизма, рост МОК до $29,21 \pm 0,14$ л/мин, СОК $151,32 \pm 4,17$ мл (Ю. Козловский, 1971; L. Arzeze, 2005).

Оценка эффективности ИАП управления подготовкой средневигов проведена в ходе 23-дневного модуля. Конструктивность корректирующих усилий, нацеленных на качественные сдвиги в функциональном состоянии, повышении специальной работоспособности и результатов показателна в скользящих эффектах тренировки. Поэтому в структуру ИАП включены индикаторы, отражающие глубину влияния нагрузки и синергетически связанных структур адаптации. На основе верифицированных баз данных проведена оценка резонанса метаболических и морфофункциональных перестроек, помогающих спортсмену адаптироваться к пиковым нагрузкам. Диагностический контур (F) предусматривает кодировку фиксируемых параметров, встроенных в интегральный критерий эффективности.

$$F = \frac{1}{p} = \sum^p d, k, m, lm, f, r$$

Согласно полученным данным референции ИАП связаны с разработкой таксономической структуры подготовки, сосредоточенной на достижение прогнозируемого результата. Она обусловлена структурной сущностью составляющих эффектов резонанса адаптации, координационной структуры и пропульсивной эффективности техники бега. Соответственно, фиксация биометрических параметров V, SR, WR, РВ, РДО, Т-т max ($0,400$) делает процесс регуляции суперточечных воздействий на моторику и функциональное состояние, сложной мишенью анализа. Репликация резистентных резервов и морфофункциональных перестроек повышает системный ресурс управления, повышает мощность гемодинамической системы, стимулирует анаболический обмен, рост метаболизирующей массы тела (mm) на $2,1 \pm 0,1\%$ и снижение жирового компонента (lm) на $0,8 \pm 0,1\%$ ($0,411$). Доказано, что улучшение результатов на дистанции 800 м в пределах $2,4-3,5\%$ обусловлено увеличением мощности WR $375,32 \pm 23,14$ ватт ($t=2,3 p \leq 0,05$).

Выводы. Разработанная информационно-аналитическая платформа обеспечивает синергию между различными компонентами специальной подготовкой бегунов на средние дистанции. Результативность корректирующих воздействий повышается на основе анализа пороговых значений морфо-функциональных и биомоторных трансформаций. Стратегия многосвязного регулирования резонансов адаптации к специальным нагрузкам снижает волатильность подготовки, стимулирует рост спортивных результатов на дистанциях 800 м. Благодаря росту резистентных резервов и морфофункциональным перестройкам 74% испытуемых оказались на пике своей формы и повысили индивидуальный уровень спортивных достижений.

Библиографический список:

1. Березова, Н.А. Индивидуальная типовая адаптация к нагрузкам высококвалифицированных бегунов на средние дистанции на предсоревновательном этапе подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Березова; ВНИИФКС. – М., 1997. – 23 с.
2. Володин, Р.Н. Тренировочные нагрузки бегунов на средние дистанции в спортивном клубе вуза / Р.Н. Володин, В.Д. Кряжев, В.М. Скуднов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С.110-113.
3. Семянникова, В.В. Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции / В.В. Семянникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 401-405.
4. Смирнов, М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки / М.Р. Смирнов. – Новосибирск: НГПУ 1996. – 217 с.
5. Халиков, Г.З. Функциональное состояние бегунов на средние дистанции с учетом коррекции тренировочных воздействий / Г.З. Халиков, И.Г. Герасимова, И.Ш. Мутаева, Р.Е. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С.35-38.

УДК 796.01

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

*Джумаева Р. А., к.экон.наук, доцент, rdzuma@yandex.ru,
Шайхутдинов Н.М., студент,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Статья посвящена рассмотрению влияния личностной и ситуативной тревожности на спортивные результаты студентов-гандболистов. Для выявления уровня тревожности, который складывается из личностной и ситуативной, было проведено анонимное анкетирование среди 20 человек. По полученным результатам был сделан вывод, что у студентов-гандболистов преобладает высокий уровень ситуативной, что говорит о негативном влиянии тревожности на результаты студентов-гандболистов.

Ключевые слова: тревожность, фрустрация, психология, спорт, студенты-гандболисты.

ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL BARRIER TO ACHIEVING BETTER RESULTS AMONG HANDBALL STUDENTS

*Dzhumaeva R.A., Ph.D., Associate Professor, rdzuma@yandex.ru,
Shaykhtudinov N.M., 2nd year student,*

*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

The article is devoted to the consideration of the influence of personal and situational anxiety on the sports performance of handball students. To identify the level of anxiety, which consists of personal and situational, an anonymous questionnaire was conducted among 20 people. Based on the results obtained, it was concluded that handball students are dominated by a high level of situational, which indicates a negative impact of anxiety on the results of handball students.

Key words: anxiety, frustration, psychology, sports, handball students.

Актуальность. Спорт формируется и развивается в совокупности с социальными связями и отношениями. Большое количество процессов и явлений в спорте имеют психологический характер. Правильная психодиагностика спортсмена может помочь понять его поведение в стрессовых ситуациях и прогнозировать его готовность к соревнованиям [1]. В спорте тревожность понимают как черту личности и как состояние субъекта в целом. Как черта личности, тревожность подразумевает под собой склонность испытывать различные опасения в повседневной жизни. Если рассматривать тревожность как состояние, то можно сказать, что это тенденция беспокойства и страха в стрессовых ситуациях. В современном спорте психологическая готовность спортсмена становится одной из определяющих составных частей тренировочного процесса и важным фактором достижения высоких спортивных результатов [2]. Различным вопросам психологии спорта посвящены труды отечественных авторов Е.П. Ильина, С.И. Самыгина, В.Л. Маришука и др., а также зарубежных Б.Дж. Кретти, Г.Ю. Айзенка, диагностический инструментарий этих авторов применяется в психологии спорта. Среди современных научных исследователей, занимающихся изучением различных аспектов тревожности в спорте следует отметить работы В.А. Сохликовой, которая предложила модель спортивной успешности, основанной на оптимальном сочетании самооценки и уровня притязаний [6], Ф.Ф. Костова, который предложил методику, позволяющая повысить психоэмоциональную устойчивость и предотвращая возможность развития реактивной астении у спортсменов [3], Н.А. Серебренниковой, изучавшая особенности проявления агрессии у спортсменов [5] и другие авторы. В то же время, мы не нашли достаточно данных, подтверждающих влияние тревожности на достижение лучших результатов у студентов-гандболистов. Все выше сказанное, обусловило актуальность и практическую значимость темы нашего исследования.

Цель исследования – выявить уровень тревожности у студентов-гандболистов.

Организация и методы исследования. Базой для проведенного исследования стали студенты-гандболисты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 20 человек. Все опрошенные состоят в команде университета. За основу был взят тест «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера [3]. Студентам предстояло ответить на 40 вопросов, 20 из которых относились к ситуативной тревожности и 20 – к личной тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы, показал, что «тревожность» понимается и как личностная характеристика, и как состояние. Как черта характера субъекта тревожность проявляется как склонность испытывать различные опасения и страхи в повседневной жизни. Повышенную тревожность у людей очень часто связывают со страхом смерти или ощущением скорой кончины. Тревожность как состояние, как правило, связано с какой-то текущей ситуацией, когда возникает беспокойство и страх, характеризующие реакцию на непредсказуемость и неопределенность ситуации, например, в стрессовых ситуациях. Личная тревожность возникает как следствие индивидуального восприятия человеком тех или иных ситуаций, как некоторую угрозу жизни, появлением более сильного эмоционального состояния тревоги. У некоторых спортсменов личностная тревожность возникает только в чрезвычайных и неординарных ситуациях, например, ответственные соревнования, связанные с завершением спортивного сезона. Причем, важно отметить, что подобное состояние и уровень тревожности спортсмен не испытывает в течение других соревнований, которые он определяет для себя как менее важные [4].

Нами было проведено анонимное анкетирование. Анкетирование ситуативной тревожности проходило непосредственно перед началом игры, а личностной в состоянии покоя (табл.1).

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов-гандболистов		
№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	30	28
2	32	30
3	50	47
4	36	32
5	47	42
6	38	32
7	48	44
8	39	33
9	34	29
10	40	35
11	45	44
12	29	26
13	52	47
14	46	43
15	43	38
16	85	70
17	48	41
18	34	31
19	35	27
20	50	44
Ср. пок.	43,05	38,15

Для расшифровки показателей была использована оценочная шкала тревожности (табл. 2)

Таблица 2

Таблица уровней тревожности

Баллы	Уровень тревожности
до 30 баллов	Низкий
31-44 балла	Умеренный
45 и более	Высокий

Как видим из таблицы 1 средний показатель ситуативной тревожности выше, чем показатель личной тревожности. Результаты анкетирования так же показали, что у студентов-гандболистов уровень ситуативной тревожности достаточно высокий, так из 20 опрошенных 9 человек оценили свое состояние на 45 и больше баллов, это 45% от общего числа. Уровень личностной тревожности отмечается как умеренный, 12 человек из 20 отметили свое состояние меньше чем на 45 баллов, это 60 % опрошенных. Хотелось бы так же отметить, что гандбол командный вид спорта и результаты игры во многом определяются состоянием и настроением каждого игрока на достижение высоких результатов.

Стоит отметить, что при умеренном уровне личностной тревожности, показатель ситуативной находится на высоком уровне, что может негативно влиять на результат игры. Ситуативная тревожность может повышаться из-за неуверенности спортсмена в своей подготовке, из-за боязни более сильного соперника, из-за смены плана на игру и игрового амплуа или из-за давления со стороны тренера и общества.

Высокая ситуативная тревожность вызывает достаточно сильную эмоциональную реакцию – аффект – мощное и не продолжительное эмоциональное переживание. Как правило, ситуативная тревожность оказывает воздействие на психику человека, эмоции полностью поглощают его, последние проявляются в виде не осознанной реакции, что в итоге делает поведение человека не управляемым [5].

Во избежание предстартовой тревожности, стресса и фрустрации тренеру совместно со спортсменами необходимо заранее продумывать тактический план игры, тщательно изучать соперника, заранее изучать место и условия проведения соревнований, создавать благоприятную психологическую атмосферу в команде.

Состояние фрустрации характеризуется как переживание, формирующее состояния напряжения, тревоги, отчаяния, гнева. Очень часто эти состояния появляются в те моменты жизни, когда человек, в нашем случае спортсмен, находится на пути к своей цели и встречается с различными ситуациями, раздражителями и помехами, не позволяющими достичь желаемого результата, удовлетворить свои потребности. Фрустрация как эмоциональное состояние становится сильным препятствием, как правило, тогда, когда отсутствует сильная внутренняя мотивация [5].

Заключение. Проведя исследование, мы можем сказать, что ситуативная тревожность у многих опрошенных находится на высоком уровне, именно из-за этого спортсмены не могут достойно выступить, показывать свой максимальный результат на соревнованиях, так как внешние раздражители сильно влияют на их эмоциональное состояние. Личностная тревожность у многих находится на умеренном уровне, что говорит о проблемах в повседневной жизни студентов-гандболистов. Как итог, чем выше личностная тревожность, тем выше «ситуативная», влияющая на показательные действия спортсмена во время соревнований.

Библиографический список:

1. Богданов, С. А., Джумаева, Р.А. Формирование психологической готовности спортсменов к достижению Победы: теоретические аспекты / С. А. Богданов, Р.А. Джумаева // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 30 ноября 2022 года. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – С. 52-57. – EDN SLRAYS.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва: Питер, 2018. – 352 с. ISBN: 978-5-4461-0897-8. – Текст : непосредственный.
3. Костов, Ф. Ф. Влияние состояния тревожности на соревновательную деятельность и здоровье спортсмена / Ф. Ф. Костов, П. В. Родичкин. – Текст : непосредственный // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф. – Самара : Изд-во «Инсома-пресс», 2014. – С.126–128.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – Москва: Советский спорт, 1978. – 224 с. – Текст : непосредственный.
5. Серебренникова, Н. А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов. – Текст : непосредственный. // Наука и спорт: современные тенденции. – №3 (Том 3), 2015. – С. 126-131
6. Самыгин, С. И. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – С. 55-56. – ISBN · 978-5-222-14995-9. – Текст : непосредственный.
7. Сохликова, В. А. Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний / В. А. Сохликова. – Текст: электронный // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2021. – Т. 1, № 1-2. – С. 71-77. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/109334>.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ УМСТВЕННОМУ УТОМЛЕНИЮ

*Евлоева А.М., студент
Академия социального управления,
Мытищи, Московская область, Россия*

В данной статье рассматривается фактор влияния физической культуры на степень преодоления умственного утомления человека, приводится характеристика занятий физической культуры в жизни человека с точки зрения утомления и умственной разрядки.

Ключевые слова: утомление, физические нагрузки, физическая культура, работоспособность, умственный труд.

PHYSICAL CULTURE IN COUNTERACTION TO MENTAL FATIGUE

*Evloeva A.M., student
Academy of Social Management,
Mytishchi, Moscow region, Russia*

This article examines the factor of influence of physical culture on the degree of overcoming mental fatigue of a person, provides a description of physical culture classes in human life from the point of view of fatigue and mental relaxation.

Keywords: fatigue, physical exertion, physical culture, working capacity, mental work.

Умственное утомление представляет собой особый род усталости человека. Как известно, физическое утомление характеризуется тем, что человек может проследить в процессе деятельности собственного организма сбой некоторых функций. Например, это может выражаться в ослабленной работе мышц. Умственное утомление может быть выражено по аналогии с усталостью физической. Рассматриваемый тип утомления может проследиваться после длительной работы, напряженного учебного процесса. Разница между физической и умственной усталостью заключается лишь в том, что при умственном утомлении перенапрягается мозг, а не тело. Отличительная особенность умственного утомления заключается в том, что головной мозг начинает хуже справляться с поставленными задачами, в результате чего человек гораздо медленнее выполняет какие-либо действия, из-за чего снижается общая продуктивность. Чтобы предотвратить глубокое умственное утомление необходимо целесообразно чередовать деятельность головного мозга с активностью физической. Именно поэтому можно говорить о том, что физическая культура продуктивно влияет на снижение уровня умственного утомления даже при длительном перенапряжении.

Стоит заметить, что физическая культура продуктивно влияет на весь организм человека. Так, при недостаточном количестве физической нагрузки у человека снижается выработка высокого уровня устойчивости к простудным заболеваниям, начинает активно развиваться благоприятная среда для распространения болезнетворных микроорганизмов.

Примечательно является то, что именно в наше современное время роль физической культуры в жизни человека начинает занимать все большее место. Ведь в современном мире проследивается заметная тенденция на увеличение значимости научно-технического прогресса. Следовательно, большая часть населения занимается рабочей деятельностью, связанной с сидячей работой. Проведение долгого времени за компьютером также негативно сказывается на быстром наступлении умственного

утомления, противодействовать которому возможно при помощи физической активности.

При характеристике влияния физической культуры на организм при состоянии умственного утомления можно выделить следующие функции:

- 1) Реактивные функции;
- 2) Оздоровительно-реабилитационные функции;
- 3) Прикладные функции;
- 4) Спортивные функции [4, с.76].

Тем самым физическая культура помогает достигнуть эффекта гармонизации при решении проблем утомляемости человека, оптимизации его умственных и физических ресурсов для нормального функционирования организма.

Безусловно, для снятия напряженности при умственном утомлении можно обращаться к разным видам физической культуры, которые могут иметь разные направления действия и структурные функции. Так, могут быть использованы индивидуальные формы физических занятий:

- Бег
- Плавание
- Прогулки
- Базовые упражнения для разрядки.

Также могут быть достаточно распространены групповые виды физической культуры, к которым можно отнести следующее:

- Спортивные игры
- Гимнастические упражнения
- Походы.

Стоит заметить, что каждый человек может определить лично для себя какие именно упражнения являются для него наиболее эффективными и оптимальными, позволяющими преодолеть симптомы умственного утомления.

Если обратиться к характеристике умственного утомления, то можно выделить несколько стадий этого состояния, прослеживающего в состоянии организма человека. Среди стадий умственного утомления можно выделить следующее:

1) Первая стадия:

Рассматриваемая стадия характеризуется тем, что в организме начинает прослеживаться частота возникновения субъективных изменений. Например, возникает невозможность уснуть даже при сильной усталости.

2) Вторая стадия.

Как правило, характеризуется возникновением более сложных симптомов, среди которых можно выделить тяготящую боль в области сердца, постоянное возникновение чувства тревоги и беспокойности, возникновение тремора верхних конечностей, которое может быть обнаружено при малейшей физической нагрузке.

3) Третья стадия.

Данная стадия характеризуется тем, что она сама протяженная по времени, а также может характеризоваться возникновением неврастения, тем, что система органов организма становится утомленной, работоспособность нарушается и требует длительного восстановления [3, с.98].

Примечательным является то, что на основании исследования темы по данной работе было проведено анкетирование среди молодых людей студенческого возраста. Респондентами данного анкетирования стали 40 человек. На основании данного анкетирования можно привести следующие результаты:

1) 60 % опрошенных респондентов регулярно испытывают умственное утомление;

- 2) 22 % опрошенных респондентов испытывают утомление во время сессионного контроля в учебном заведении;
- 3) 14% затрудняются ответить на поставленный вопрос;
- 4) 4 % опрошенных ответили, что не испытывают умственного утомления.

Таким образом, можно говорить о том, что большая часть опрошенных респондентов испытывает умственное утомление, которое может быть связано с чрезмерным напряжением во время выполнения заданий по учебной деятельности, а также во время работы, которая требует интеллектуальных затрат. Вполне естественно, что физическая культура, ее чередование с умственным трудом, положительно скажется не только на утомлении тела человека, но и головного мозга, как генерирующего органа для всех функционирующих систем организма [2, с.54].

Стоит заметить, что физическая культура, при минимальном обращении к ней, может значительно снизить уровень возникновения умственной утомленности, или может вывести человека из этого усталого состояния и противодействии возможных осложнений для организма человека.

Так, элементарная физическая зарядка между этапами умственной деятельности во многом снизит уровень заикленности головного мозга на монотонной, повторяющейся работы. Вполне достаточно постоянно использовать дыхательные упражнения, выраженные в последовательном движении разными частями человеческого тела. Это может быть выражено следующим образом:

- Движение рук: поднятие рук вверх – глубокий вдох, опускание рук вниз;
- Движение ног: совершаются наклоны вниз и назад;
- Движение плеч: помогает активизировать опорно-двигательный аппарат человека, аккумулировать физические запасы для предотвращения утомления;
- Поднятие туловища: приседая на двух ногах, сопровождаемое глубокими вдохами [4, с.63].

Также широко распространенным видом физической активности при предотвращении умственной утомленности может быть использована пешая походка, игра в различные подвижные игры.

Таким образом, можно привести вывод о том, что занятие разнообразными физической культуры помогает предотвратить человеку распространение усталости, как физической, так и умственной, а также ликвидировать состояние утомления и снижения уровня работоспособности.

Библиографический список:

1. Косилов, С.А. Работоспособность человека и пути ее повышения / С.А. Косилов, Л.А. Леонова/ М.: Просвещение, 2004. - 173с.
2. Соловьев, В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу / В. Н. Соловьев. – Ижевск, Удмуртский государственный университет. – 2004. – № 8. – С. 69-72.
3. Слепова Л.Н. Личностно – центрированная модель образования в физическом воспитании / Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Липовцев С.П. // Известия ВолгГТУ: межвуз.сб.науч.ст. № 10 / ВолгГТУ. – Волгоград, 2009. – С. 155-157.
4. Шамшина, Н. В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности / Н. В. Шамшина, Е. В. Голякова, Е.А., Гаврилова. – Тамбов: изд-во Тамбовского государственного технического университета, 2010. – 40 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Заколюкина У.О., студентка, zakolyukina_u@mail.ru

Степин Г.В., к.п.н, доцент

Уральский Государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

В статье рассматриваются вопросы психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов, а также проблемы спортсменов Уральского Государственного университета Путей Сообщения.

Ключевые слова: Психологические проблемы, физическая подготовка, стресс, соревнования, помощь психолога, подготовка, физическое воспитание.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF TRAINING ATHLETES

Zakolyukina U.O., student, zakolyukina_u@mail.ru

Stepin G.V., candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ural State Transport University

Yekaterinburg, Russia

The article deals with the issues of psychological and pedagogical problems of training athletes, as well as the problems of athletes of the Ural State University of Communications.

Key words: Psychological problems, physical training, stress, competitions, psychological help, training, physical education.

Психологические проблемы в спорте могут иметь серьезное влияние на физическую подготовку и спортивные результаты спортсмена. Часто повышенная психическая нагрузка, тренировки и соревнования могут запустить психологический стресс, который может привести к ухудшению общего состояния здоровья, снижению уровня мотивации и психологической устойчивости.

Одним из важнейших аспектов психологической подготовки спортсменов является формирование высокой личностной культуры, которая позволяет справляться с негативными эмоциями, стрессом, давлением, сохранять сильный ум и находиться в гармонии со своим телом и окружающим миром.

Одним из важнейших компонентов успешной психологической подготовки является развитие таких качеств, как уверенность в себе, настойчивость, концентрация внимания, здоровое чувство соперничества и сотрудничества, стремление к личностному совершенствованию. Все эти качества способствуют достижению высоких результатов в спорте.

Таким образом, психологическая подготовка является важной составляющей спортивной подготовки, которая помогает спортсменам не только достигать лучших результатов, но и развивать личностные качества, которые могут использоваться во всех сферах жизни.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный многофакторный процесс. Одним из таких факторов, играющих особую роль на начальном этапе подготовки, является отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, который позволяет определить степень одаренности ребенка 6-10 лет, к тому или иному виду спорта. На этом этапе тренировочный процесс становится еще более интенсивным и специализированным. Обычно в этом возрасте спортсмен уже имеет какие-то навыки и тренируется в основном в этом направлении. Но также необходимо уделять внимание физической

подготовленности и развитию других физических качеств, таких как: выносливость, скорость, сила и гибкость. Таким образом, спортивный отбор является важным этапом в многолетней подготовке спортсмена и должен проводиться комплексно, с учетом различных методов исследования. На разных этапах подготовки требуются различные задачи, и важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Спортивная подготовка спортсмена делится на три этапа: начальная, углубленная, высшее мастерство. Рассмотрим каждый этап и его особенности по отдельности.

На начальном этапе подготовки - требуется более индивидуальный подход к спортсмену, учитывая его индивидуальные особенности и потребности. Кроме того, на данном этапе очень важно соблюдать режим и контроль нагрузок, чтобы избежать переутомления и травм. Также, на начальном этапе необходимо, чтобы тренер и психолог работали вместе для достижения наилучших результатов. Действия тренера и психолога могут включать в себя следующее:

1. Подготовка разнообразных упражнений и игровых элементов для получения удовольствия и интереса от выполнения заданий.
2. Подготовка правил честной спортивной борьбы и их запоминание игроками.
3. Формирование и реализация плана проведения контрольных тренировок в соревновательных условиях, чтобы дети адаптировались к присутствию зрителей.
4. Подготовка заданий и средств оценки для развития внимания, памяти и мышления.
5. Развитие произвольности движений - способности подчинять свои действия поставленной цели и определенным правилам.
6. Подбор способов, заданий и критериев оценивания основных параметров условий и двигательных действий.
7. Формирование сенсорной основы движений, рефлексии и самоконтроля.
8. Развитие способности регулировать различные параметры движения, такие как сила, время и пространство.
9. Формирование специализированных восприятий на основе различения основных параметров движения и заданий правильной структуры восприятия.

При работе с детьми на этом этапе важно также учитывать их индивидуальные особенности и потребности, а также обеспечить позитивную атмосферу для развития их умений и навыков. Кроме того, необходимо проводить регулярную оценку результатов работы и корректировать планы, если это необходимо.

Этап углубленной подготовки направлен на:

- работу по развитию мотивации спортсмена и достижение высоких результатов.
- Преодоление технических, тактических и психологических трудностей в соревнованиях;
- обучению и управлению эмоциональными состояниями, контролю внутренних ресурсов и направлению этих ресурсов на достижение поставленных задач;
 - развитие у спортсмена коммуникативных навыков и умений, в том числе, установление и поддержание взаимоотношений с тренером и товарищами по команде;
 - создание условий для формирования у спортсмена уверенности в своей способности достичь поставленных целей, повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Этап высшего спортивного мастерства в теории спортивной тренировки принято подразделять на две стадии: стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей и стадию сохранения достижений, по завершении которой активные выступления в большом спорте прекращаются.

Цель работы на этапе высшего спортивного мастерства – сохранение и повышение достигнутых результатов спортсмена, а также подготовка его к окончанию карьеры и переходу в другую сферу деятельности. Для этого необходимо личностно-ориентированный подход и глубокое понимание индивидуально-психологических особенностей спортсмена, а также его ценностей и мотиваций. Все методы и средства

работы должны быть согласованы с тренером и ориентированы на общую цель – достижение максимального результата в спорте и сохранение психологической устойчивости спортсмена.

Для визуализации полной картины и понимания, был проведен опрос студентов Уральского Государственного университета Путей Сообщения, среди профессиональных спортсменов в различных видах спорта. Результат показан на рисунке 1 и показывает, что 56,3% студентов-спортсменов ранее обращались к психологу, 24,8% хотели бы обратиться и 18,9% категорически против обращения к психологу. Таким образом, стоит внимательнее отслеживать психологическую динамику спортсменов университета и чаще предлагать помощь специалиста, проводить тренинги и встречи с психологами и другими специалистами.

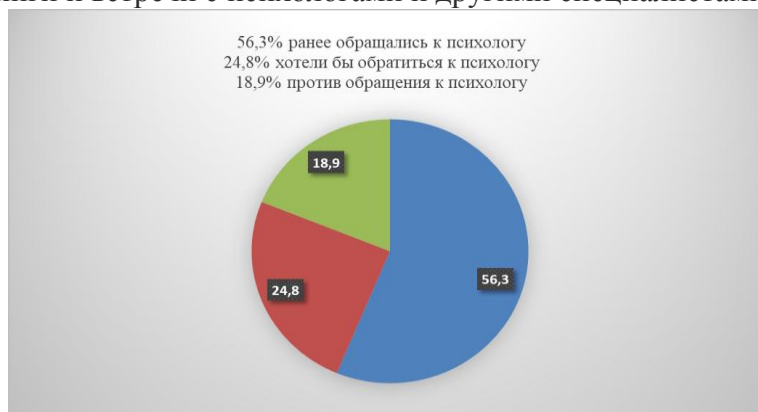


Рис.1 Диаграмма ответов студентов УрГУПС

Из представленного выше материала следует, что основные методические положения психолого-педагогической подготовки предусматривают преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. На наш взгляд, эти положения должны лежать в основе программно-нормативных документов, регламентирующих работу физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. А также, должна производиться поддержка спортсменов не только в рамках соревнований, но и в учебных заведениях, домашних условиях.

Библиографический список:

1. Чуб Я.В. Досуговая двигательная активность в сохранении показателей здоровья студентов / Я.В. Чуб, Л.В. Козлова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 20 апреля 2022 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. С. В. Комлевой. Екатеринбург, 2022. 189 с. С. 180–183.
2. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-3. – С. 637-641
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для института физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 285 с.
4. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа, – М.: Советский спорт, 2008. – 245 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2000. – 480 с

6. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с

УДК 796.011:316.628.2:796.093:796.07:796.83:796.81

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БОКСЕРОВ И БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Метелица А.Н., старший преподаватель, metelitsa1985@mail.ru,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Нестерович А.И., инструктор-методист, nastia_nesterovich_22@mail.ru,
Гомельский областной центр олимпийского резерва единоборств,
Пирогов С.Б., старший преподаватель,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Гомель, Белоруссия*

Цель работы – исследование уровня сформированности потребностно-мотивационной сферы соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, методы математической статистики. В статье представлены **результаты исследования** потребностно-мотивационной сферы соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля. Определены уровни сформированности соревновательных потребностей, а также уровни сформированности потребностно-мотивационной сферы соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля. Представлены результаты взаимосвязи между уровнем сформированности потребностно-мотивационной сферы соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля и их возрастом, спортивным разрядом и спортивным стажем.

Ключевые слова: потребностно-мотивационная сфера, спортсмены, диагностика, соревновательная культура, соревновательные потребности.

STUDY OF THE STATE OF THE NEEDS-MOTIVATIONAL SPHERE OF THE COMPETITIVE CULTURE OF BOXERS AND FREESTYLE WRESTLERS

*Miatselitsa A.N., senior lecturer, metelitsa1985@mail.ru,
Francisk Skorina Gomel State University,
Nesterovich A.I., instructor-methodologist, nastia_nesterovich_22@mail.ru,
Gomelski oblastnoi centre olimpiyskogo rezerva edinoborstv,
Pirahou S.B., senior lecturer,
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus*

The purpose of the work is to study the level of formation of the need-motivational sphere of the competitive culture of boxers and freestyle wrestlers. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, methods of mathematical statistics. The article presents the results of a study of the need-motivational sphere of the competitive culture of boxers and freestyle wrestlers. The levels of formation of both competitive needs and the need-motivational sphere of the competitive culture of boxers and freestyle wrestlers are determined. The results are presented of the relationship between the level of formation of the need-motivational sphere of the competitive culture of boxers and freestyle wrestlers, their age, sports category and sports experience.

Keywords: need-motivational sphere, athletes, diagnostics, competitive culture, competitive needs.

Актуальность. Одним из важнейших структурных элементов соревновательной культуры спортсменов является потребностно-мотивационная сфера (ПМС), формированию которой необходимо уделять большое внимание [1–3]. Это связано с тем, что ПМС соревновательной культуры спортсменов является главной движущей силой определяющей их активность и заинтересованность в осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности, что положительно сказывается на их результативности.

Успех в деле формирования ПМС соревновательной культуры спортсменов во многом зависит от своевременного и систематического контроля ее состояния, что необходимо для целенаправленной корректировки педагогического процесса.

В структурном отношении ПМС соревновательной культуры спортсмена состоит из семи соревновательных потребностей, а именно:

- потребность в соревновательной деятельности;
- потребность в соревновательных умениях и навыках;
- потребность в физической подготовленности;
- потребность в соревновательных знаниях;
- потребность в соревновательном мышлении;
- потребность в соревновательной среде;
- потребность в телесности [1].

Исходя из структуры ПМС соревновательной культуры спортсмена, можно выделить следующие направления комплексного контроля ее состояния:

- контроль за уровнем сформированности потребности в соревновательной деятельности;
- контроль за уровнем сформированности потребности в соревновательных умениях и навыках;
- контроль за уровнем сформированности потребности в физической подготовленности;
- контроль за уровнем сформированности потребности в соревновательных знаниях;
- контроль за уровнем сформированности потребности в соревновательном мышлении;
- контроль за уровнем сформированности потребности в соревновательной среде;
- контроль за уровнем сформированности потребности в телесности.

Следует отметить, что реальная ПМС соревновательной культуры спортсмена может значительно отличаться от целевой. В реальной ПМС могут присутствовать не только соревновательные, но и множество нежелательных и даже прямо не соревновательные мотивы. Такое состояние характерно для несформированной ПМС соревновательной культуры и смысл педагогической деятельности как раз и состоит в том, что бы продиагностировав состояние реальной ПМС соревновательной культуры спортсменов продумать и осуществить систему педагогических воздействий, направленных на ее приближение к целевой ПМС соревновательной культуры.

Таким образом, исследование состояния ПМС соревновательной культуры спортсменов является актуальной научно-практической задачей.

Цель работы – исследование уровня сформированности потребностно-мотивационной сферы соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля.

В связи с этим в апреле 2023 года нами на базе Учреждение «Гомельский областной центр олимпийского резерва единоборств» было проведено специальное исследование, в котором приняли участие спортсмены 14–18 лет мужского пола в количестве 60 человек. Из них: 30 боксеров и 30 борцов вольного стиля. Среди них: 1 мастер спорта, 24 кандидатов в мастера спорта и 35 спортсменов имеющих 1-й юношеский разряд. Средний стаж занятий исследуемой группы спортсменов составил 5,4 года.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы математической статистики.

Для исследования состояния ПМС соревновательной культуры борцов и борцов вольного стиля использовался диагностический инструментарий, разработанный Старченко В.Н. [1].

Результаты исследования. По результатам исследования было установлено, что медиана уровня сформированности ПМС соревновательной культуры спортсменов по всей выборке ($n = 60$) составила 4 балла, что оценивается как хороший уровень.

При этом медиана уровня сформированности соревновательных потребностей входящих в структуру ПМС соревновательной культуры спортсменов составила:

- потребности в соревновательной деятельности 4 балла;
- потребности в соревновательных умениях и навыках 4 балла;
- потребности в физической подготовленности 4 балла;
- потребности в соревновательных знаниях 4 балла;
- потребности в соревновательном мышлении 4 балла;
- потребности в соревновательной среде 4 балла;
- потребности в телесности 4 балла.

Проверка статистических гипотез о достоверности отличий в уровнях сформированности соревновательных потребностей спортсменов с помощью непараметрического критерия Уилкоксона показала, что статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$).

У боксеров медиана уровня сформированности ПМС соревновательной культуры составила 4 балла, что также соответствует «хорошему» уровню (таблица 1).

Таблица 1

Результаты проверки статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности соревновательных потребностей и уровнем сформированности ПМС соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля

Соревновательные потребности и ПМС соревновательной культуры в целом	Боксеры	Борцы	Критерий Манна-Уитни. P-level (различия)
	Уровень сформированности (Me)		
В соревновательной деятельности	4,5	4	0,96 (нет)
В соревновательных умениях и навыках	3,5	4	0,30 (нет)
В физической подготовленности	4	4	0,52 (нет)
В соревновательных знаниях	4	4	0,09 (нет)
В соревновательном мышлении	3,5	4	0,14 (нет)
В соревновательной среде	4	4	0,33 (нет)
В телесности	4	4	0,77 (нет)
ПМС соревновательной культуры	4	4	0,11 (нет)

При этом медиана уровня сформированности соревновательных потребностей составила:

- потребности в соревновательной деятельности 4,5 балла;
- потребности в соревновательных умениях и навыках 3,5 балла;
- потребности в физической подготовленности 4 балла;
- потребности в соревновательных знаниях 4 балла;
- потребности в соревновательном мышлении 3,5 балла;
- потребности в соревновательной среде 4 балла;
- потребности в телесности 4 балла.

У борцов вольного стиля медиана уровня сформированности ПМС соревновательной культуры составила 4 балла. При этом медиана уровня сформированности каждой соревновательной потребности составила 4 балла.

Проверка статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности соревновательных потребностей и уровнем сформированности ПМС соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля с помощью критерия Манна-Уитни показала, что статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$) (таблица 1).

Кроме этого с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена была исследована взаимосвязь между такими параметрами спортсменов как: уровень сформированности ПМС соревновательной культуры и возраст, уровень сформированности ПМС соревновательной культуры и спортивный разряд, уровень сформированности ПМС соревновательной культуры и спортивный стаж, возраст спортсменов и их спортивный разряд, спортивный стаж и спортивный разряд.

Оказалось, что:

- между уровнем сформированности ПМС соревновательной культуры спортсменов и их возрастом взаимосвязь отсутствует ($r = 0,05$);
- между уровнем сформированности ПМС соревновательной культуры спортсменов и их спортивным стажем существует отрицательная зависимость ($r = -0,13$);
- между уровнем сформированности ПМС соревновательной культуры спортсменов и их спортивным разрядом взаимосвязь отсутствует ($r = 0,06$);
- между возрастом спортсменов и их спортивным разрядом существует слабая положительная зависимость, но статистически значимая ($r = 0,3$);
- между спортивным стажем и спортивным разрядом существует средняя положительная зависимость, но статистически значимая ($r = 0,5$).

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов можно заключить, что уровень сформированности ПМС соревновательной культуры боксеров и борцов вольного стиля «хороший».

При этом уровень сформированности ПМС соревновательной культуры боксеров статистически значимо не отличается от уровня сформированности ПМС соревновательной культуры борцов вольного стиля. Также статистически значимых отличий не было обнаружено между уровнями сформированности соревновательных потребностей боксеров и борцов вольного стиля.

По результатам корреляционного анализа можно утверждать, что спортивный стаж и возраст боксеров и борцов вольного стиля не влияют на уровень сформированности их ПМС соревновательной культуры. Между тем установлено положительное статистически значимое влияние спортивного стажа и возраста боксеров и борцов вольного стиля на их спортивный разряд.

Библиографический список:

1. Старченко, В. Н. Структура, содержание и диагностика потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена / В. Н. Старченко // Олимпийская идея сегодня : сборник материалов девятой

Всероссийской научной конференции, Ростов-на-Дону, 11–13 апреля 2019 года ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. – С. 17 – 27.

2. Метелица, А. Н. Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры дзюдоистов / А. Н. Метелица, А. В. Чистик // Дни студенческой науки : материалы XLV студен. науч.-практ. конф., Гомель, 14–15 мая 2020 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: Р. В. Бородич (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2020. – Ч. 2. – С. 93–94.

3. Старченко, В. Н. О сформированности элементов профессиональной культуры тренеров-преподавателей игровых и циклических видов спорта / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. – 2021. – № 7. – С. 87–91.

УДК 650.75

ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЕННИСИСТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ОСНОВ В ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ

Мужаровская М. Н., ст. преп. marinam-23@mail.ru

Балакари Т. М., ст. преп. malya.tanya@mail.ru

Воронежский государственный технический университет, Россия, Воронеж

В статье представлена настоящая методическая разработка предназначена для студентов, специализирующихся в настольном теннисе. Она подготовлена на основе изучения и обобщения отечественного и зарубежного спортивно-педагогического опыта.

Ключевые слова: физическая подготовка, педагогический контроль, теннис

THE INFLUENCE OF PEDAGOGICAL CONTROL AND STRENGTH TRAINING AMONG TENNIS STUDENTS ON THE FORMATION OF MORAL AND SOCIAL FOUNDATIONS IN UPBRINGING AND EDUCATION

Muzharovskaya M. N., Senior Lecturer ,marinam-23@mail.ru

Balakari T. M., Senior Lecturer malya.tanya@mail.ru

Voronezh State Technical University, Russia, Voronezh

The article present this methodological development is intended for students specializing in table tennis. It is prepared on the basis of studying and summarizing domestic and foreign sports and pedagogical experience.

Keywords: physical training, pedagogical control, tennis

Настольный теннис и физическая подготовка игроков

Достижение высоких спортивных результатов зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности. В современном настольном теннисе высоких спортивных результатов, как правило, добиваются лишь всесторонне физически развитые теннисисты. Настольный теннис сегодня - это мощь атакующих ударов, неожиданный натиск, быстрая и непредсказуемая смена игровых ситуаций. За последние два десятилетия настольный теннис превратился в технически сложную, динамическую, атлетическую игру, требующую от спортсмена высоких физических и

морально-волевых качеств. Во время ответственных соревнований теннисист, выступающий во всех разрядах (командном, одиночном, парном), играет 20-25 партий в день. Это в среднем составляет до 5 часов игрового времени, а если еще учесть, что перед каждой встречей он должен сосредоточиться, продумать тактику игры, размяться и т.д., то можно себе представить, какую нагрузку выдерживает теннисист на соревнованиях.

Взаимосвязь физподготовки с базовыми принципами мастерства

Физическая подготовка - одна из сложнейших проблем теории и практики спорта; при этом надо учитывать, что требования к ней неуклонно повышаются - все большее значение приобретает как разносторонность физической подготовленности, так и ее глубокая специализированность. Известно, что физическая подготовка играет роль основы для достижения спортивного совершенствования и формирования высоких спортивных результатов. Она является фундаментом, на котором строится спортивная эффективность.

Для эффективного управления процессом тренировки теннисистов важно обладать способностью объективно оценивать уровень физической подготовки. Кроме того, представляет значимость обладать "модельными характеристиками" физической подготовленности, то есть ясно понимать, какие параметры необходимо достичь для достижения высоких результатов. При этом нужно учитывать, что требуемый профиль физической подготовленности зависит от индивидуальных особенностей технико-тактического мастерства спортсмена. Физическая подготовленность игроков в настольный теннис зависит от выносливости, быстроты силы, гибкости и ловкости. В свою очередь, каждое из этих двигательных качеств может быть оценено конкретными показателями, характеризующими его с разных сторон. Так, выносливость зависит от возможностей окислительной энергетической системы и анаэробных механизмов энергопродукции (фосфагенного и лактацидного). На сегодняшний день в литературе имеются фрагментарные сведения о мощности окислительной системы (МПК) у теннисистов. Согласно исследованию шведского ученого А. (1973), среднее значение максимального потребления кислорода (МПК) у мужчин, занимающихся настольным теннисом, составляет 65,0 мл/кг мин. Это значительно превышает показатели нетренированных лиц в возрасте 25 лет (40 мл/кг мин), немного выше, чем у шведских футболистов, хоккеистов и баскетболистов (60 мл/кг мин), и ниже, чем у спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, лыжными гонками и т.д. (75-90 мл/кг мин). [2].

Проблема обеспечения успешного выступления спортсменов на международных соревнованиях ставит перед тренерами задачу разработки рациональной системы тренировки. Эффективное управление тренировочным процессом в спорте требует точного понимания состояния спортсмена и воздействия тренировочных нагрузок на него. Контроль является одним из ключевых элементов управления тренировочным процессом. Выполняя функцию обратной связи, контроль позволяет вносить корректировки в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать тренировочные нагрузки и тем самым повышать эффективность подготовки спортсменов. В спорте используются традиционные формы контроля, такие как педагогический и медико-биологический (врачебный), для получения информации о тренировочном процессе в целом и его отдельных аспектах.

Педагогический контроль играет важную роль в оценке эффективности педагогических воздействий в процессе длительной подготовки спортсменов с целью достижения поставленных целей. Его функции включают: выполнение и корректировку тренировочных планов, оценку эффективности используемых методов и средств, выбор показателей и определение контрольных норм для оценки различных аспектов

подготовки спортсменов, отслеживание динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений, а также отбор талантливых спортсменов.

Подготовка спортсменов тесно связана с педагогическим контролем, который является одной из функций управления. Управление тренировочным процессом, как и любым другим процессом, состоит из трех основных этапов: сбора информации о объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует, анализа полученной информации, принятия решения и планирования. Эти этапы образуют цикл, который повторяется многократно до полного достижения целей управления. Надежной основой для разработки планов, на основе которых принимаются решения, является информация, полученная в процессе контроля.

В спортивной тренировке контроль требуется для оценки действий спортсмена на соревнованиях (включая структуру соревновательного упражнения), состояния спортсмена и выполняемых им нагрузок.

В многолетней подготовке спортсменов важнейшее значение имеет планирование готовности спортсмена и его выход на уровень высших спортивных достижения. При этом тесным образом должны быть взаимосвязаны организация и система оценки эффективности процесса подготовки. Процесс подготовки спортсмена можно представить в виде трёх пунктов: планирование, организация, контроль.

Планирование и организация тренировочного процесса должны рассматриваться взаимосвязанно и в единстве. Контроль в данном контексте является оперативным управлением, которое обеспечивает соответствие подготовки спортсмена заданному плану. Основная задача контроля заключается в периодическом или непрерывном сопоставлении фактических результатов с плановыми показателями и последующей корректировке. Однако информация играет важнейшую роль в этом процессе, поскольку она циркулирует по принципу обратной связи в системе. Таким образом, система контроля служит для получения информации о всей комплексной состоянии спортсмена или о его отдельных функциональных аспектах, которые определяют эффективность управления.

В педагогическом контроле выделяются четыре типа связей, соответствующих различным направлениям контроля: первый тип связи основан на информации, получаемой непосредственно от спортсмена, такой как его самочувствие, отношение к тренировкам, настроение и другие аспекты; второй тип связи связан с оценкой поведения спортсмена, включая выполнение заданий, качество выполнения и выявление ошибок; третий тип связи относится к срочным тренировочным эффектам, включая изменения, происходящие в результате однократной физической нагрузки; и, наконец, четвертый тип связи относится к совокупному тренировочному эффекту и изменениям в подготовленности спортсменов [1].

Виды педагогического контроля

В педагогическом контроле выделяются три основные формы, направленные на оценку состояния спортсмена: поэтапный, текущий и оперативный контроль.

Поэтапный контроль осуществляется для оценки перманентного состояния спортсмена на различных этапах тренировочного процесса.

Текущий контроль направлен на выявление ежедневных колебаний в состоянии спортсмена и позволяет отслеживать изменения в его физической, психологической и технической подготовке.

Оперативный контроль представляет собой экспресс-оценку текущего состояния спортсмена в конкретный момент времени, что позволяет оперативно реагировать на изменения и принимать соответствующие меры для поддержания или восстановления оптимального состояния спортсмена.

Каждая форма контроля имеет свою специфику и цель, но в целом они обеспечивают надлежащий уровень мониторинга и управления тренировочным процессом спортсмена.

Задачи педагогического контроля определяются через различные формы, содержание и методы применения. Включение форм контроля, таких как поэтапный, текущий и оперативный, обеспечивает целостный подход к оценке и управлению тренировочным процессом спортсмена. Содержание контроля включает наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена. Для достижения целей тренировочной программы и оптимизации результатов в настольном теннисе, как и в других видах спорта, все более широкое применение находит комплексный контроль результатов.

Комплексный контроль включает в себя различные виды обследования, такие как углубленное медицинское обследование (УМО), поэтапное комплексное обследование (ЭКО), текущее обследование (ТО) и обследование соревновательной деятельности (ОСД). Эти методы обеспечивают всестороннюю оценку состояния спортсмена, его физической и психологической подготовленности, а также помогают выявить индивидуальные особенности и потребности спортсмена.

Применение комплексного контроля в настольном теннисе и других видах спорта позволяет более точно анализировать результаты, определять прогресс спортсмена, выявлять слабые места и разрабатывать целевые программы тренировок. Это способствует эффективной подготовке спортсменов и повышению их достижений в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование проводится 2 раза в год в начале специально-подготовительного периода и за 1-1,5 месяца до основных соревнований и имеет целью определить общее функциональное состояние спортсмена по ряду медико-биологических характеристик, его возможности переносить тренировочные и соревновательные нагрузки. УМО позволяет получать информацию о направлении и причинах морфологических и функциональных изменений. Поэтапный комплексный контроль проводится каждый мезоцикл. Его задача комплексная оценка состояния спортсмена на каждом этапе его подготовки. Текущее обследование осуществляется на каждом учебно-тренировочном сборе. Контролируется уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков в настольный теннис.

Современная динамика настольного тенниса характеризуется активизацией игрового процесса, универсальным подходом игроков, многообразием тактических стратегий и повышением скорости игры. Это выдвигает особые требования к тренировочному процессу и подготовке теннисистов, необходимость искать эффективные методы контроля и управления, с тем чтобы оптимизировать и индивидуализировать тренировку спортсменов.

Тренировочный процесс в настольном теннисе представляет собой сложную систему, где все звенья тесно взаимосвязаны между собой. Деятельность спортсмена и тренера можно схематично представить в виде 4-х главных компонентов, где ведущую роль в управлении деятельностью теннисиста играет контроль тренера за ходом тренировочного процесса или игры и указания по реализации плана тренировки или тактического плана. Важным звеном управления подготовкой игроков в настольный теннис является система комплексного контроля, с помощью которой можно оценивать эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Педагогический контроль в настольном теннисе играет важную роль в получении информации о деятельности и состоянии спортсменов. Его задачи включают учет тренировочных нагрузок, определение уровня физической, технической и тактической подготовленности теннисистов, выявление возможности достижения планируемых спортивных результатов, а также оценку поведения и состояния

спортсменов на соревнованиях. Для осуществления педагогического контроля применяются различные методы, включая педагогические наблюдения, экспертные оценки, стенографическую запись игровой деятельности и контрольные испытания (тесты) по физической и технико-тактической подготовке [4].

Оценка физической и технической подготовленности

Для оценки физической подготовленности в настольном теннисе применяются контрольные упражнения, которые отражают уровень развития общих и специальных физических качеств, таких как скоростные возможности, быстрота, сила, скоростно-силовые качества и выносливость. Что касается технической подготовленности, ее разносторонность определяется степенью овладения различными двигательными действиями, свойственными этому виду спорта. Для оценки эффективности технических действий в настольном теннисе может использоваться коэффициент эффективности, который отражает соотношение числа успешно выполненных технических приемов, приводящих к выигрышу очка, к общему числу использования соответствующего технического приема в игре. Оценка уровня овладения двигательными навыками проводится с помощью специальных тестов, которые оценивают быстроту, точность, стабильность и устойчивость выполнения основных технических приемов в различных условиях игры, включая упрощенные стационарные условия, условия передвижений и умение манипулировать мячом, направляя его в заданные зоны стола [3].

Соревновательная деятельность в настольном теннисе многогранна и проходит в постоянно и быстро меняющихся игровых ситуациях спортивного поединка. Внедрение научных методов в спортивную тренировку возможно только при полном изучении сущности и содержания игровой деятельности теннисистов. Применение комплексного контроля за всеми сторонами подготовленности спортсмена, а также объективная оценка его соревновательной деятельности открывает перспективы для планирования и научного управления учебно-тренировочным процессом, для правильного выбора средств и методов совершенствования подготовки игроков в настольный теннис.

Применение в практике настольного тенниса системы контроля за соревновательной деятельностью, состоящей из текущего контроля, базирующегося на стенографической записи игры, построении профилей игры и оперативном контроле, основанном на методе последовательного анализа вариантов, открывает широкие возможности повышения уровня мастерства спортсменов на основе выявления слабых мест в их технико-тактической подготовленности[5].

Библиографический список:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 125 с.
2. Озолин Н.Г. Состояние и пути совершенствования системы спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 1990. – 184 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 2000. – 140 с.
4. Петровский В.В. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке / В.В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 1995. – 156 с.
5. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 1998. – 112 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ ИМИДЖА СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА

*Перепелицына С.А., студент,
Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются основные аспекты формирования спортивного имиджа на примере легкой атлетики. Авторами рассматриваются основные характеристики имиджа, уточняются специфические черты процесса формирования имиджа для легкоатлетов. Авторами также рассматриваются основные проблемы, возникающие при работе имиджмейкера с профессиональными спортсменами, выделены основные негативные последствия ошибочных действий при работе над репутацией представителей спортивной сферы.

Ключевые слова: имидж, имиджелогия, имидж спортсмена, репутация.

USING TOOLS FOR FORMING AND PROMOTING THE IMAGE OF A ATHLETES

*Perepelitsyna S.A., student,
Borisenko E.G., candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy of Culture,
Volgograd, Russia*

The article discusses the main aspects of a sporting image development in the field of athletics. The authors consider the main characteristics of the image, specify specific features of the process of athletes' image development. The authors also consider the main problems that arise when the image maker works with professional athletes, highlighting the main negative consequences of erroneous actions in the work on reputation of representatives of the sports sphere.

Keywords: image, imagology, athlete's image, reputation.

Жизнь человека – это что-то интересное и удивительное. Мы постоянно общаемся, развиваемся, занимаемся какой-либо деятельностью, но мы отличаемся друг от друга тем, что у каждого из нас есть свое призвание, авторитет... Пока мы живем – используем любую возможность, чтобы стать лучше.

И для того, чтобы уметь располагать к себе окружающих нас людей, существует такая наука, которая называется имиджелогия. Имиджелогия - это относительно молодая наука, в которой рассматриваются такие вопросы как создание и изменение имиджа, т.е. умение производить всегда именно то впечатление, которое вы планировали. Таким образом, основные знания инструментария имиджелогии могут пригодиться в любой сфере жизнедеятельности человека. Для сферы спорта это становится особенно актуальным.

В современном спорте становится очевидным факт, что имидж спортсмена в значительной степени влияет на отношение со стороны аудитории и становится одним из тех факторов, которые определяют его материальное благосостояние.

Центральным понятием в имиджелогии, является, конечно, имидж.

Актуальность проблемы имиджа в сфере спорта на сегодняшний день один из самых важных факторов. Формирование положительного имиджа представляет из себя

сложный, длительный процесс, требующий обширных знаний, творческих возможностей и стратегического мышления от участников его формирования.

Имидж является представлением некоего публичного «Я» человека. Во многих ситуациях видение себя не совсем соответствует реальности. Подчас имидж спортсмена формируется таким образом, чтобы утрировать некоторые качества и показать их в лучшем свете, нежели это есть на самом деле. Это обусловлено тем, что имидж позволяет спортсмену получить дополнительное расположение в обществе, особенно это становится актуальным после завершения спортивной карьеры.

Проблема формирования положительного имиджа спортсмена является многоаспектной и требующей пристального внимания специалистов сферы связей с общественностью. Сильный эффект может внести резонанс в спортивных достижениях. Например, победа на Олимпийских играх, но в менее популярном и зрелищном виде спорта может быть воспринята прохладнее и менее заметна для общественности, чем итоги более популярных стартов. На примере легкой атлетики можно отметить, что в беге на 100 и 200 метров наибольший интерес со стороны зрителей вызывают спортсмены, которые просто попали в финал, а в марафонском беге ситуация совершенно иная: даже имя победителя известно очень малому кругу зрителей.

Имидж спортсмена высшего эшелона напрямую зависит от его спортивных результатов. Немаловажное значение на формирования образа оказывают средства массовой информации, как спортивные обозреватели, так и представители неспортивной прессы. Чем известнее спортсмен, чем активно обсуждается его жизнь в прессе, тем сложнее ему соответствовать ожиданиям окружающих. Известный спортсмен является примером, а подчас и идеалом для широких масс общественности и подрастающего поколения атлетов.

Начиная со второй половины XX столетия главной проблемой в спорте стало применение спортсменами запрещенных фармакологических препаратов, иными словами, - допингов. Выявив, что применение данных препаратов негативно сказывается на здоровье спортсменов, сначала МОК, а затем и международные федерации по видам спорта развернули активную антидопинговую деятельность. У мировой общественности сложилось неодобрительное отношение к использованию допингов в спорте и к спортсменам, прибегающим к этим средствам в своей подготовке.

Одной из немаловажных проблем является поведение спортсмена на состязаниях (общение с соперниками, судьями и зрителями) и в околосоревновательной деятельности (взаимодействие с журналистами, общение на пресс-конференциях). Длительное пристальное внимание со стороны средств масс-медиа может негативно отразиться на мироощущении и самовосприятии спортсмена. Нередко могут возникать спорные ситуации, порой перерастающие в конфликт. Человек, который постоянно находится в центре внимания СМИ, не имеет морального права вести себя подобным образом, так как за его спортивной деятельностью наблюдают дети, женщины, люди преклонного возраста. Каждый спортсмен на любых международных соревнованиях представляет свое государство, и по его поступкам и действиям вся мировая общественность имеет возможность судить об уровне цивилизованности данной страны.

Спортсмен, имеющий положительную репутацию и пользующийся популярностью у болельщиков и представителей СМИ, могут вести себя некорректно с окружением. Чаще всего это встречается у молодых атлетов, которые за довольно маленький промежуток времени смогли добиться высоких результатов в спорте, стать чемпионами и т.д., но в то же время не сформировались как личность, не определились в своих взглядах и целях в жизни.

Библиографический список:

1. Борисенко Е.Г. Роль психологической подготовки спортсменов в предсоревновательный период / Е.Г. Борисенко, Т.Ф. Колчина, С.А. Тенеряднов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – №2 (24). – С. 37-44.
2. Горбачева, В.В. Особенности рекламной деятельности и продвижения товаров и услуг в сфере физической культуры и спорта / В.В. Горбачева, В.П. Полунин, С.А. Жарков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 146-153.
3. Горбачева В.В. Технология дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов - спортивных менеджеров / В.В. Горбачева. – ФГБОУ ВО «ВГАФК». – Волгоград. - 2016. – 175 с.
4. Сапаров, А. О. Тенденции и перспективы развития малого бизнеса в области физической культуры и спорта / А. О. Сапаров, В. В. Горбачева, Ю. А. Зубарев // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19–20 октября 2022 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.. Том Часть 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 351-355. – EDN АМКЕРТ.
5. Сырбу А.С. Медиакультура профессиональных спортсменов влияет на формирование их личного имиджа в информационном пространстве / А.С. Сырбу // Вопросы культурологии. - 2020. - № 1. - С. 16-23.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*Попова М.В., студент, marusya.nays.96@mail.ru
Абдрахманова И. В., к.п.н, доцент, abdr-iren@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В данной статье рассматривается проблема организации психологической подготовки боксёров. Приведено обоснование актуальности настоящей проблемы, обусловленное несовершенством существующей методической поддержки в данном аспекте (в частности, для новичков в период первого года обучения). Представлено описание широко применяемой методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)». Авторами выявлены ее недостатки и способы оптимизации. Статья содержит анализ результатов педагогического эксперимента по применению усовершенствованной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)».

Ключевые слова: психологическая подготовка, бокс, новички, методика, спортсмены, исследование.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOXERS IN THE FIRST YEAR OF TRAINING

*Popova M.V., student, dgerdlezhheva@mail.ru
Abdrakhmanova I. V., PhD, Associate Professor, abdr-iren@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

This article deals with the problem of organizing the psychological training of boxers. The substantiation of the relevance of this problem is given, due to the imperfection of the

existing methodological support in this aspect (in particular, for beginners during the first year of study). A description of the widely used technique "Studying the attitude of athletes to a specific competition (OPS)" is presented. The authors identified its shortcomings and ways of optimization. The article contains an analysis of the results of a pedagogical experiment on the use of an improved methodology "Studying the attitude of athletes to a specific competition (OPS)".

Keywords: psychological training, boxing, beginners, methodology, athletes, research.

Введение.

Актуальность проблемы управления психологической подготовкой боксеров первого года обучения подтверждается отсутствием описания в научно-методической литературе методики организации психологической поддержки боксеров-новичков. Результаты педагогического эксперимента позволили сделать вывод о несоответствии применяемой методики психологической подготовки особенностям организации данного процесса в отношении боксеров-новичков. Грамотно построенная методика психологической подготовки в начале спортивного пути наиболее важна, так как от уровня психологической готовности зависит успех в показательных выступлениях, матчевых встречах и тренировочных боях, а также способность к саморегуляции психологических процессов вне тренировочного процесса.

Психологическая подготовленность спортсмена в боксе, как и в других видах спорта, означает состояние, характеризуемое его способностью к успешной и стабильной деятельности на основе соответствующей адаптации интеллектуальных, мотивационных, волевых, эмоциональных и психомоторных сторон психики и развития положительного функционального состояния.

Базисной составляющей процесса формирования личности боксера являются активные целенаправленные тренировки, включающие психологическую подготовку с целью совершенствования психических функций и обучения саморегуляции психоэмоционального состояния. Данные условия обеспечивают повышение надежности психических механизмов, что актуально для боксеров-новичков в течение первого года обучения в связи с наличием в этот период ряда «блокирующих» психических факторов, мешающих спортсменам преодолевать собственную неуверенность и показывать высокие спортивные результаты.

Особенно это актуально в боксе, где психологические процессы не просто участвуют в деятельности, а представляют собой особые виды деятельности:

- проявлять бойцовские качества;
- направление и скорость движения на ринге;
- пространство и время;
- способность переносить значительные соревновательные нагрузки;
- точное выполнение плана боя;
- преодоление болевых ощущений;
- волевые качества, без которых все способности спортсмена не приносят успеха в боксе [1].

Психологическая подготовка необходима в течение первого года обучения не только для регуляции психических процессов младшего подростка, но и для того, чтобы реализовать мышечную и функциональную подготовку в условиях тренировки, а также обеспечить вскрытие резервных возможностей боксера.

Анализ научно-методической литературы показал, что в боксе доминируют методики, ориентированные на определение и совершенствование моторных и вегетативных показателей, а психологические показатели являются вторичными.

Цель исследования: совершенствование стандартной методики ОПС «Отношение к предстоящему соревнованию» для ее оптимального использования в процессе психологической подготовки боксеров-новичков.

Методы исследования.

В данной работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретическое исследование.
2. Педагогические наблюдения.
3. Применение методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» в стандартной форме.
4. Педагогический эксперимент (проведение учебного вольного боя).
5. Применение усовершенствованной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)».
6. Контрольный педагогический эксперимент (проведение показательного выступления).

Методика.

Исследование включало следующие этапы:

- выбор и обоснование актуальности темы исследования, выделение проблемы исследования и противоречий;
- общее ознакомление с проблемой исследования, определение ее внешних границ;
- формулировка целей исследования и постановка конкретных задач исследования;
- определение объекта и предмета исследования;
- разработка гипотезы исследования;
- построение программы и плана исследования;
- выбор методов и разработка методики проведения исследования;
- непосредственное исследование: организация и проведение эксперимента, проверка гипотезы;
- обобщение и синтез экспериментальных данных;
- формулировка предварительных выводов, их апробирование и уточнение;
- формулирование и обоснование заключительных выводов, оценка полученных результатов, разработка практических рекомендаций;
- описание процесса исследования и его результатов;
- обсуждение результатов исследования;
- учет полученных результатов при организации тренировочного процесса.

Данное исследование проводилось на базе МБУ СК «Зенит» во время прохождения производственной практики.

Результаты исследования.

Наблюдение проводилось в условиях тренировочных занятий по боксу для контрольной группы боксёров (7 человек) 10-11 лет. Регистрировались невербальные проявления поведения (действия, движения, мимические реакции).

При организации исследования учитывалось следующее обстоятельство: в 10-11 лет у подростков имеются психологические особенности переходного периода (возрастной кризис и условно-педагогический кризис).

Полученные данные были представлены на рисунке 1 в графическом формате.

В результате педагогического наблюдения был составлен профиль актуального настроения на тренировочный процесс в контрольной группе на основании данных каждого из ее участников.

В течение производственной практики занятия проводились в группе начальной подготовки. В соответствии с тренировочным планом, проходили контрольные бои.

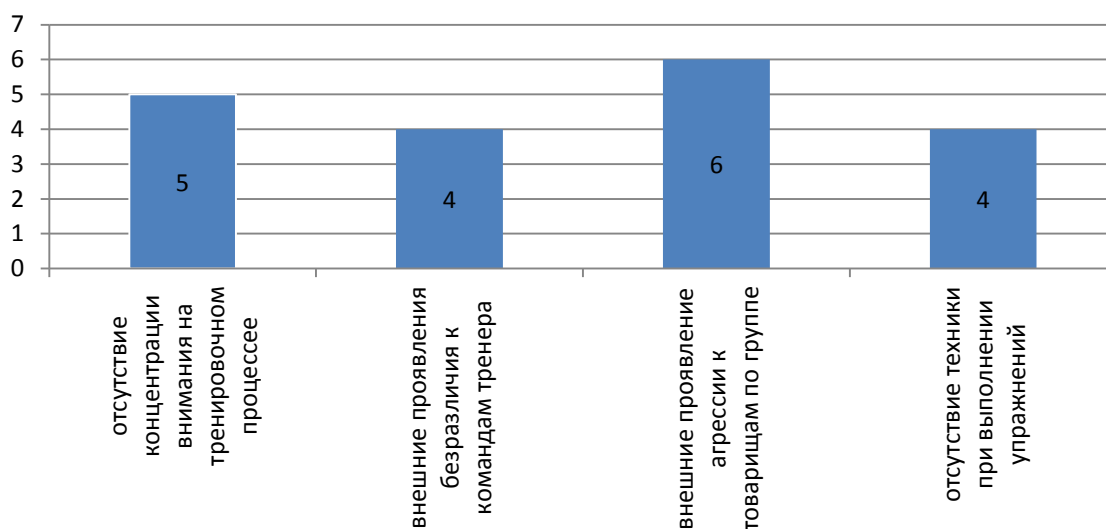


Рис. 1 – Диаграмма результатов педагогического наблюдения.

Следует отметить, что тренировочный процесс в экспериментальных целях строился без учета возрастных особенностей с точки зрения взаимодействия тренера и занимающихся. Данное условие было введено специально.

Изученные специальные научные труды не содержали сведений о методике психологической подготовки, предназначенной для боксеров первого года обучения. Данный факт обуславливает применение в настоящем исследовании широко используемой методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)».

Контрольной группе из 7 боксеров первого года обучения в возрасте 10-11 лет было предложено мысленно представить предстоящее соревнование и оценить каждое из совокупности суждений.

Инструкция имела следующий вид: «Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке напротив номера соответствующего суждения значок «X» в строке «Да». Если вы думаете иначе, то - в строке «Нет». Долго над вопросами не задумываться».

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивался в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществлялась с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате были сформированы 4 показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем неблагоприятнее отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности (Ув.) – «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах, отсутствие желания выступать, нереальность выполнения поставленных задач ит. д.; 7 баллов – спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям. 0 баллов - высокая готовность.

2. Восприятие возможностей соперников (Сп.) – «могут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников: 7 баллов – высокая оценка готовности соперников, 0 баллов – низкая оценка соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн.) – «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); 7 баллов – высокая субъективная значимость и большое желание выступать; 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Др.) - «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28).

После заполнения описанной формы регистрационных бланков были определены значения показателей по каждому из компонентов как суммарное количество ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу. Итоговый индекс был вычислен как сумма значений всех показателей.

Нормативные показатели по шкале ОПС представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативные показатели по шкале ОПС

№ п/п	Компоненты по шкале ОПС	М	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	4,61	1,44
3	Значимость соревнования (Зн)	5,42	1,74
4	Ориентация на оценки других (Др)	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	14,43	3,84

Примечание: М – средний показатель по выборке; σ – стандартное отклонение.

После применения данной методики, мы получили показатели, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты применения методики ОПС

ФИО	Уверенность в собственных силах	Восприятие возможностей соперников	Показатель желания участвовать и значимость соревнования	Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми	Общий итоговый индекс (ОПС)
Петренко И.Б.	0	2	3	1	6
Якушев С.А.	1	3	2	0	6
Маньшин А.О.	0	2	3	2	7
Попов В.И.	1	2	4	3	10
Коробов Д.В.	1	1	5	1	8
Дворцов В.В.	0	1	4	2	7
Магомедов Б.А.	0	2	2	2	6

В результате анализа полученных данных и сравнения их значений с нормативными параметрами, представленными в таблице 1, было сделано заключение о некорректности использования данной методики для боксеров-новичков и необходимости ее совершенствования.

При осуществлении опроса по описанной выше методике было замечено существенное снижение или отсутствие концентрации внимания на содержании вопросов второй половины теста у 4 боксеров из 7.

Педагогический эксперимент заключался в проведении учебного вольного боя по актуальным правилам бокса 3 раунда по 1 минуте. Его результаты являлись критерием оценки возможности применения методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» для боксеров первого года обучения.

Полученные данные представлены на рисунке 2 в графическом формате.

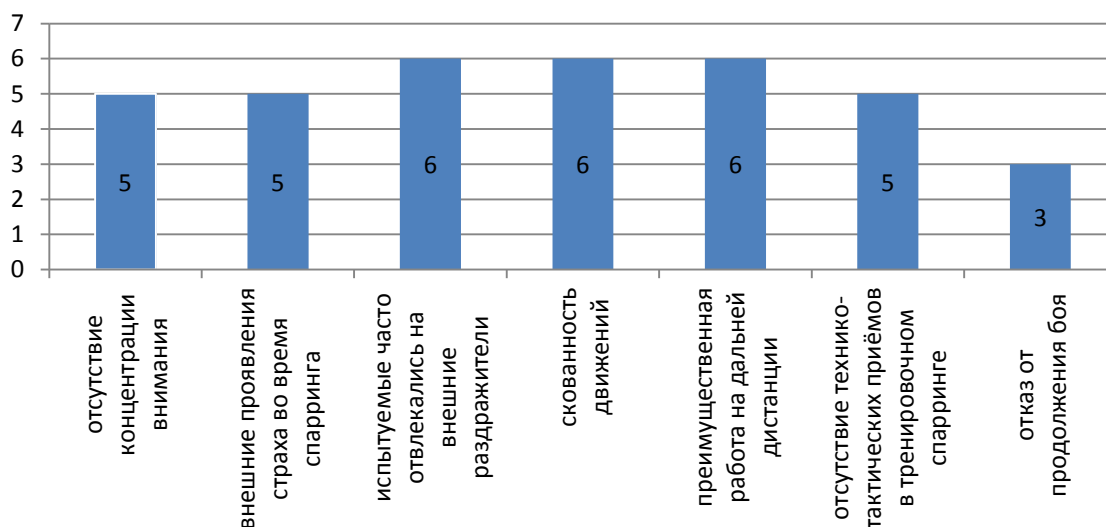


Рис. 2 – Диаграмма результатов педагогического эксперимента

В результате обработки данных педагогического эксперимента было установлено, что значения показателей после применения методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» снизились, что свидетельствует об отрицательной динамике изучаемых показателей.

Результаты тестирования были эмпирически подтверждены, что обуславливает необходимость совершенствования существующей методики.

В процессе проведения тренировочного спарринга после применения общепринятой методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» были выявлены следующие проявления отношения к единоборству:

- ярко выраженный страх перед соперником;
- невыполнение технико-тактических приёмов;
- преимущественная работа на дальней дистанции;
- отказ от продолжения боя.

После анкетирования была проведена беседа с испытуемыми. В результате удалось выяснить, что до прохождения тестирования начинающие боксёры не рассматривали негативные последствия в случае проигрыша.

Особенность оценивания результата поединка в боксе состоит в том, что проигрыш рассматривается не только в контексте решения судей. Более половины участников контрольной группы определяют частное проявление проигрыша – физическую боль, возникающую в результате пропущенного удара.

Анализ результатов проведенного наблюдения и педагогического эксперимента, представленные ранее в графическом формате (рисунки 1 и 2), явился основой принятия решения об усовершенствовании стандартной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)».

Было предложено сократить объем теста (уменьшить количество вопросов с 28 до 15), так как в ходе проведения тестирования было выявлено, что испытуемые в процессе диагностирования потеряли интерес к прохождению теста. При реализации процедуры в первоначальных условиях были замечены внешние признаки утомления, снижение или отсутствие концентрации внимания на вопросах, что могло повлиять на достоверность ответов испытуемых.

Стандартные диагностические материалы, соответствующие методике «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» включают 11

положительных суждений по всем компонентам, чередующихся с 17 отрицательными. Данная особенность позволяет избежать формирования негативной установки при опросе. В условиях тестирования боксёров-новичков преимущественное количество отрицательных вопросов послужило «катализатором» внутренних страхов в случае проигрыша, а большое количество синонимичных вопросов явилось причиной быстрого роста утомления испытуемых.

Разработанная усовершенствованная методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» включает следующие вопросы:

1. Я готов показать высокий результат.
2. Я боюсь подвести команду.
3. Это очень важные для меня соревнования.
4. Я боюсь своих соперников.
5. На этих соревнованиях многое для меня решится.
6. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной на этих соревнованиях.
7. Мое успешное выступление важно для всей команды (клуба, общества, города, республики).
8. На этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
9. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
10. На предстоящих соревнованиях у меня будут неудобные соперники.
11. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
12. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
13. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
14. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
15. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

После неудачного выступления в контрольном спарринге, испытуемым было предложено пройти тестирование по усовершенствованной методике «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)». Результаты ее применения представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по усовершенствованной методике ОПС

ФИО	Уверенность в собственных силах	Восприятие возможностей соперников	Показатель желания участвовать и значимость соревнования	Субъективное восприятие спортсмена другими людьми оценки возможности	Общий итоговый индекс (ОПС)
Петренко И.Б.	1	3	3	3	10
Якушев С.А.	1	3	2	2	8
Маньшин А.О.	1	4	3	3	11
Попов В.И.	1	3	4	3	11
Коробов Д.В.	1	2	5	2	10
Дворцов В.В.	1	2	4	2	9
Магомедов Б.А.	0	3	3	3	9

Сравнительный анализ показателей, представленных в таблицах 1 и 3, позволил сделать заключение о положительном влиянии настоящей методики на состояние психологической готовности спортсменов-новичков к предстоящему условному соревнованию.

При проведении диагностической процедуры по усовершенствованной методике ОПС «Отношение к предстоящему соревнованию» было отмечено повышение комфортности тестирования для респондентов: не наблюдалось существенного снижения концентрации внимания, не было выявлено признаков утомления. Результаты наблюдения позволяют предполагать, что ответы испытуемых адекватно отображают их отношение к соревновательной деятельности.

Контрольный педагогический эксперимент заключался в проведении показательного выступления по актуальным правилам бокса 3 раунда по 1 минуте, результаты которого рассматривались как основа оценки примененной ранее усовершенствованной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)». Целью контрольного эксперимента являлось определение степени соответствия усовершенствованной методики задаче оптимизации психологической подготовки боксеров в период первого года обучения.

Полученные данные представлены в виде диаграммы на рисунке 3.

После проведения контрольного педагогического эксперимента были проведены беседы с контрольной группой в целом и с каждым участником индивидуально. В процессе диалога испытуемым предлагалось сравнить свое психоэмоциональное состояние перед первичным педагогическим экспериментом (Таблица 2) и перед контрольным (Таблица 3).

Большинство испытуемых ответило, что перед контрольным педагогическим экспериментом (показательным выступлением) они чувствовали себя уверенней.

На основании обработки результатов собеседования было составлено заключение о том, что показатели боксеров-новичков после применения усовершенствованной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)» стали ниже, что в нашем случае является положительной динамикой.

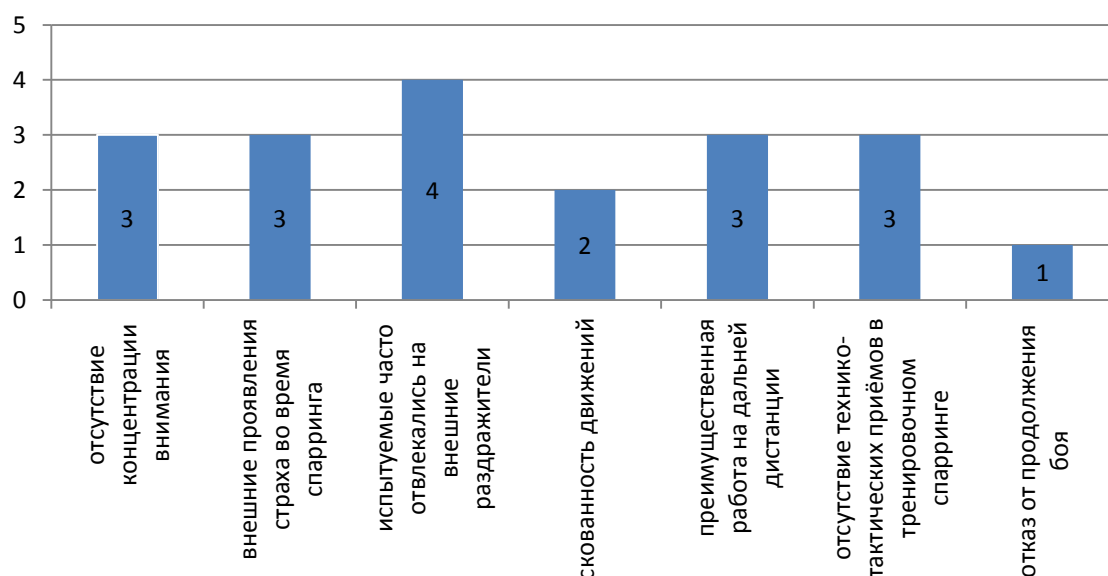


Рис. 3 – Диаграмма результатов контрольного педагогического эксперимента

Боксёры контрольной группы показали лучший спортивный результат после применения усовершенствованной методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (ОПС)».

Суть разработанной методики состоит в реализации тренером систематического контроля не только психологической готовности к конкретному спаррингу, но актуального психологического состояния боксёров вне тренировочного процесса.

В качестве практических рекомендаций можно предложить следующее идеомоторное упражнение:

Боксеру предлагается полностью расслабиться, исключить все внешние раздражители и мысленно сосредоточиться на поединке.

1. Боксер представляет поединок.

2. Боксёр мысленно представляет наиболее позитивный исход поединка.

3. Боксёр мысленно представляет все технико-тактические приёмы, используемые им для достижения победы. Необходима рефлексия – отслеживание боксером всех мышечных напряжений в момент мысленного выполнения технико-тактических приёмов.

4. Боксёр делится с тренером своими ощущениями в момент мысленного выигрыша.

5. В ходе обсуждения тренер и боксёр отбирают наиболее эффективные технико-тактические приёмы.

Выводы.

Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров и педагогические наблюдения за тренировочным процессом позволили сделать вывод о том, что общепринятая методика ОПС «Отношение к предстоящему соревнованию» не соответствует возрастным особенностям 10-11 лет, а это именно тот возраст, на который приходится первый год обучения в боксе.

На основании результатов педагогического эксперимента, представленных в графическом формате, разработана усовершенствованная методика ОПС «Отношение к предстоящему соревнованию», позволяющая оптимизировать процесс психологической подготовки в данной возрастной группе с учетом возрастных психологических особенностей.

Экспериментальная методика ОПС «Отношение к предстоящему соревнованию», позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку начинающего боксера к будущей соревновательной деятельности, что было подтверждено практически в контрольном педагогическом эксперименте.

Библиографический список:

1. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / В.А Абаджян. – М.: Федерация бокса России, 2011. – 190 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ ЙОГИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Постол О.Л., к.п.н., доцент, olp1881@yandex.ru,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия.*

В статье рассмотрено влияние применения гимнастики йоги на занятиях по волейболу в университете. Цель педагогического исследования – обоснование результативности и эффективности использования элементов гимнастики йоги на тренировках по волейболу в вузе.

Тест психологической устойчивости Коннор – Девидсона, проведенный в мае 2023 г., показал достоверное повышение результата студентов экспериментальной группы в сравнении с показателями студентов контрольной группы, ($P < 0,01$).

Анализируя итоги педагогического исследования, сделали вывод об эффективности и продуктивности применения йоги на занятиях по волейболу для более качественной и профессиональной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: психическая устойчивость, йога, волейбол, студенты, университет

THE USE OF YOGA GYMNASTICS TO PREPARE THE UNIVERSITY VOLLEYBALL TEAM FOR COMPETITIVE ACTIVITIES

*Postol O.L., PhD, Associate Professor, olp1881@yandex.ru,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia.*

The article examines the impact of the use of yoga gymnastics in volleyball classes at the university. The purpose of the pedagogical research is to substantiate the effectiveness and efficiency of using elements of yoga gymnastics in volleyball training at the university.

The Connor–Davidson psychological stability test, conducted in May 2023, showed a significant increase in the results of students of the experimental group in comparison with the indicators of students of the control group, (P<0.01). Analyzing the results of the pedagogical research, we concluded about the effectiveness and productivity of the use of yoga in volleyball classes for better and professional training of athletes for competitions.

Keywords: mental stability, yoga, volleyball, students, university

Актуальность

Повышение психофизического состояния, функциональной подготовленности, укрепление здоровья – одни из наиболее главных задач тренера при подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

Особенно важно для волейболистов умение правильно, быстро, мгновенно реагировать и принимать наиболее верные решения, выполняя самые нужные действия, приемлемые в данной игровой ситуации, особенно на соревнованиях. Для улучшения способности мгновенно ориентироваться в игре, выбирая самые рациональные технические приемы и средства волейболиста, необходимо развивать у студентов ловкость и умение применять тактические действия. У волейболистов, профессионально занимающихся данным видом спорта, как правило, в результате многолетних тренировок подвижность нервных процессов очень высокая. Немаловажную роль для студентов, занимающихся волейболом в вузе, играют и мыслительные характеристики, связанные с внимательностью, отличной пространственной координацией движений, а также зрительным восприятием всей игры. Кроме того, для данного вида спорта характерна определенная стратегия, благодаря которой волейболисты должны применять правильную тактику в течение всего игрового времени, одновременно справляясь со значительным информационным потоком и быстро выбрав наиболее подходящий вариант, решить очередную задачу игрового момента.

Правила игры волейбола создают особенные требования к тактической и психологической подготовке занимающихся. Волейболисты должны обладать отличным психофизическим здоровьем. Высокая подвижность плечевых, локтевых, запястных, голеностопных и тазобедренных суставов дает большое преимущество в более эффективной, прогрессивной игре на площадке. Если гибкость суставов недостаточна хорошая, то быстрота реакции и скорость движений понижены, а энергетические затраты увеличиваются, что может привести к травмированию связок, мышц и сухожилий. [4]

Чтобы улучшить гибкость, укрепить и повысить психофизическое состояние студентов, занимающихся в секции волейбола в Российском университете транспорта, на тренировках применяли гимнастику йоги.

Только в системе йоги сливаются в единое целое физические и психические упражнения, характерные для всестороннего подхода к личности. Асаны хатха-йоги, дыхательные и элементы медитативных упражнений, используемые на занятиях, особенно полезны для улучшения подвижности суставов, укрепления силы и выносливости, и оказывают мощный оздоровительный эффект, способствуют снятию напряженности и стресса, релаксации и восстановлению организма спортсмена после нагрузки. [1,2]

Цель исследования – доказать эффективность и продуктивность использования гимнастики йоги на тренировках секции волейбола в вузе.

Организация исследования

В Российском университете транспорта с сентября 2022 г. по май 2023 г. на спортивных площадках кафедры «Физическая культура и спорт» было проведено педагогическое исследование. В данном эксперименте участвовали 60 чел. (n=60) студентов 1 курса, занимающихся в секции волейбола. Сформированы были методом случайного отбора 2 группы (экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ)), в каждой – по 30 человек. Все студенты, принявшие участие в исследовании занимались в секции волейбола РУТ (МИИТ) и имели основную группу здоровья.

На занятиях со студентами ЭГ применяли гимнастику йоги (асаны хатха-йоги, дыхательную гимнастику йогов, медитативные упражнения йоги). Занятия со студентами КГ проводились согласно учебной программе кафедры.

Методы исследования: педагогические наблюдения, тестирования, методы математической статистики.

Основная задача исследования – изучить возможность влияния применения гимнастики йоги на занятиях по волейболу на психологическую подготовленность спортсменов.

Элементы гимнастики йоги на занятиях секции по волейболу учащиеся выполняли в подготовительной и заключительных частях.

В подготовительной части применяли асаны для разогрева мышц и связок, улучшения подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов (Урдхвахастасана; Адхомукхашванасана; Гарудасана; Адхомукхавирасана; Чатуранга дандасана; Халасана, Дандасана и др.) и суставную гимнастику.

На занятиях в заключительной части волейболисты выполняли элементы дыхательной гимнастики йоги и асаны для релаксации и восстановления сил после тренировки (Пасчиманамаскарасана; Гомукхасана; УттанаШишасана; Суширандрасана; Уттанасана; Матсиасана; Пашчимоттанасана; Нади Шодхасана; Прнаяма; Сету Бандха Сарвангасана; Пашчимоттанасана; Бхарадваджасана; Випарита Карани; Падмасана; Шавасана и др.).

Чтобы выявить уровень нервно-психической устойчивости у волейболистов применили тестирование по Шкале устойчивости Коннор-Девидсона (CD-RISC-25), который состоит из 25 вопросов и оценивает умение личности управлять стрессовыми ситуациями, адекватно реагировать на негативные изменения внешней среды, сохраняя спокойствие и внимательность. [5]

Результаты и их обсуждение

Тест Шкалы устойчивости Коннор - Девидсона, проведенный в сентябре 2022 г., в показателях КГ и ЭГ достоверных различий не выявил ($P > 0,01$), (Таблица 1):

- в КГ психическая устойчивость оценена в 77.8 баллов;
- в ЭГ – 77.9 баллов.

В обеих группах после проведенного педагогического исследования результат был ниже обычных средних показателей, что показывало на небольшой уровень тревожности у спортсменов.

Тестирование Коннор - Девидсона, проведенное в мае 2023 г., обнаружило достоверное увеличение показателя теста у студентов ЭГ в сравнении с показателями студентов КГ, ($P < 0,01$):

- в ЭГ результат психологической устойчивости (ПУ) составил 91.8 баллов (улучшение показателя на 13.9 балла, прирост составил 17.84%);

- в КГ показатель психологической устойчивости (ПУ) – 80.5 балла (повышение на 2.7 балла, прирост – 3.47%).

Таблица 1.

Изменение показателей теста Шкалы устойчивости Коннор-Девидсона среди студентов КГ и ЭГ

Показатели		Контрольная гр. (КГ)			Экспериментальная гр. (ЭГ)		
		сентябрь	май	Прирост	сентябрь	май	Прирост
Хар-ки	Си мв.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Психологическая устойчивость (ПУ)	\bar{X}	77.8	80.5	3.47	77.9	91.8	17.84
	$\pm m$	1.69	0.15		1.07	0.63	
	P	< 0,01			< 0,01		

Анализ педагогического эксперимента, проведенного в 2022 – 2023 уч. г., обнаружил заметное повышение результата теста на психологическую устойчивость у волейболистов ЭГ в мае 2023 г., их психическое благополучие и уровень тревожности, напряжения и стресса улучшились, что очень положительно сказалось на психологическую и тактическую подготовленности игроков.

Показатель тестирования Коннор – Девидсона студентов КГ в мае 2023 г. также немного улучшился, но психическая устойчивость студентов КГ осталась недостаточно положительной для хорошей стрессоустойчивости волейболистов.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о результативности и эффективности использования гимнастики йоги на занятиях по волейболу для повышения устойчивости к стрессовым и неожиданным ситуациям на соревнованиях.

Выводы

Регулярные занятия по волейболу с применением гимнастики йоги (асаны, пранаяма, медитативные упражнения) способствуют улучшению подвижности суставов, мышечной массы, выносливости организма занимающихся, что создает дополнительную продуктивность и результативность и на тренировках, и на соревнованиях. [3]

Гимнастика йоги позволяет волейболистам стать более стрессоустойчивыми и быть хорошо подготовленными к соревновательной деятельности.

Библиографический список:

1. Овсянникова, М.А. Влияние физической нагрузки различной направленности на устойчивость внимания студенток вуза транспортной отрасли / М.А. Овсянникова // Вестник Юридического института МИИТ. – 2021. - № 4 (36). – С. 88 – 92.
2. Постол, О.Л. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 307 – 309.

3. Постол, О.Л. Использование комплексов упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодежи транспортного вуза в период пандемии / О.Л. Постол // Вестник Юридического института МИИТ. – 2022. - № 2 (38). – С. 85 – 90.

4. Щадилова, И.С. К вопросу использования гипопрессивной гимнастики на занятиях физической культурой в вузе / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. - № 1 (27). – С. 63 – 68.

5. Шкала устойчивости Коннор – Девидсона - Технология тренинга [Электронный ресурс] URL: <https://trainingtechnology.ru/shkala-ustojchivosti-konnor-devidsona/> (дата обращения: 18.05.2023).

УДК: 796.015:371.78

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Ушакова И.А., к.б.н., доцент, irinayshakova1@mail.ru
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

В статье рассмотрены вопросы психоэмоционального состояния студенток в условиях тренировочного процесса. Представлены результаты изучения особенностей нервно-психического напряжения девушек волейбольной команды Волгоградского государственного медицинского университета с различным уровнем подготовки. В работе была использована методика Т.А. Немчина. Результаты проведенных научных исследований подтвердили более высокий уровень нервно-психического напряжения в тренировочном процессе девушек сборной команды, по сравнению с новичками. Однако выявлено, что к концу тренировки у начинающих волейболисток уровень НПН в среднем превышал динамические показатели членов сборной команды.

Ключевые слова: студенты, волейболистки, психическое напряжение.

INFLUENCE OF THE TRAINING PROCESS ON THE LEVEL OF MENTAL STRESS OF STUDENTS

*Ushakova I. A., PhD, Associate Professor, irinayshakova1@mail.ru
Volgograd State Medical University,
Volgograd, Russia*

The article deals with the issues of the psycho-emotional state of female students in the conditions of the training process. The results of the study of the features of the neuropsychic stress of girls of the volleyball team of the Volgograd State Medical University with different levels of training are presented. The work used the technique of T.A. Nemchina. The results of scientific research have confirmed a higher level of neuropsychic stress in the training process of the girls of the national team, compared with beginners. However, it was found that by the end of the training in beginner volleyball players, the level of NPN on average exceeded the dynamic indicators of the members of the national team.

Keywords: students, volleyball players, mental stress.

Продуктивная активность спортсмена в ходе тренировочного занятия предполагает оптимальное энергетическое обеспечение и сохранение постоянства внутренней среды организма. Регулирование деятельности спортсмена – комплексный процесс, основу которого составляют эмоционально-волевая сфера, механизмы вегетатики, принцип доминанты в управлении деятельностью [1].

Само по себе психическое напряжение в спорте является положительным фактором, связанный с активацией всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую эффективность деятельности. Однако при некоторых неблагоприятных факторах, таких как высокое и продолжительное напряжение, страх перед нагрузкой, плохое взаимоотношение с окружающими, недостаточная мотивация, неуверенность в себе, психическое напряжение и перенапряжение могут вызывать рассогласование функций, избыточность и неоправданный расход энергии [2, 3].

Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней. Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия на длительное время. Обычно они проявляются в неблагоприятных взаимоотношениях и в своеобразных поведенческих актах. По мнению многих авторов, высокий уровень нервно-психического напряжения (НПН) приводит к снижению устойчивости психических процессов, снижению работоспособности. Именно поэтому важно следить за оптимальным уровнем НПН для наиболее эффективной деятельности спортсмена и дальнейшего физического развития [5, 6].

В психологии к термину «напряжение» в основном обращаются в работах, посвященных изучению психической напряженности и состояний нервно-психического напряжения. Общим для них является рассмотрение состояния человека в результате реакции на стресс в процессе адаптации к различным экстремальным условиям, что характерно для профессионального спорта. С точки зрения Т.А. Немчина «состояние нервно-психического напряжения является весьма сложным клинико-психологическим феноменом, представляющим собой одно из основных звеньев в общем адаптационном процессе». Признаки НПН проявляются во всех сферах психики. Начиная с чувства тревоги, неуверенности в себе, и заканчивая поведенческой сферой в виде изменения активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в движениях. Все эти изменения представляют собой сдвиг интенсивности процессов в сторону увеличения или уменьшения [4].

Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его состояния.

Цель. Дать сравнительную характеристику нервно-психического напряжения участниц волейбольной команды ВолгГМУ до и после проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы исследования. «Шкала нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, разработанная в 1981 году, предназначена для диагностики нервно-психического напряжения и уровня его проявления. Он используется для измерения степени выраженности определенного состояния, проявляющегося у человека в сложных нестандартных ситуациях.

Оценивая свое состояние, респонденты отмечали один из признаков, имеющий место у них в последнее время. В каждом из блоков признаков даны 3 варианта его проявления, которые оценивались баллами от 1-го до 3-х в зависимости от степени проявления симптомов нервно-психического напряжения. Количество вопросов соответствовало 30 характеристикам нервно-психического напряжения, разделенных на три степени выраженности. Время прохождения теста 6-10 минут.

Подсчет баллов, набранных волейболистками, производился путем их суммирования. За варианты ответов начислялись от 1 до 3 баллов. Диапазон от 30 до 50 баллов характеризовался как «слабое нервно-психическое напряжение», от 51 до 70 баллов – «умеренное», от 71 до 90 баллов – «чрезмерное».

По Т.А. Немчину первая степень отличается относительной сохранностью характеристик психического и соматического состояния. Не наблюдаются заметные сдвиги в особенностях внимания, памяти, сообразительности, умственной

работоспособности, настроения и т.д. Для спортсменов характерны более устойчивые характеристики соматического состояния, присутствие ощущения психического комфорта.

Человеку со второй степенью нервно-психического напряжения не теряет состояние внутренней собранности, ощущение подъема, мобилизованности, повышенной готовности к работе, высокий психический тонус. Характерно приподнятое настроение, повышение продуктивности деятельности, чувство уверенности в себе, повышение способности к сосредоточению, улучшение памяти, повышение умственной работоспособности. Возникающее на данной стадии напряжение только сопутствует повышенной работоспособности, так как оно мобилизует все силы организма на достижение успеха. На данной стадии у женщин активизация когнитивной деятельности более выражена на фоне эмоционального подъема, чем у мужчин.

В третьей степени нервно-психического напряжения Т.А. Немчин отмечает выраженную дезорганизацию психической деятельности и снижение продуктивности деятельности. Данная степень и присущие ей признаки нервно-психического напряжения являются самыми негативными. На данной стадии появляется ощущение физического дискомфорта, которое наиболее выражено по сравнению с психическим, и проявляется в наличии неприятных болевых ощущений, серьезно беспокоящих и мешающих процессу работы. Характерно резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, неспособность работать при наличии отвлекающих раздражителей, и т.д. [4].

Всего в исследовании приняли участие 12 человек: 7 девушек, имеющих практику выступления на соревнованиях различного уровня (1 группа) и 5 начинающих волейболисток, не имеющих большой соревновательной практики (2 группа). Респонденты тестировались до начала тренировки и по её завершении.

Результаты исследования. Исследование проводилось в период подготовки к участию в соревнованиях городского уровня. Тренировочное занятие длительностью 2 часа строилось по стандартной схеме, в заключительной части урока была проведена учебная игра. До тренировки у всех девушек было зафиксировано слабо выраженное напряжение, достаточно стабильное и устойчивое состояние спортсменок: в первой группе средний результат составил 41,6 баллов, во второй – 37,4 баллов. После тренировки уровень нервно-психического напряжения повысился у 72% представительниц сборной команды и у 100% - начинающих волейболисток. У 43% участниц сборной команды и 20% начинающих волейболисток уровень НПН повысился до умеренного - 51,4 баллов и 53,5 баллов соответственно. В среднем при повторном тестировании показатели были близки к умеренному уровню и составили 49,3 баллов и 46,2 баллов. В среднем уровень нервно-психического напряжения у девушек 2-ой группы повысился на 8,8 балла, в то время как у девушек 1-ой группы - на 7,7 балла.

Вместе с тем, при тестировании после учебно-тренировочного занятия начинающие волейболистки чаще указывали на значительную мышечную напряженность, ухудшение точности движений, некоторую суетливость, ощущение неуверенности в себе, чувство усталости, снижение психического тонуса, разнообразные неприятные признаки напряжения, мешающие работе. Более опытные спортсменки отмечали наличие весьма кратковременного, быстро исчезающего напряжения еще до момента исчезновения сложной ситуации, или на отчетливо проявляющиеся признаки напряжения, которые не только не мешали деятельности, но, напротив, способствовали ее продуктивности.

Выводы. Таким образом, в начале исследования средний уровень НПН у девушек 1-ой группы был выше, чем у представительниц 2-ой группы, что может объясняться более высоким уровнем ответственности за выполняемую деятельность в

связи с подготовкой к участию в соревнованиях. Игровая ситуация в учебно-тренировочном процессе наиболее значимо отражалась как на субъективных, так и на объективных показателях состояния начинающих спортсменов.

Хотя члены сборной команды имели более высокий уровень нервно-психического напряжения, справлялись с ним лучше, чем начинающие волейболистки, что способствует наибольшей эффективности выполняемой деятельности и может быть полезным при участии в соревнованиях.

Библиографический список:

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин, А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, С.Е. Харахордин // Бизнес, образование, право. – 2021. – С. 405-408.

2. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик. – Москва: Издательство «Спорт», 2023. – 232 с.

3. Гимазов Р. М. Зависимость нервно-психического напряжения и мышечных регуляций произвольных движений у спортсмена / Р. М. Гимазов, Г. А. Булатова, Р. Х. Шаймарданов // Образовательный вестник «Сознание». – 2018. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-nervno-psihicheskogo-napryazheniya-i-myshechnyh-regulyatsiy-proizvolnyh-dvizheniy-u-sportsmena> (дата обращения: 10.11.2022).

4. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с.

5. Парамонова Ю. А. Состояние нервно-психического напряжения студентов / Ю. А. Парамонова // Аллея науки. – 2019. – Т. 5. – № 1(28). – С. 118-121.

6. Пастухова Д. А. Изучение нервно-психического напряжения студентов в ходе профессионального обучения / Д. А. Пастухова // Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса: сборник материалов международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ, Москва, 20–21 апреля 2016 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 316-321.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ РОССИЯН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ДОСТУПНОСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ

Царьков П.Е., petrcarkov@gmail.com,

*Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,
Москва, Россия,*

В статье отражены результаты, исследовательской работы автора в области изучения социальных проблем людей с ограниченными возможностями, в частности приводится анализ существующих практик обеспечения доступности получения лицами с ОВЗ высшего образования в РФ в контексте их социализации и эмансипации. Приводится исследование индивидуальных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов.

Ключевые слова: социология спорта, социология образования, социология медицины, инвалидность, доступность образования, социализация, эмансипация.

SOCIALIZATION OF RUSSIANS WITH DISABILITIES IN THE CONTEXT OF ACCESSIBILITY OF HIGHER EDUCATION AND ENGAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SOCIOLOGICAL APPROACHES TO RESEARCH

*Tsarkov P.E., petrcarkov@gmail.com,
VNIIFK, Moscow, Russia*

The article reflects the results of the author's research work in the field of studying the special problems of people with limited interests, in particular, an analysis is made of the expected practical accessibility of education. Gets used to certain manifestations with limited health needs in the conditions of physical culture and sports and factors preventing them.

Key words: sociology of sports, sociology of education, sociology of medicine, disability, accessibility of education, socialization, emancipation.

Актуальность: важнейшими функциями социального института образования и спорта является социализация индивидов, их включение в распределительные и другие социальные отношения. Профессиональное образование, физкультура и спорт оказывают положительное влияние на становление полноценной личности, способствует нивелированию психологических проблем между людьми. Данной тематике посвящена эта публикация. Статья выполнена в результате анализа данных, полученных в ходе исследований, проводимых в рамках научно-исследовательской работы: «Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) для всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов (на основании приказа Минспорта России 1034 от 2018 г.) и мониторинга реализации мероприятий Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы. Период проведения исследования – 2015, 2018, 2019, 2021 и 2022 годы [4-6].

Цель исследования: выявить наиболее значимые социальные факторы, влияющие на социализацию и социальную адаптацию лиц с ОВЗ в России.

Методы исследования – в качестве одного из методов исследования в данной работе используется индивидуальное интервью, также применялось анкетирование (для выявления роли физкультурно-спортивной активности для социализации людей с ОВЗ). Помимо глубинного интервью в работе применяется повторно-сравнительное исследование ряда мониторинговых исследований, в частности - исследований, представленных в информационном бюллетене ВЦИОМ «Экономические и социальные перемены: мониторинг общественного мнения», в журналах «Социологические исследования», «Социологический журнал», «Общественные науки и современность».

Выборочная совокупность исследования: лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет – жители российских городов и населенных пунктов – 200 человек.

Распределение по видам нозологий тех, кого тренируют тренеры и инструкторы в сфере адаптивного спорта: нарушения опорно-двигательного аппарата – 27%, нарушения слуха – 7%, нарушения зрения – 23%, ментальные нарушения – 36%, другие нарушения – 7%. Методы исследования: для анализа теоретических подходов к обозначенной теме исследования применялся компаративистский метод анализа научной литературы, для сбора первичных данных применялся социологический опрос лиц с ОВЗ.

Методика исследования: состоит в комбинировании социологического опроса при помощи анкетирования (для исследования социализации лиц с ОВЗ посредством

физкультуры и спорта) и индивидуального глубинного интервью (для исследования социализации лиц с ОВЗ посредством образования). Для исследования социализации лиц с ОВЗ посредством образования предполагаемые респонденты отбирались из числа выпускников школ – инвалидов, а также студентов младших курсов вузов с ограниченными физическими возможностями. Географические границы – города Москва, Балашиха, Монино. Работа с респондентами в населенных пунктах разного типа позволяет верифицировать некоторые гипотезы исследования: возможность получения высшего образования выпускниками-инвалидами коррелирует с местом их проживания (мегаполис/ малый город /село). При опросе методом интервью объем выборки должен составлять не менее 20 человек (как и для других неструктурированных совокупностей). В нашем случае интервью брались в Москве, Балашихе и Монино.

В качестве общетеоретической базы исследования была взята теория рационального действия Вебера. Также используются различные социологические концепции, описывающие мотивацию (Бодрийар, Бурдьё). В качестве основного метода берется классическое интервью в рамках качественной парадигмы анализа данных.

Для анализа данных, полученных в ходе интервьюирования, использовался метод, предлагающий поэтапное кодирование информации. Он включает три этапа: открытое, осевое и выборочное (избирательное) кодирование.

Открытое кодирование «является той частью анализа, которая имеет отношение конкретно к называнию и категоризации феноменов путем тщательного исследования данных». Данная процедура может быть осуществлена разными способами прочтения и осмысления текста:

- построчный анализ;
- кодирование по предложениям или параграфам;
- кодирование всего документа (отдельного интервью) целиком.

Для анализа собранных интервью в данной работе использовался второй способ прочтения текста, предполагающий аналитическую работу с такими единицами анализа как отдельные предложения, а также отдельные абзацы. Потому, что сама структура интервью предполагает концентрацию смыслов в таких единицах (законченных фразах).

На данном этапе кодирования важные и нагруженные определенным смыслом категории респондентов выделялись, группировались в зависимости от выделенных заранее – в процессе формулирования программы исследования, или дополнительно определенных тем. На них (категории) наклеивались ярлыки (названия, присвоенные исследователем отдельным фразам или группам фраз).

В результате данного анализа мы получили довольно большой список категорий респондентов, которые в дальнейшем обобщались и кодировались.

Анализируя высказывания респондентов типа «для меня это было единственной возможностью реализовать в жизни» или «для меня это был единственный вариант в дальнейшем получить работу» мы вводим единую категорию отсутствие выбора вариантов построения карьеры. Так мы сокращаем объемы той информации, которую имели изначально после сбора интервью и группируем сходные мнения в единые категории.

Далее выделенные таким образом категории группировались в более широкие темы. К примеру, описанные выше категории отсутствие выбора, более выгодно, чем другие варианты включались в тему мотивация получения высшего образования.

Таким же образом возникали и некоторые другие категории. Здесь же представлен лишь пример возникновения двух категорий из информации, полученной нами от респондентов.

Следующим этапом работы с собранными данными было осевое кодирование.

Осевое кодирование – «ряд процедур, с помощью которых данные после открытого кодирования соединяют по-новому, устанавливая связи между категориями».

На данном этапе предпринималась попытка объединения сформулированных на первом этапе категорий с помощью различных связей, понять, что является следствием чего, что от чего зависит. Далее следует этап выборочного (избирательного) кодирования.

Выборочное кодирование – «процесс избрания центральной категории, во время которого происходит систематическое связывание центральной категории с другими категориями, «валидизация» этих связей и наполнение категорий, требующих дальнейшего совершенствования и развития».

На данном этапе подготовленные ранее на этапах осевого и открытого кодирования данные объединялись в единую систему, формировался «рассказ», построенный на базе сформулированных концептов, но предполагающий анализ более высокого уровня.

Изучая мотивы, определяющие жизненные стратегии подростков-инвалидов (получать, или нет высшее образование; с каким трудом и профессией связывать жизнь) мы выявляем насколько эффективно функционируют в России социально-экономические механизмы, обеспечивающие доступность высшего образования.

Результаты исследования:

I. Социализация россиян с ограниченными возможностями здоровья в контексте доступности высшего образования

Обучение инвалидов в вузах не является массовым явлением, поэтому отбор респондентов для проведения интервью производился с использованием метода «снежного кома». Этот метод применяется в ситуациях, когда в выборку необходимо построить из «представителей рассредоточенного меньшинства, не обладающего формально фиксированными признаками» [3]. То есть информация о поиске респондентов-инвалидах, планирующих поступать в вуз, либо обучающихся в вузе распространяется по различным каналам, а затем, по мере проведения первых интервью появляются все новые и новые респонденты. Также эффективным методом, примененным в данном исследовании, было включенное наблюдение, для чего автор работы несколько раз посещал спортивные клубы, где тренируются спортсмены с ограниченными возможностями, а также соответствующие группы по интересам в социальных сетях.

Важнейшим социально-экономическим механизмом, обеспечивающим доступность высшего образования для российских инвалидов, является система, обеспечивающая для этой категории граждан определенные льготы (система квотирования).

Инвалиды имеют право на поступление в высшие учебные учреждения за счет средств федерального бюджета и при успешном преодолении вступительных испытаний, при этом имеют право подавать документы в несколько университетов [1].

Дети-инвалиды и инвалиды всех групп (исключая третью), инвалиды с детства и вследствие военной травмы или заболевания, полученных в период прохождения военной службы, могут подавать документы на обучение в рамках квоты одновременно в пять вузов [2].

Мотивы, которыми руководствуются подростки-инвалиды – во многом обусловлены индивидуальными психологическими характеристиками людей, а также культурой и уровнем материального обеспечения его семьи, доступностью информации об учебном учреждении и привлекательностью рекламы.

Далеко не всегда абитуриент-инвалид, заключающий договор о довузовской подготовке с университетом, или подающий заявление в вуз действует рационально.

Скорее, наоборот, выбирая учебное учреждение, индивид руководствуется эмоциональными мотивами. Часто, первое впечатление и отношение к учебному учреждению высшего образования формируется под влиянием личности сотрудника вуза, приглашающего на день открытых дверей, либо преподавателя, проводившего встречу с абитуриентами, имеет значение и состояние здания, внешняя эстетика аудиторий [7].

Для многих подростков-инвалидов решающим фактором, определяющим их ориентацию к обучению в вузе, является культура их семьи. Например, выпускник-колясочник отвечает на вопрос о причинах желания учиться в университете: «для меня важен пример родителей, болезнь мне не мешает заниматься спортом, не мешает даже встречаться с девушкой, я хочу в дальнейшем создать семью и работать врачом, как смой отец. Только специальность хочу выбрать другую – не хирургию, а диетологию».

Другой инвалид-абитуриент, страдает ахондроплазией (из семьи служащих) хочет связать свою жизнь с работой в сфере IT программирования: «я хочу хорошо зарабатывать, думаю, что в современном мире рост этому не помеха. Собираюсь поступать в НИЯЮ МИФИ, хочу стать программистом».

Слабослышащий инвалид из Балашихи, родители которого имеют образование выше среднего (законченное высшее), предпочитает связать свою жизнь со спортом, но при этом считает необходимым иметь диплом о высшем образовании: «У меня успехи в параолимпийском спорте, хочу связать с ним свою жизнь, помогать другим людям, со временем можно стать тренером. Обязательно буду поступать на спортивное отделение, но пока не решил в какой университет». Слабослышащий житель Монино, родители которого являются неквалифицированными рабочими, ориентируясь на них, предпочитает получить рабочую специальность – «Хочу стать сварщиком, мне эта работа понятна. В вуз трудно поступить, а потом работу не найдешь».

Проведя анализ полученных ответов респондентов, можно сделать вывод, что поступление в вуз и получение диплома о высшем образовании в большей степени актуально для абитуриентов-инвалидов, чьи родители являются работниками интеллектуальных сфер занятости. И, соответственно, имеют высшее образование. Только один из опрошенных (инвалид детства), из неполной семьи считает необходимым обучение в вузе и получение интеллектуальной профессии. В качестве основного мотива он называет своего рода социальную компенсацию: «Вся жизнь для меня – это преодоление, и в этом хочу доказать, что я могу добиваться своего. Я такой же человек, как другие».

Исследование показало, что важную роль при поступлении в вуз молодежь с ограниченными возможностями играет обеспеченность их родителей, уровень дохода семьи. Из опрошенных инвалидов-первокурсников третья часть обучается на коммерческой основе. Каждый из планирующих поступать в вуз, и поступивших – обращался к услугам репетиторов. Две трети опрошенных посещали или посещают платные подготовительные курсы при вузах.

Можно предположить, что география расположения зданий университетов и транспортная доступность в немалой мере влияют на мотивы молодых инвалидов, связанные с выбором их профессиональных предпочтений и образования. В ходе исследования, нами задавались вопросы о вузах, в которых выпускники школ с ограниченными возможностями хотели бы обучаться в дальнейшем. В результате, при сопоставлении географии расположения зданий университетов и пожеланиями потенциальных абитуриентов нами выявлен эффект «многоступенчатого каскада» (см. рис.1), в частности – жители ПГТ Монино предполагают обучаться в высших учебных заведениях Балашихи (это наиболее доступное, ближайшее к ним место, где есть вузы и филиалы вузов).



Рис.1. Схема миграции студентов-инвалидов (эффект многоступенчатого каскада).

Особо привлекательным, на первый взгляд, механизмом, обеспечивающим абитуриентам-инвалидам льготный доступ в вузы, является система квотирования. Квоты можно разделить на два типа. К первому относится – льготное поступление абитуриентов инвалидов (им разрешено преодолеть более низкий порог вступительных испытаний ЕГЭ). Ко второму типу облегченного доступа в вуз, и более привлекательному для инвалидов является поступление по целевому направлению. При таком поступлении инвалид поступает в университет вообще без вступительных испытаний.

Квотирование мест в вузах, при рассмотрении его в качестве мотива к поступлению и механизма, нивелирующего неравенство и сегрегацию людей с ограниченными возможностями вписывается в систему других мотивов и не является решающим. Респонденты называют ряд мотивов - «доказать другим, что я что-то могу в этой жизни», «хочу быть специалистом, как мой отец», «Считаю, что физический недостаток не мешает мне хорошо зарабатывать», облегченные вступительные испытания называются ими наряду с другими мотивами. Таким образом несмотря на то, что квотирование и облегченные вступительные испытания, безусловно, способствуют результативному решению проблем доступности высшего образования для российских инвалидов, но при этом, не являются решающим и единственными факторами. По мнению респондентов, более эффективным механизмом, позволяющим им получить образование, при низких результатах по ЕГЭ, является система банковских образовательных кредитов.

Образовательные кредиты можно классифицировать по нескольким направлениям: госсубсидии, обычные потребительские кредиты и целевые образовательные кредиты для абитуриентов с 10% ставкой. Далеко не все респонденты осведомлены о различиях и условиях получения кредитов на образование, однако большинство из них знают о возможности такого финансирования обучения.

Анализируя результаты интервью, мы видим, что не всегда образовательный кредит связывают с программами государственного и банковского финансирования, часто «образовательный» кредит объясняется через его целевое назначение. То есть, образовательный – значит на образование, т.е. он будет потрачен на образование. Если учесть, что в нашу выборку попали те респонденты, которые являются пользователями данного финансового инструмента, то можно сделать вывод о том, что порой пользователи не совсем точно понимают специфику используемого ими инструмента. Вполне возможно, что каждый сам для себя выделяет наиболее важные черты того или иного товара, упуская из описания те его характеристики, которые, не являются такими же яркими.

Образовательный кредит является в глазах своих пользователей скорее не товаром (целью потребления), а рассматривается как вариант (средство потребления) приобретения желаемого (образования, профессии). Хотя, описывая сам процесс поступления в вуз, зачастую респонденты очень большое внимание уделяют выбору

банка и конкретной кредитной программы. Соответственно, в данном случае кредит рассматривается и как цель, но неосознанно.

Хотя выявление мотивации выбора образовательного кредита встроено в общую систему мотивов, связанных с получением высшего образования, попытаемся разобраться и выявить, что мотивирует индивидов к выбору в пользу коммерческого обучения.

Нам удалось сформулировать ряд мотиваций выбора образовательного кредита:

1. Отсутствие достаточного количества денежных средств (кредит – единственный вариант);
2. Образовательный кредит как наиболее выгодный вариант распоряжения денежными средствами;
3. В качестве ещё одного фактора, играющего в пользу выбора можно назвать стремление к созданию положительной кредитной истории.

Таким образом, кредитная система, представляющая собой механизм, уравнивающий возможности поступления в вузы, может препятствовать доступности образования.

II. Социализация россиян с ОВЗ при помощи физкультуры и спорта

Исследование среди лиц с ограниченными возможностями здоровья в контексте их занятий культурой и спортом проводилось по разработанному социологическому инструментарию.

Эмпирический объект исследования – лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 до 80 лет и старше.

Респондентами исследования выступили лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 до 80 лет и старше – жители российских городов и населенных пунктов – 600 человек.

Распределение респондентов по размеру городов и населенных пунктов – мест постоянного проживания:

- Москва или Санкт-Петербург – 37%;
- город с численностью жителей миллион и более человек – 8%;
- город с численностью от 500 тысяч до 950 тысяч – 12%;
- город с численностью от 100 тысяч до 500 тысяч – 27%;
- город с численностью от 50 тысяч до 100 тысяч – 2%;
- город с численностью менее 50 тысяч – 3%;
- поселок городского типа – 5%;
- село – 6%.

Распределение респондентов по полу: мужчины – 39%, женщины – 61%.

Занятия физической культурой и спортом для большей части лиц с ОВЗ являются элементом повседневной жизни. На рисунке 2 отражен уровень вовлеченности лиц с ОВЗ в занятия физической культурой и спортом. Примерно две трети респондентов заявляют, что занимаются физкультурой и спортом. И примерно каждый двенадцатый респондент сомневается, что его двигательную активность можно считать физкультурно-спортивной (например, сомневаются те, чья двигательная активность связана с работой на даче, приусадебном участке). Примерно четвертая часть опрошенных лиц с ОВЗ не занимается физической культурой и спортом.

Лица с ОВЗ как правило не входят в какие-либо спортивные клубы для инвалидов. Это происходит либо потому, что такие клубы отсутствуют в месте проживания респондентов – нет клубов в месте проживания каждого третьего респондента (32,8%), либо в силу своей неосведомленности о наличии спортивных клубов для инвалидов – каждый третий респондент (33%) не знает, есть такие клубы или нет, либо по другой причине – примерно каждый четвертый респондент (24%) заявляет, что спортивные клубы для инвалидов есть, но он не является членом такого клуба.



Рис. 2 – Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие)?», в % от всех опрошенных, (n-600)

Наиболее популярным видом спорта среди лиц с ОВЗ, занимающихся физической культурой и спортом, входят: общая физическая подготовка, так отметили 44% респондентов), пешие прогулки (41,6%). Высокий уровень популярности имеют занятия на тренажерах (35,2%), лечебная физкультура (33,9%) и плавание (31,6%). От 16% до 10% респондентов занимаются велоспортом (велотуризмом), аэробикой (ритмикой, фитнесом), легкой атлетикой, волейболом, танцами, восточными системами, бадминтоном, футболом, настольным теннисом. Прочие виды физкультурно-спортивных занятий менее популярны, ими занимаются меньше, чем 10 % опрошенных. Анализ популярных у лиц с ОВЗ видов спорта, позволяет заметить, что наиболее популярными являются виды двигательной активности, которые не требуют специальной подготовки и приобретения дорогостоящего оборудования. Подавляющее большинство опрошенных (89%) совмещают различные виды форматов физкультурно-спортивных занятий в различных сочетаниях. Платные с самостоятельными, самостоятельные с бесплатными. Анализ недельных объемов физкультурно-спортивных занятий показывает, что среди тех, кто занимается ежедневно наибольшее представительство имеют занимающиеся в самостоятельном режиме. Одно занятие в неделю и реже характерно для платных занятий и занятий по месту работы, учебы. Бесплатные занятия лица с ОВЗ преимущественно посещает 2 раза в неделю, а занятия по АФК – 2 раза в неделю и чаще. Таким образом лица с ОВЗ занимаются физической культурой и спортом в большем недельно объеме, в том случае, если занятие проводится по специальной программе или занятие не требует финансовых затрат (бесплатные или самостоятельные занятия).

Можно сделать вывод, что, заплатив за занятие, люди с ОВЗ стараются максимально использовать отведенное для занятий время. Занимаясь в бесплатном режиме, люди с ОВЗ допускают более короткие занятия. Самостоятельные занятия более частые, но относительно непродолжительные.

Мотивация к физкультурно-спортивным занятиям лиц с ОВЗ основывается на их восприятии занятия как факторов повышения личных характеристик. Для двух третьих частей респондентов физкультурно-спортивные занятия в значительной мере являются фактором улучшения самочувствия. Фактором укрепления способностей вести активной образ жизни, фактором повышения уровня физической подготовленности и фактором повышения уровня здоровья физкультурно-спортивные занятия в значительной степени являются для 68,5% опрошенных. Фактором снижения нервно-эмоциональных перегрузок и фактором формирования ценных морально-волевых качеств физкультурно-спортивные занятия в значительной степени являются для несколько меньшей, но тем не менее значимой доли опрошенных (60,4% и 56% соответственно).

Вводы:

1. Физкультура и спорт являются важнейшими средствами социализации лиц с ОВЗ наряду с образованием. Мотивация к физкультурно-спортивным занятиям лиц с ОВЗ основывается на их восприятии занятия как факторов повышения личных характеристик. Для двух третей частей респондентов физкультурно-спортивные занятия в значительной мере являются фактором улучшения самочувствия. Фактором укрепления способностей вести активной образ жизни, фактором повышения уровня физической подготовленности и фактором повышения уровня здоровья физкультурно-спортивные занятия в значительной степени являются для 68,5% опрошенных.

2. Проведя анализ полученных ответов респондентов, можно сделать вывод, что поступление в вуз и получение диплома о высшем образовании в большей степени актуально для абитуриентов-инвалидов, чьи родители являются работниками интеллектуальных сфер занятости. И, соответственно, имеют высшее образование. Только один из опрошенных (инвалид детства), из неполной семьи считает необходимым обучение в вузе и получение интеллектуальной профессии. В качестве основного мотива он называет своего рода социальную компенсацию: «Вся жизнь для меня – это преодоление, и в этом хочу доказать, что я могу добиваться своего. Я такой же человек, как другие».

3. Исследование показало, что возможность получения высшего образования выпускниками-инвалидами связано с местом их проживания. Можно предположить, что география расположения зданий университетов и транспортная доступность в немалой мере влияют на мотивы молодых инвалидов, связанные с выбором их профессиональных предпочтений и образования.

4. Спорт как средство социализации предпочтительнее для лиц с ОВЗ, независимо от места проживания и культуры семьи.

Библиографический список:

1. 1 ч. 3 ст. 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. 1п. 52 Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

3. Белановский С.А. Глубокое интервью: Учебное пособие. - М.: Никколо-Медиа, 2001 - 320 С.

4. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. – М., 2019. – 620 с. – № НИОКТР. АААА-А19-119042290098-5

5. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. – М., 2020. – 1025 с. – № НИОКТР. АААА-А19-119042290098-5

6. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. – М., 2021. – 1385 с. – № НИОКТР АААА-А19-119042290098-5.

7. Чалдини Р. Психология влияния (3-е международное издание). Спб.1999, с. 90.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

*Шевцов А.В., старший инспектор-врач организационно-методического и
лечебно-профилактического отделения,
Медико-санитарная часть Министерства внутренних дел Российской
Федерации по Астраханской области,
лейтенант внутренней службы,
Астрахань, Россия,
Ананкин Д.А., к.п.н., доцент кафедры огневой и физической подготовки,
Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России
подполковник полиции,
Волгодонск, Россия*

В статье представлен анализ основных положений психолого-педагогической подготовки спортсменов на разных этапах деятельности. Целью исследования является выявление наиболее актуальных и эффективных этапов многолетней подготовки и воспитания спортсменов высокого класса для построения наиболее оптимальной современной модели взаимодействия. Основными методами исследования можно считать изучение и анализ научной литературы по указанной теме, анализ и обобщение деятельности специалистов на основных этапах подготовки спортсменов, а также теоретическую обработку результатов исследования. Иными словами, каждый этап подготовки спортсменов нуждается в психологическом сопровождении, так как оно помогает спортсмену умственно подготовиться к соревнованиям, уменьшить стресс, а также научиться контролировать свои эмоции и оставаться спокойным во время физических нагрузок.

Ключевые слова: спорт, психолого-педагогическая подготовка, методические положения, рекомендации, возрастные категории

MAIN METHODOLOGICAL PROVISIONS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING OF ATHLETES OF DIFFERENT AGE CATEGORIES

*Shevtsov A.V., Federal State Health Institution "Medical and Sanitary unit of the
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in the Astrakhan region",
Anankin D.A., P.h.D., Associate Professor,
Volgodonsk branch Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the
Russian Federation*

The article presents an analysis of the main provisions of the psychological and pedagogical training of athletes at different stages of activity. The purpose of the study is to identify the most relevant and effective stages of long-term training and education of high-class athletes in order to build the most optimal modern model of interaction. The main methods of research can be considered the study and analysis of scientific literature on this topic, analysis and generalization of the activities of specialists at the main stages of training athletes, as well as theoretical processing of research results. In other words, every stage of the preparation of athletes needs psychological support, as it helps the athlete mentally prepare for the competition, reduce stress, as well as learn to control their emotions and remain calm during physical exertion.

Key words: sports, psychological and pedagogical training, methodological provisions, recommendations, age categories

Спортивная деятельность требует от человека не только специальной физической подготовки, но и психологической стабильности. Для достижения высоких результатов в спорте необходимо умение управлять своими эмоциями, сосредоточиваться на задаче и быть способным принимать быстрые решения в экстремальных ситуациях. Поэтому психолого-педагогическая подготовка спортсменов играет важную роль в процессе подготовки к соревнованиям.

В профессиональном спорте психологическая составляющая играет не меньшую роль, чем физическая. Качественная психологическая подготовка спортсменов позволяет им находиться в оптимальном эмоциональном состоянии, сохранять мотивацию, работать в команде и стремиться к достижению побед. Кроме того, психологическая подготовка является неотъемлемой частью процесса восстановления после травм и болезней.

Спортивный психолог работает над формированием у спортсмена уверенности, самоконтроля, концентрации внимания и способности оставаться спокойным в критических ситуациях. Он также помогает спортсмену преодолевать стресс и неудачи, оказывает поддержку в сложных жизненных ситуациях. Психологическая подготовка спортсмена может проводиться в индивидуальном порядке или в рамках командной работы.

Педагогическая подготовка спортсменов также имеет большое значение для повышения качества подготовки и успеха на соревнованиях. В ходе педагогической работы тренер обучает спортсменов новым техническим приемам и тактическим установкам, а также выявляет и развивает индивидуальные способности каждого спортсмена. Один из основных принципов педагогической работы – это построение процесса подготовки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов.

Стоит отметить, что психолого-педагогическая подготовка спортсменов является непрерывным процессом, который должен продолжаться на протяжении всей спортивной карьеры. Изменения в социальной и спортивной среде, возрастные изменения, изменения здоровья и травмы – все это требует от тренеров и психологов умения адаптировать свои методы, чтобы обеспечить оптимальную подготовку спортсменов.

Трудно поспорить, что актуальность исследования связана с тем, что психологические проблемы, которые могут возникнуть в спорте, имеют ряд особенностей, потому как в отличие от проблем повседневного характера, регулярные занятия спортом на профессиональной основе обладают высоким уровнем интенсивности и физических нагрузок для организма. Именно спортивная деятельность выступает в качестве механизма воздействия на значимые личностные качества, ценности и ориентиры. Спорт также оказывает влияние на формирование основ двигательных действий, в которых заложены характер человека, психофизиологические особенности и морально-волевые, спортивные качества.

Иными словами, многолетний процесс спортивной подготовки объединяет в себе и тренировочную и соревновательную деятельность, а также способствует обеспечению преемственности задач, средств и методов подготовки от этапа начального отбора до момента спортивного совершенствования.

К числу важнейших критериев эффективности подготовки спортсменов, которая осуществляется в течение многих лет, является спортивный результат. При этом необходимо понимать, что одним из основных ее компонентов также является формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным ресурсом. Поэтому целью исследования является выявление наиболее актуальных и эффективных этапов многолетней подготовки и воспитания спортсменов высокого

класса для построения наиболее оптимальной современной модели взаимодействия. Основными методами исследования можно считать изучение и анализ научной литературы по указанной теме, анализ и обобщение деятельности специалистов на основных этапах подготовки спортсменов, а также теоретическая обработка результатов исследования и подведение итогов [1].

Система многолетней подготовки спортсменов – это сложный процесс, который происходит под влиянием множества факторов. К числу таких относится этап отбора одаренных детей и подростков, а также их последующая спортивная ориентация.

Этап спортивного отбора – это совокупность мероприятий, которая позволяет определить высокую степень предрасположенности ребенка к какому-либо виду спорта. Указанный процесс может быть эффективным только в том случае, если на всех дальнейших этапах подготовки будет проводиться комплексная оценка его личности, включающая в себя педагогическое, психологическое, социологическое и медицинское исследования.

На первом этапе отбора проводится просмотр детей, возрастной категории от 6 до 10 лет. Спортивный отбор детей начинается с оценки их физического развития и потенциала. Дети проходят специальные тесты, которые позволяют определить их скорость, силу, ловкость и выносливость. На основе результатов тестов составляются списки подходящих детей для определенных видов спорта. Однако, решение о принятии детей на спортивные тренировки не принимается только на основе физических данных. Также учитываются личностные качества и интересы ребенка. Важно, чтобы дети были мотивированы заниматься спортом и проявляли инициативу.

Оригинальность процесса отбора заключается в подходе к каждому ребенку индивидуально. Тренеры учитывают особенности физического и психологического развития каждого ученика, а также его интересы и потребности. Это позволяет максимально эффективно развивать таланты детей и создавать оптимальные условия для их успехов в спорте. Таким образом, спортивный отбор детей – это сложный и ответственный процесс, который требует не только знаний в области спорта, но и понимания психологии и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Этап углубленной спортивной специализации - это период, в течение которого спортсмен нацеливается на развитие высокого уровня мастерства в конкретной дисциплине. В это время спортсмен работает над улучшением техники выполнения упражнений, повышением скорости и силы, а также усовершенствованием тактики и стратегии в соревнованиях.

Одна из особенностей этого этапа - это оригинальность подхода к тренировкам. Каждый спортсмен уникален, поэтому ему необходимо выбирать способы тренировок и методы развития, которые наиболее эффективны для его особенностей и потенциала. Также на этом этапе спортсмен развивает свои ментальные способности, учится управлять своими эмоциями, развивает гибкость и устойчивость к стрессу, что необходимо для достижения успеха в элитном спорте.

До этапа спортивного совершенствования доходят спортсмены, которые выполнили спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Психолого-педагогическая подготовка в этот период направлена на повышение уровня профессионализма спортсмена, его психологической стойкости и уверенности в себе. Успех в спорте зависит не только от физической подготовки и технических навыков, но и от умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением и мышлением в стрессовых ситуациях [2].

Психолого-педагогическая подготовка требует от тренера глубоких знаний в области психологии и педагогики, а также умения применять эти знания на практике. Тренер должен знать, как общаться с спортсменом в различных ситуациях, как давать правильные наставления и поддерживать его в трудные моменты.

Особенно важной является психологическая тренировка спортсмена на соревнованиях. Спортсмен должен находиться в пиковой форме не только физически, но и психологически. Тренер должен научить спортсмена не только справляться со стрессом, но и использовать его в своих интересах. Например, спортсмен может использовать высокое эмоциональное состояние для повышения своей мотивации и концентрации.

Психологическая подготовка также помогает спортсмену улучшить свои внутренние качества, такие как самодисциплина, терпение, целеустремленность и ответственность. Эти качества являются ключом к успеху в спорте. Спортсмен должен быть способен работать над своими недостатками, уважать своих соперников и тренеров, а также уметь смиряться с поражением и извлекать уроки из своих ошибок.

Психологическая подготовка требует от тренера глубокого понимания спорта и его основных принципов. Тренер должен быть способен разработать индивидуальную программу для каждого спортсмена, учитывая его физическое и психологическое состояние, а также индивидуальные особенности.

Роль психологического сопровождения на разных этапах подготовки спортсменов - это помощь в преодолении различных сложностей, которые могут возникнуть в ходе решения конкретных задач. Чаще всего, ученые выделяют в психологической подготовке следующие этапы:

1. Предсезонный период

На этом этапе, спортсмены тренируются, чтобы подготовить свое тело к будущим соревнованиям, а психологическое сопровождение способно помочь им подготовить физическую и психологическую форму. На этом этапе важно определить цели и задачи, которые нужно достигнуть, а также оценить свои сильные и слабые стороны.

2. Сезон соревнований

На этом этапе спортсмены уже вступают в бой и начинают соревноваться с другими участниками. Психологическая подготовка помогает спортсменам сохранять спокойствие и концентрацию в очень нервной обстановке. Это важно, так как нервные переживания могут вывести спортсмена из равновесия и повлиять на его решения.

3. Интерсезонный период

На этом этапе спортсмены оценивают свои результаты и делают выводы после завершения сезона. Психологическое сопровождение нужно для анализа ошибок и планирования будущих целей. Спортсмену приходится рассказывать о своих эмоциях, настроении и состоянии, чтобы психолог мог помочь устранить негативные моменты и научиться управлять своими эмоциями.

Каждый этап подготовки спортсменов нуждается в психологическом сопровождении, так как оно помогает спортсмену умственно подготовиться к соревнованиям и уменьшить стресс. Это лучший способ научиться контролировать свои эмоции и оставаться спокойным во время физических нагрузок. Индивидуальный подход к подготовке психологического здоровья спортсменов может дополнительно помочь им достичь успеха. Это может включать в себя, например, использование массажа, медитации и других техник, которые помогают расслабиться и концентрироваться [3].

Психологическое сопровождение не теряет своей актуальности на всех этапах многолетней подготовки, однако его значимость на них различается. Важной психологической характеристикой выступает отсутствие системности психологической структуры спортивной деятельности, мотивации и появление причин для завершения спортивной карьеры. Поэтому возникает широкий спектр задач на разных этапах многолетней подготовки, которые в первую очередь направлены на формирование мотивационной структуры личности, ее спортивно-важных качеств, а также на высокое

развитие интеллектуальных качеств, необходимых для конкретного вида спорта. При этом очень важно регулярное проведение диагностики и развития психологических предпосылок устойчивости к сторонним факторам, а также формирование соревновательной надежности спортсмена. Следует также уделять внимание профилактике дисгармоний личностного развития – работе над прочностью усвоения моральных норм, нравственных ценностей и ориентиров.

Если рассматривать этапы подготовки спортсменов с психологической точки зрения, то на начальном этапе необходим психологический контроль с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон личности. Действия тренера и психолога должны включать в себя:

1. Подготовку упражнений различной направленности, а также включение в процесс игровых элементов;
2. Подготовку правил честной спортивной борьбы в удобном для запоминания формате;
3. Проведение контрольных тренировок в соревновательных условиях с целью адаптации детей к присутствию сторонних наблюдателей;
4. Подготовку заданий для развития внимания, памяти, мышления;
5. Развитие произвольности движений;
6. Подбор критериев оценивания основных параметров условий и двигательных действий;
7. Влияние на развитие внутренней способности личности регулировать силовые, временные и пространственные параметры двигательного действия [4].

Психологическая подготовка спортсменов необходима, чтобы обеспечить оптимальные условия для развития детей, которые занимаются спортом на этапе начальной специализации. Она может играть решающую роль в успешности развития спортсменов, помогая повышать уровень уверенности, снижая впечатлительность и тревожность, а также помогая выработать позитивную мотивацию к тренировкам, соревнованиям и к жизни в целом.

Психологическая подготовка начальной специализации учитывает множество различных аспектов психологической работы с ребенком, включая индивидуальность, социальный и семейный контекст, а также профессиональный потенциал. Психологическое сопровождение начальной специализации может являться средством, которое способствует более глубокому пониманию того, как дети занимаются, что помогает учителям, родителям и тренерам также обращать внимание на различные вопросы физических и эмоциональных аспектов занятий спортом.

Один из ключевых аспектов, который необходимо учитывать при проведении психологического сопровождения начальной специализации, это понимание занятий спортом, как фактора развития ребенка в целом. Хорошо известно, что при занятии спортом развиваются такие качества, как например, воля, упорство, самоконтроль и т.д.

Важно также учитывать, что психологическая подготовка на начальной специализации является более надежным подходом, чем запугивание ребенка, убеждая его насильно заниматься спортом. Последнее приведет к снижению личностного роста ребенка в длительной перспективе.

Другими словами, проведение психологической подготовки на начальной специализации – важная ступень в развитии занятий спортом. Это необходимо, чтобы помочь детям воспринимать занятия спортом, как часть здорового образа жизни, а не только в качестве инструмента для достижения побед и получения славы.

Если говорить об углубленной специализации, то со стороны специалистов очень важно осуществлять динамические наблюдения за развитием психологических спортивно-важных качеств в конкретном виде спорта, а также давать оценку эмоционально-волевой готовности спортсменов противостоять стрессовым условиям и

быть готовым к тренировочной и соревновательной деятельности. Именно на этом этапе происходит отбор в юношеские сборные команды по разным видам спорта [5].

Основные направления этой работы включают учет психологических особенностей спортсменов, разработку психологической подготовки к соревнованиям, поддержку в периоды психологических травм и развитие мотивации.

Работа с психологическими особенностями спортсменов включает в себя изучение индивидуальных особенностей каждого спортсмена, их потребностей и предпочтений. Психолог должен помочь спортсмену понять свои психологические качества и использовать их на благо своей карьеры.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает в себя техники, которые помогают спортсмену достигнуть максимальной концентрации и увеличить свою уверенность в своих способностях. Кроме того, психолог помогает спортсмену разработать стратегию действий и овладеть техниками раскрытия своего потенциала.

В периоды психологических травм, например, когда спортсмен испытывает стресс или депрессию, психолог помогает ему восстановить моральное и физическое здоровье, предоставляет психологическую поддержку и консультации.

Развитие мотивации - это ключевой элемент сопровождения спортсмена, поскольку мотивация определяет успех или неудачу в спорте. Психолог помогает спортсмену развивать мотивацию через выработку здоровых целей и задач, помогая формировать позитивную эмоциональную обстановку и обеспечивая психологическую поддержку.

Одним из ключевых аспектов достижения спортивного совершенствования является полноценная психологическая подготовка. Несмотря на то, что физические аспекты играют большую роль в тренировках и соревнованиях, психологический аспект также имеет огромное значение, поскольку мышечная сила и быстрота не могут максимально проявиться в отсутствии грамотного психологического сопровождения.

Первый шаг на этапе спортивного совершенствования - это определение целей и задач, которые должен достичь спортсмен. Необходимо понимать, что у каждого человека есть свои личные цели, которые будут различаться в зависимости от его потенциала, физической подготовки и т.д. Психологическая подготовка учитывает это и помогает спортсмену с фокусировкой конкретно на его целях.

Кроме того, на этапе спортивного совершенствования часто возникают проблемы и с психологической точки зрения. Эти проблемы могут включать в себя плохую мотивацию, отсутствие уверенности в своих возможностях, сомнения в собственной способности достигать поставленные цели и т.д. Психологическое сопровождение может помочь в решении таких проблем путем проведения индивидуальных сессий и использования методов, влияющих на психологические процессы.

Также психологическое сопровождение может включать в себя тренинги, которые помогают развивать определенные психологические навыки, необходимые для спортивного совершенствования. Эти навыки могут включать в себя управление временем, стратегии психологического ускорения, улучшение концентрации и внимания и т.д. Они могут быть очень полезными для соревнований на высшем уровне. Конечно, во время психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования, должны приниматься во внимание все индивидуальные особенности каждого отдельно взятого спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства первый шаг, чтобы оказать качественную психологическую подготовку, заключается в понимании особенностей высокого уровня спортивной деятельности. Именно на этом этапе, спортсмены сталкиваются с постоянным напряжением и стрессом. Важно оказывать им помощь не только на техническом уровне, но и морально-психологическом.

Другой важной задачей является работа с сильными эмоциями. Культура спортивного спора пропагандирует настойчивость, силу воли, а также управление эмоциями. Когда спортсмены сталкиваются с большими проблемами, необходимо помочь им справиться с их эмоциями, а не подавлять их. Положительный подход, работа по принципу “Мы можем это сделать”, а не “Я должен это сделать”, считается наиболее эффективным в этой ситуации.

Третьим вариантом работы с высококвалифицированными спортсменами является забота о их физическом и психологическом здоровье. Профессиональные спортсмены регулярно подвергаются большим физическим нагрузкам, что может отрицательно сказаться на их эмоциональном состоянии. Очень важно убедиться, что спортсмены получают все необходимые ресурсы, направленные на улучшение их здоровья.

Четвертым вариантом является работа с личностью спортсмена. Когда спортсмен достигает высокого уровня мастерства, его личность может претерпевать большие изменения. Важно убедиться, что спортсмен всегда чувствует себя комфортно и уверенно на тренировках и при соревнованиях.

Последним, но не менее важным этапом является разработка плана работы с целью достижения спортсмена на новый уровень мастерства. Профессиональный психолог должен составить план, который позволит спортсмену добиваться новых результатов, улучшать свои личные достижения и развивать свои способности в области спорта.

Таким образом, психолого-педагогическая подготовка спортсменов является важной составляющей спортивной подготовки и необходима для достижения высоких результатов. Работа спортивного психолога и тренера не только повышает профессиональный уровень спортсмена, но и гарантирует его долгосрочный успех на профессиональной арене.

Библиографический список:

1. Чарыкова И.А., Филипович Л.В. Психолого-педагогические основы многолетней подготовки спортсменов // Прикладная спортивная наука. - №8. – 2018. - С. 58-65.
2. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа, - М.: Советский спорт, 2008. - 245 с
3. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. - М.: Советский спорт, 2009. - 276 с.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: изд-во СибГУФК, 2006. - 380 с.
5. Бабушкин Г. Д., Соколов А. Н., Шумилин А. П. Содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям // Омский научный вестник. - №63. – 2008. - С. 130-133.

СЕКЦИЯ 3. ПОДГОТОВКА УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

УДК 378.1

РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Андросова Г.А., к.э.н., доцент, g.androsova@lesgaft.spb.ru
Михайлова Е.Я., к.п.н., доцент, e.mikhailova@lesgaft.spb.ru
НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

В статье рассматриваются вопросы функционирования системы дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта как одного из важных направлений профессиональной подготовки руководящих кадров отрасли. Определены основные элементы дополнительного профессионального образования, обеспечивающие необходимый уровень качества образования будущих специалистов управления

Актуальность. Необходимость достижения целевых показателей развития сферы физической культуры и спорта в России обуславливают высокие требования к профессиональной квалификации лиц, осуществляющих функции управления ее деятельностью. Значимость управленческой деятельности отражает Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая к числу приоритетных задач относит:

- создание эффективной системы управления стратегическим развитием сферы физической культуры и спорта;
- совершенствование подхода к управлению спортивной инфраструктурой;
- увеличение эффективности и скорости принятия управленческих решений с использованием цифровых технологий;
- развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины [1].

Названные задачи актуализируют проблемы подготовки руководителей, обладающих совокупностью компетенций для организационно-управленческой деятельности работы в физкультурно-спортивных организациях различного уровня.

Цель исследования: определение возможностей системы профессиональной переподготовки на примере НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург как источника удовлетворения потребности сферы физической культуры и спорта в квалифицированных специалистах управленческого звена.

Методы и методика исследования: статистический анализ, анализ отчетных данных Института дополнительного образования НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, опрос в форме анкетирования, группировка и обобщение эмпирических данных.

Ключевые слова: профессиональная переподготовка, управленческие кадры

THE ROLE OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION IN THE TRAINING OF MANAGERIAL PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Androsova G.A., PhD, Associate Professor, g.androsova@lesgaft.spb.ru
Mikhailova E.Ya., PhD, Associate Professor, e.mikhailova@lesgaft.spb.ru
National state University of physical culture, sport and health named after
P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia.*

The article deals with the functioning of the system of additional professional education in the field of physical culture and sports as one of the important areas of professional training of industry executives. The main elements of additional professional education that provide the necessary level of quality of education for future management specialists are identified.

Relevance. The need to achieve the target indicators for the development of the sphere of physical culture and sports in Russia determines the high requirements for the professional qualifications of persons performing the functions of managing its activities. The importance of management activity reflects the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030, which among the priorities includes:

- creation of an effective management system for the strategic development of physical culture and sports;
- improving the approach to sports infrastructure management;
- increasing the efficiency and speed of managerial decision-making using digital technologies;
- development of the system of training, retraining and advanced training of the personnel reserve in the field of physical culture, sports and sports medicine [1].

These tasks actualize the problems of training managers with a set of competencies for organizational and managerial activities in physical culture and sports organizations of various levels.

The purpose of the study: to determine the capabilities of the system of professional retraining on the example of the P. F. Lesgaft National University, St. Petersburg as a source of satisfaction of the needs of the sphere of physical culture and sports in qualified management specialists.

Research methods and methodology: statistical analysis, analysis of the reporting data of the Institute of Additional Education of the P. F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, survey in the form of a questionnaire, grouping and generalization of empirical data.

Keywords: professional retraining, managerial personnel

Результаты исследования. Необходимость развития системы подготовки управленческого кадрового резерва в сфере физической культуры и спорта диктуется следующими условиями и причинами:

- рост количества объектов спорта, следовательно, потребности в управлении ими – за период 2020-2022 годы количество спортивных учреждений, предприятий и организаций увеличилось на 1852 единицы;
- рост численности занимающихся физической культурой и спортом с 62,0 млн. человек в 2020 году до 69,9 млн. человек в 2022 году, то есть на 9,9 млн. человек;
- рост численности штатных работников сферы физической культуры и спорта с 404,6 тыс. человек в 2020 году до 413 тыс. человек в 2022 году, то есть на 8356 человек [5];
- специфика управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта требует от руководителя владения не только общеуправленческими

компетенциями, но и специфическими, присущими физкультурно-оздоровительной сфере, наличия опыта решения управленческих задач реализации деятельности в сфере физической культуры и спорта. При этом внутреннее содержание трудовых функций руководителя организации зависит не только от уровня его квалификации, но и от конкретного их приложения – в сфере физической культуры или в сфере спорта [3].

В настоящее время подготовка будущих менеджеров сферы физической культуры и спорта осуществляется в 14 вузах, находящихся в ведении Минспорта России, однако молодые специалисты в силу объективных причин не могут в полной мере удовлетворять высоким требованиям, предъявляемым к управленческим кадрам отрасли.

Проведенное в НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург анкетирование слушателей Института дополнительного образования по программе профессиональной переподготовки «Спортивная тренировка по виду спорта (группе видов спорта)» в количестве 102 человек показало, что необходимость повышения профессионального уровня привлекает к получению дополнительного образования слушателей различных квалификационных и профессиональных характеристик (таблица 1).

Таблица 1

Ответы на вопрос анкеты «В какой должности Вы работаете» (%)

Тренер	Учитель физкультуры	Инструктор	Методист	Руководитель спортивной организации	Другое
1	2	3	4	5	6
70	1	8	4	6	12

Преобладающая часть опрошенных являются действующими тренерами и нацелены на профессиональное совершенствование, о чем свидетельствуют данные таблицы 2.

Таблица 2

Ответы на вопрос анкеты «Цель профессиональной переподготовки» (%)

Работать руководителем спортивной организации	Сменить профессию, так как всегда любил(а) спорт	Получить диплом о профессиональной переподготовке, чтобы не уволили с работы	Повысить свой профессиональный уровень	Другое
1	2	4	5	6
20	6	10	58	7

Из представленных данных видно, что 58% слушателей имеют целью повышение своего профессионального уровня для работы в сфере физической культуры и спорта, причем 6% из них являются руководителями спортивных организаций, и 20 % планируют возглавить спортивные организации.

В перспективе значительная часть респондентов планирует управленческую карьеру, как показывают данные таблицы 3.

Таблица 3

Ответы на вопрос анкеты «В качестве кого Вы намерены сделать карьеру в сфере физической культуры и спорта» (%)

руководитель спортивной организации	спортивный менеджер	чиновник в области ФКиС	ученый	другое
1	2	3	4	5
57	15	7	4	18

Подготовка квалифицированных специалистов для области физической культуры и спорта является сложной многоуровневой системой. Профессиональные компетенции, связанные с организационно-управленческой деятельностью, должны логично и гармонично дополнять модель профессиональной компетентности современного специалиста по физической культуре и спорту.

Теоретическая часть гуманитарных дисциплин призвана обеспечить знание федерального законодательства в сфере физической культуры и спорта, особенностей бюджетного финансирования в части реализации государственных (муниципальных) заданий подведомственными физкультурно-спортивными организациями, вопросов бюджетного финансирования закупок для нужд физкультурно-спортивных организаций, знания нормативных правовых актов региональных и муниципальных органов управления в сфере физической культуры и спорта, регламентирующих формирование календарных планов официальных спортивных соревнований, организацию и проведение официальных физкультурных и спортивных соревнований и пр. [2].

Практические занятия должны быть нацелены на формирование навыков разработки документов стратегического планирования, познавательных навыков, организаторских и коммуникативных умений [2].

По мнению авторов, важным резервом удовлетворения потребности сферы физической культуры и спорта в управленческих кадрах является система дополнительного профессионального образования, прежде всего профессиональная переподготовка специалистов, получивших образование в другой области знаний, а также спортсменов, завершивших карьеру.

К преимуществам такого специалиста относятся осознанный выбор сферы деятельности, следовательно, более высокая мотивация к обучению и профессиональной деятельности; более широкий диапазон знаний, складывающийся из базового образования и вновь изучаемых дисциплин; накопленный опыт практической деятельности, сформировавший деловые навыки; для бывших спортсменов – глубокое знание внутренней среды спорта; менее длительный период подготовки специалиста в области физической культуры и спорта (от 3 месяцев до 1 года).

Институт дополнительного образования НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург реализует программу профессиональной подготовки «Государственное и муниципальное управление в области физической культуры и спорта» трудоемкостью 500 часов с присвоением квалификации «Спортивный менеджер». Данная образовательная программа связана с профессиональными стандартом «Код 05.008 Управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации» и нацелена на формирование знаний, умений, опыта деятельности для решения будущих профессиональных задач, заключающихся в управлении деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации.

Профессиональные задачи выпускников включают:

- руководство комплексной деятельностью в области физической культуры и спорта;
- стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта;
- организация контроля качества управленческих решений и осуществление административных процессов.

Среднегодовое количество прошедших профессиональную переподготовку по данной программе выпускников за период 2015-2023 годы составляет 16-18 человек.

В настоящее время в рамках Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта проходит обсуждение новой редакции профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и

спорта», которая определяет требования к уровню образования специалиста с квалификацией «Спортивный менеджер». Допускается три варианта образования и обучения:

- высшее образование в области менеджмента и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по спортивному менеджменту;
- высшее образование в области физической культуры или спорта и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по спортивному менеджменту;
- высшее образование (непрофильное) и программы профессиональной переподготовки по спортивному менеджменту [4].

Кроме того, с целью профессионального роста рекомендуется осуществлять:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) раз в два года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах [4].

Таким образом, дополнительное профессиональное образование рассматривается как неотъемлемый элемент формирования необходимых профессиональных компетенций спортивного менеджера.

Принципиальным вопросом организации дополнительного профессионального образования является качество образования. Комплексный подход, реализуемый в организации учебного процесса, включает наряду с модулями академических дисциплин значительный объем научно-производственной практики, подготовку и защиту итоговой аттестационной работы, использование цифровых технологий, ориентацию на формирование предусмотренных профессиональным стандартом компетенций.

Указанные элементы взаимосвязаны и дополняют друг друга, обеспечивая высокое качество дополнительного образования.

Вывод. Система дополнительного профессионального образования, в частности, профессиональная переподготовка специалистов является, с одной стороны, весьма востребованным направлением получения высшего профессионального образования со стороны потенциальных потребителей образовательных услуг, с другой стороны – важным направлением удовлетворения потребностей сферы физической культуры и спорта в квалифицированных управленческих кадрах.

Резервом повышения обеспеченности сферы физической культуры и спорта профильными специалистами управленческого звена, соответствующими современным требованиям к уровню компетенций, являются целевое обучение специалистов другого профиля, спортсменов высокой квалификации, специалистов-практиков, имеющих среднее специальное образование.

Качество и уровень результатов образования в системе дополнительного профессионального образования должны определяться комплексным подходом к организации учебного процесса, который складывается из практико-ориентированного и компетентностного подходов на основе использования инновационных методов обучения.

Библиографический список:

1. Акт правительства Российской Федерации "Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" от 24.11.2020 № 3081-п // Официальный сайт Правительства России – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 05.05.2023).

2. Вакурин, А.Н. Совершенствование профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту на основе повышения компетентности в вопросах государственного и муниципального управления / А.Н. Вакурин, Е.В. Бондаренко // Научно-педагогическое обозрение. – 2021. - №5. – С. 112-119.

3. Назаров В. Л., Обожина Д. А. Профессиональная подготовка менеджеров спортивных школ в вузе: монография. – Екатеринбург: ООО «Издательский дом «Ажур», 2014. – 132 с.

4. Проект профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» // Официальный сайт Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта – Режим доступа: https://spk-fkis.ru/activity/areasofwork/ps_development/discussion (дата обращения: 27.05.2023).

5. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте Российской Федерации» по состоянию на 31 декабря 2022. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 26.05.2023).

УДК 37.014.54

КОМПЕТЕНЦИИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

*Беликова Е.В., к.э.н., polabel@mail.ru,
Садовая С.С. к.п.н., доцент,
Садовый Д.Е. студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье подчеркивается, что спорт – это комплексная социальная деятельность, которая включает в себя несколько различных сегментов. Каждый из этих сегментов включает в себя мероприятия, направленные на различных пользователей (спортсмены/женщины, рекреационные пользователи, люди с ограниченными возможностями, и т.д.) и проводимые с разными мотивами и целями (спортивные результаты, улучшение внешнего вида, общение и т.д.). Утверждается, что спортивный менеджер – организатор, лицо, руководящее спортивной организацией, целью которого является достижение определенных спортивных и деловых результатов. Независимо от их положения, повседневная деятельность спортивных менеджеров может быть сгруппирована в задачи общего управления, управления организацией, управление информацией, а также наука о физических упражнениях и спорте. Они выполняют все управленческие функции, используя все области знаний и навыков, определенные научным менеджментом.

В исследовании показано, что, компетенции спортивных менеджеров связаны со спортом (специфические спортивные знания и навыки), и специфические управленческие знания, и навыки (организация работы). Тем не менее, способность управлять рисками оказывается одной из самых важных компетенций которая формируется в зависимости, от изменений, которые происходят во внешней среде и процессе внедрения инноваций в деятельность спортивных организаций. Эти результаты имеют большое значение для педагогов в области спортивного менеджмента в РФ, указывая на необходимо включить эти области знаний в существующую учебную программу

Ключевые слова: спорт, управление, компетенции, инновации, функции управления

COMPETENCES AND CHARACTERISTICS OF SPORTS MANAGERS

*Belikova E.V., Candidate of Economics, polabel@mail.ru.,
Sadovaya S.S., Candidate of Pediatric Sciences, Associate Professor
Sadovyi D.E., student
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article emphasizes that sport is a complex social activity that includes several different segments. Each of these segments includes activities aimed at different users (athletes/women, recreational users, people with disabilities, etc.) and carried out with different motives and goals (sports performance, improving appearance, communication, etc.). It is argued that a sports manager is an organizer, a person who leads a sports organization, whose goal is to achieve certain sports and business results. Regardless of their position, the day-to-day activities of sports managers can be grouped into the tasks of general management, organization management, information management, and the science of exercise and sports. They perform all managerial functions using all areas of knowledge and skills defined by scientific management.

The study shows that, the competencies of sports managers are related to sports (specific sports knowledge and skills), and specific managerial knowledge and skills (organization of work). Nevertheless, the ability to manage risks turns out to be one of the most important competencies, which is formed depending on the changes that occur in the external environment and the process of introducing innovations into the activities of sports organizations. These results are of great importance for sports management educators in RF, pointing to the need to include these areas of knowledge in the existing curriculum.

Keywords: sport, management, competencies, innovations, management functions

Спортивный менеджмент считается относительно молодой научной дисциплиной, но это большой бизнес сегодня и останется таковым в будущем. Мир спорта быстро растет и изменяется это создает значительные возможности для трудоустройства в спортивном секторе. Рост занятости в спортивном секторе в РФ составил порядка 36%, что намного выше темпов роста, наблюдаемых в других сопоставимых секторах. Один из самых быстрых приростов числа вакансий на протяжении 2022 г. наблюдается в сфере спортивные клубы, фитнес [1].

С управленческой точки зрения очень важно подчеркнуть, что спорт – это комплексная социальная деятельность который включает в себя несколько различных сегментов. Каждый из этих сегментов включает в себя мероприятия, направленные на различных пользователей (спортсмены/женщины, рекреационные пользователи, люди с ограниченными возможностями, и т.д.) и проводимые с разными мотивами и целями (спортивные результаты, улучшение внешнего вида, общение и т.д.). Кроме того, на этом рынке появляются организации как коммерческого, так и некоммерческого сектора, а это означает, что существуют большие различия, это касается размера и, следовательно, организационной структуры и бизнес-процессов. Однако некоторые общие характеристики можно найти. В основном тот факт, что «подавляющее большинство спортивных мероприятий происходит в любительских структурах и основывается на структурах, управляемых добровольцами. Это значит, что господствующая организация труда характеризуется либо малым числом постоянного профессионального персонала с неоплачиваемыми менеджерами и руководителями (добровольный спорт), или исключительное присутствие небольшого числа специалистов (малый бизнес).

Поэтому управление этими организациями в основном находится в руках непрофессионалов (добровольцев). Тем не менее, как и в любой другой (коммерческой) организации, от менеджеров ожидается достижение поставленных целей.

Целью данной работы является определить проблемы, с которыми сталкиваются спортивные менеджеры при формировании профессиональных компетенций, и выявлению проблем будущих работников спортивных организаций в необходимых знаниях и навыках

Как упоминалось ранее, спорт предлагает множество возможностей трудоустройства, в том числе для спортивных менеджеров, поскольку в зависимости от рассматриваемой страны около 10% занятых в спортивном секторе занимают управленческие функции [2]. Поэтому возникает вопрос о том, что такое управленческие функции, т.е. кто такие менеджеры в спортивных организациях.

Спортивный менеджер – организатор, лицо, руководящее спортивной организацией, целью которого является достижение определенных спортивных и деловых результатов. [3]. Независимо от их положения, повседневная деятельность спортивных менеджеров может быть сгруппирована в задачи общего управления, управления организацией, управление информацией, а также наука о физических упражнениях и спорте. Они выполняют все управленческие функции, используя все области знаний и навыков, определенные научным менеджментом.

Тем не менее исследования показали, что относительная важность различных областей знаний и навыков различна для каждого уровня управления [4]. По мере того, как специалист поднимается по карьерной лестнице, все большее значение приобретают основные управленческие функции, в то время как такие знания, как наука, методы программирования и безопасность/предотвращение несчастных случаев, становятся менее важными. Спортивные менеджеры должны располагать базовыми знаниями о спорте своей организации, а коммуникативные навыки в области связей с общественностью имеют центральное значение. Помимо акцентирования внимания на компетенциях, необходимых для выполнения традиционных задач, таких как управление персоналом и планирование, современные организации и учреждения, занимающиеся спортивным менеджментом, придают повышенное значение коммуникативным навыкам, технологическим способностям и способности взаимодействовать в глобальном и многокультурном обществе.

Изменения внешней среды приносят спортивным менеджерам множество проблем и возможностей, некоторые из которых уже появились, и другие, еще нет, что сильно влияет на характеристики, знания и навыки. В зависимости от точки зрения различают следующие угрозы, с которыми сталкивается современный спорт (рис.1).



Рис. 1 – Проблемы современного спорта, связанные с влиянием внешней среды

В дополнение появления новых стейкхолдеров (участников вне организованных дисциплин, профессиональных спортивных клубов и т. д.), постановка новых вопросов в отношении управления, демократии и представления интересов в спортивном движении.

В спортивном сообществе активно обсуждаются несколько проблем и их возможные последствия, такие как: коммерциализация спорта на элитном уровне; повышенный интерес к спорту со стороны различных заинтересованных сторон (общественности и частных компаний); расширение массового участия в спортивных состязаниях; глобализация и возросшая трансграничная активность; сдвиг демографических показателей и социальные изменения; рост ставок на спорт; и т. д.

Проблемы и возможности, связанные с технологиями, этикой и социальной ответственностью, а также глобализация спорта коснутся всех спортивных менеджеров.

Влияние технологий, то есть развития инноваций на спорт, значительно, особенно с учетом усиления конкуренции со стороны коммерческого сектора, т. е. рост числа коммерческих спортивных провайдеров. Это влияет на процесс производства (обучение), распространение товаров и услуг, а также создание новых продуктов и видов спорта [5].

Тем не менее технология не является «самоцелью». Это средство для достижения цели — инновация, которая облегчает прогресс и помогает реализовать другие достижения.

Несмотря на постоянную потребность в инновациях, «мобилизовать ресурсы, личные знания и навыки для реализации новых идей на данный момент практически нет исследований в этой сфере.

Следует подчеркнуть, что внедрения инновационных продуктов и услуг, разработка новых продуктов, которые играют решающую роль в развитии и конкурентоспособности спортивных организаций.

Можно констатировать факты внедрения значительно большего количества неспортивных инноваций по сравнению со спортивными инновациями, в основном в программы обучения тренеров, официальных лиц и рефери, и новые онлайн-сервисы.

Различные социальные проблемы повлияли на целостность спорта как в положительную, так и в отрицательную сторону и многие люди призывают к большей ответственности со стороны спорта.

Социальную роль спорта можно рассматривать через его укрепление общественного здоровья; помощь в борьбе с допингом; усиление человеческого капитала; популяризация волонтерства и активной гражданской позиции; вклад в экономическую и социальную сплоченность и более интегрированные общества; укрепление предотвращения и борьба с расизмом и насилием; продвижение образования, здравоохранения, межкультурного диалога, развитие и мир; и поддержка устойчивого развития.

Таким образом, хотя спортивный менеджмент считается относительно молодой научной дисциплиной, это «большой бизнес» и в данной сфере работает значительное количество людей различных профессий. Большинство из них относятся к спортивным профессиям, таких как спортсмены, чиновники, тренеры, инструкторы и т. д. Тем не менее, можно утверждать, что есть потребность нанимать больше спортивных менеджеров, особенно учитывая различные проблемы, с которыми сталкиваются спортивные организации.

Данное утверждение подтверждается рядом исследований, утверждающих необходимость профессионализации спорта. Это подразумевает формализованные и современные бизнес-процессы, а также профессионалов, управляющих ими.

Как показано в исследовании, компетенции спортивных менеджеров связаны со спортом (специфические спортивные знания и навыки), и специфические

управленческие знания, и навыки (организация работы). Тем не менее, способность управлять рисками оказывается одной из самых важных компетенций которая формируется в зависимости, от изменений, которые происходят во внешней среде и процессе внедрения инноваций в деятельность спортивных организаций.

Эти результаты имеют большое значение для педагогов в области спортивного менеджмента в РФ, указывая на необходимо включить эти области знаний в существующую учебную программу.

Библиографический список:

1. Беликова, Е. В. Социальные и экономические аспекты функционирования организаций в сфере физической культуры и спорта / Е. В. Беликова, Е. Ю. Чернявская // Креативная экономика. – 2023. – Т. 17, № 2. – С. 643-660. – DOI 10.18334/ce.17.2.117341. – EDN YZEZDL.

2. Профессиональное самоопределение молодежи и профессиональное образование в условиях системных изменений: практические, социально-экономические и правовые аспекты / Д. В. Полежаев, А. Н. Столярова, Д. С. Петросян [и др.]. Том 1. – Волгоград : Общество с ограниченной ответственностью "Амирит", 2022. – 322 с. – ISBN 978-5-00207-146-3. – EDN RPPRVX.

3. Кораблева, Е. Н. Подготовка спортивных менеджеров для организации спортивных соревнований "спорт для всех" / Е. Н. Кораблева // Физическая культура студентов. – 2011. – № 60. – С. 42-44. – EDN IYVVHN.

4. Грушина, В. В. Формирование компетенций у будущих спортивных менеджеров в процессе прохождения учебной практики в условиях университетского волонтерского центра / В. В. Грушина, В. А. Магин, Д. А. Петренко // Вестник педагогических наук. – 2023. – № 2. – С. 191-196. – EDN EKRNSD.

5. Профессиональная подготовка спортивных менеджеров для города и села / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Ю. А. Зубарев [и др.] // Социология города. – 2020. – № 3. – С. 23-29. – EDN GFFMJV.

МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

*Бондаренко Д.В., winner_life8@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ основных элементов формирования маркетинговой стратегии спортивной организации. Сейчас очень спортивных мероприятий, которыми могут наслаждаться миллионы людей, поэтому спортивный маркетинг является одним из важнейших столпов этих крупных спортивных мероприятий. Спортивный маркетинг — это мощный инструмент, который многие крупные спортивные бренды используют на протяжении многих лет, чтобы стать вирусными. Спортивный маркетинг обычно используется для повышения узнаваемости бизнеса, особенно во время глобальных спортивных мероприятий, таких как чемпионат мира по футболу, Олимпийские игры или Суперкубок. Один из способов сделать это — использовать «уличный маркетинг», то есть через городские элементы, такие как рекламные щиты, размещенные на городских улицах, уличные фонари и тротуары.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, спортсмен, маркетинговые стратегии, спортивная организация.

MARKETING STRATEGIES FOR SUCCESSFUL WORK OF SPORTS ORGANIZATIONS

*Bondarenko D.V., winner_life8@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

Annotation. The article presents an analysis of the main elements of the formation of a marketing strategy of a sports organization. There are a lot of sporting events now that millions of people can enjoy, so sports marketing is one of the most important pillars of these major sporting events. Sports marketing is a powerful tool that many major sports brands have been using for many years to go viral. Sports marketing is commonly used to increase business awareness, especially during global sporting events such as the World Cup, the Olympic Games or the Super Bowl. One way to do this is to use "street marketing", that is, through urban elements such as billboards placed on city streets, street lights and sidewalks.

Keywords: sports marketing, athlete, marketing strategies, sports organization.

Актуальность исследования. Маркетинг - это обмен товарами и услугами, позволяющий компании повысить свою репутацию. По словам Кигана, маркетинг как концепцию можно рассматривать как метод, с помощью которого можно развивать деловые отношения. Такие маркетинговые отношения могут быть связаны с клиентами и удовлетворением, которое они могут обеспечить каждому из клиентов. Удовлетворение достигается путем определения требований клиентов. Таким образом, можно сказать, что маркетинг может быть связано с удовлетворенностью клиентов, а также с определением преимуществ, которые могут быть им предоставлены.

Маркетинговые стратегии могут быть связаны как с клиентами, так и с бизнесом, в котором они задействованы. Разработка нового продукта может быть связана с маркетинговыми стратегиями и его эффективностью в бизнесе. Однако, стратегии могут варьироваться в зависимости от условий рынка, и, таким образом, успех рынка может быть связан с стратегиями, которые были реализованы. В связи с этим выделяются маркетинговые стратегии, которые эффективны для разработки продукта.

Цель исследования – проанализировать модель маркетингового процесса спортивных мероприятий через призму ее основных элементов.

Методы исследования. Были использованы методы качественного анализа. Качественный анализ используется для понимания слов, идей и переживаний. Мы смогли использовать его для интерпретации собранных данных. Из открытых опросов и интервью, обзоров литературы, тематических исследований, этнографий и других источников, в которых используется текст, а не цифры. Качественный анализ, как правило, довольно гибкий и опирается на суждения исследователя.

Результаты исследования.

Маркетинговые стратегии различных предприятий зависят от целей и задач бизнеса, которые ориентированы на потребителей или аудиторию. Маркетинговый комплекс и целевой сегмент могут влиять на бизнес-цели и миссию по совершенствованию маркетинговых стратегий бизнеса. Отрасли бизнеса используют простые или сложные маркетинговые стратегии, основанные на целевых потребителях бизнеса.

Маркетинговое исследование бизнеса – это важное значение в этом секторе маркетинга и сложность маркетингового подхода могут варьироваться в зависимости от объема продаж и привлечения клиентов. Взаимосвязь между структурой рынка и его выбором способствует более широкому пониманию концепции маркетинговых стратегий в бизнесе. Кроме того, эффективные маркетинговые стратегии помогают бизнес-отраслям достигать маркетинговых целей и конкурентных преимуществ перед конкурентами.

Узнаваемость бренда товаров и услуг может быть достигнута благодаря эффективному рыночному плану и его реализации. В современном бизнес-маркетинге отрасли стремятся к эффективному взаимодействию с клиентами, взаимодействию в социальных сетях и приобретению деловых партнеров. Эти факторы могут влиять на бизнес-план и деятельность при ведении бизнеса на целевом рынке.

Взаимодействие с клиентами может способствовать развитию эффективных отношений, доверия и лояльности между бизнесом и клиентами. Маркетинговые стратегии могут оказать влияние на целевых потребителей, если бизнес овладеет навыками коммуникации. Покупатель обратная связь, идентификация предпочтений и идентификация личности клиента могут структурировать эффективные маркетинговые стратегии для вывода продуктов и услуг на рынок. С другой стороны, бизнес-маркетинг может распознавать потребительский спрос и потребности на основе отзывов и предпочтений клиентов, что может дать представление о маркетинговой стратегии бизнеса.

Взаимодействие с социальными сетями также влияет на бизнес-маркетинговые стратегии и связывает клиентов и бизнес-индустрию для лучшей идентификации клиентов [6,8]. Потребители собирают информацию в социальных сетях относительно продукт и услуга в рамках бизнеса. Кроме того, маркетинговая стратегия улучшает взаимодействие клиентов с бизнесом и повышает узнаваемость бренда в бизнес-индустрии [2]. Эффективная узнаваемость бренда может привлечь или приобрести деловых партнеров для инвестиций в маркетинговую деятельность внутри бизнеса. Деловые партнеры разделяют рыночные риски, инвестиции и прибыль, полученную от продаж и выручки. Деловые партнеры также проводят расширение рынка в соответствии с бизнес-целями и задачами по реализации маркетинговых стратегий на конкурентных рынках.

Модель маркетингового процесса определяет различные этапы, такие как анализ рыночных возможностей, выбор рынка сбыта, разработка комплекса маркетинга и управление маркетинговой деятельностью. Модель процесса учитывает традиционные и современные аспекты маркетинговых стратегий и реализует предложенные теории в инструменте процесса.

Анализ рыночных возможностей

Процесс маркетинга спортивных мероприятий требует анализа рынка, основанного на масштабах и возможностях в окружающей среде. При анализе возможностей спорт маркетологам мероприятий необходимо определить макро- и микросреду, которая может дать представление об имеющихся ресурсах, потенциальных клиентах, технологических последствиях, экологических возможностях и правовых ограничениях на рынке. В этом контексте специалисты по маркетингу мероприятий внедряют маркетинговую информационную систему (MIS), которая собирает и хранит информацию о приобретении бизнеса и рыночных возможностях, связанных с целевым рынком.

Выбор рынка

Следующий шаг включает в себя выбор рынка в соответствии с рыночными идеями, сегментация и позиционирование. Специалисты по маркетингу мероприятий выбирают целевой рынок, который может обеспечить увеличение продаж и выручки с точки зрения инвестиций. В этом контексте сегментация рынка является одним из приоритетов для маркетологов при внедрении сервиса продуктов на рынке. Сегментация рынка позволяет идентифицировать клиентов по покупательскому поведению и характеристикам потребителей. Ориентация на рынок направлена на получение информации о каждом сегменте рынка и улучшение бизнеса на основе этой информации.

Маркетологи оценивают цель и отличительные особенности, чтобы предложить услугу или продукт. С другой стороны, позиционирование на рынке включает в себя

идентификацию конкурентов, что позволяет бизнесу развивать конкурентные преимущества для захвата рынка.

Разработка маркетинговой стратегии

На этом этапе маркетингового процесса специалисты по организации мероприятий разрабатывают различные стратегии в зависимости от типа рынка. В зависимости от страны маркетологи продвигают свое мероприятие, чтобы привлечь аудиторию с помощью различной контент-стратегии [1].

Рекламные акции определяют способы размещения рекламы и указывают на наличие ресурсов для начала бизнеса.

Управление маркетинговой деятельностью

Маркетинговая деятельность или усилия включают в себя маркетинговый контроль, планирование рынка, внедрение маркетинга и оценку рынка. Усилия определите внутренние операции спортивного мероприятия и рыночный план для размещения бизнеса в новой сегментации рынка. Внедрение маркетинга позволяет бизнесу внедрять рыночный план и стратегии, в то время как маркетинговый контроль позволяет маркетологам отслеживать или контролировать бизнес-операции [7].

Маркетинговая стратегия определяет различные подходы к расширению названия бренда и его ценности для целевой аудитории потребителей. Эффективный маркетинг может увеличить аудиторию среди людей, а маркетинговый подход может добиться признания как на спортивных мероприятиях, так и за их пределами. В этом можно выделить несколько концепций маркетинговых стратегий и подходов. Кроме того, теоретическая концепция может обеспечить более широкое понимание маркетинговых потребностей и востребованности спортивного маркетинга. Спортивный маркетинг приобретает все большую популярность в спортивной индустрии и различных ведущие турниры склонны внедрять предложенные маркетинговые стратегии для увеличения партнерства [9]. В этом контексте обзор литературы может продемонстрировать теоретическое применение и аргументацию авторов избранных литературных материалов, связанных с маркетинговыми стратегиями и спортивным маркетингом. Прозрачная концепция маркетинга, маркетинговые стратегии, реализуемые бизнесом, и влиятельные стратегии продвижения на Олимпиаде могут обеспечить элементарные спортивные маркетинговые стратегии. Кроме того, в литературном обзоре могут быть указаны различные маркетинговые теории или концепции, которые могут быть связаны со спортом маркетинг и привлечение спортивной аудитории.

Спортивный маркетинг- это одна из форм, которые используются для продажи собственных товаров и услуг с помощью стратегий [4]. Это также создает связь между различными типами предприятий, организаций и с клиентами, которые интересуются спортом [3]. Таким образом, стратегии нацелены на вышеуказанную область и очень упрощают маркетинг. Многие авторы рассказывали о спортивном маркетинге, который в целом утверждает, что люди сталкиваются со многими видами спортивного маркетинга в своей жизни в повседневной жизни, например, при просмотре телевизора, особенно спортивных каналов, в процессе пробежки можно найти множество объявлений о посадке и рекламе, чтении газет и многом другом.

Спортивный маркетинг - одно из подразделений в секторе маркетинга. Это подразделяется на три типа, которые заключаются в следующем. Во-первых, они рекламируют продукцию, используя спортивный клуб, игроков и спортивные мероприятия, что способствует повышению осведомленности, что выгодно организации. Реклама в этом случае может не иметь отношения к спорту, только товары, связанные со спортом. Во-вторых, они пропагандируют различные виды спорта и их федерация. Эта акция полностью основана на спорте. И последнее, но не менее важное: повышение интереса людей к посещению спортивных мероприятий или их

просмотру. Маркетинг спорта - это, как правило, когда продвижение происходит в сфере спорта, и если продвижение не связано со спортом, даже если в нем участвуют спортивные клубы, игроки, то это маркетинг через спорт [5]. В эту цифровую эпоху спортивный маркетинг и маркетинг неспортивных товаров играют важную роль, и они являются чем-то вроде предметов первой необходимости, включая спонсорство спортивных мероприятий.

Спортивный маркетинг имеет как преимущества, так и недостатки. Главный недостаток бизнеса спортивного маркетинга является то, что, поскольку это огромная отрасль, трудно удержаться на вершине. Например, человек, который смотрит свой любимый вид спорта в течение 2 часов, столкнется с большим количеством рекламы. Таким образом, не все рекламные объявления привлекают клиентов, и это сложно для маркетологов. Иногда болельщикам может быть неинтересно и они игнорируют их в своем увлечении просмотром спортивных состязаний.

Если поклонник тенниса с детства восхищался конкретным игроком, любая маркетинговая реклама, в которой фигурирует этот спортсмен, сможет мгновенно привлечь внимание болельщика и оставить след в его сознании. Поскольку полученная прибыль поступает в команды поддержки и управляющие организации конкретных спортсменов или спортивных команд, маркетологи или рекламодатели рассматриваются как спонсоры и инвестируются в успех команды.

Маркетинговые стратегии могут быть использованы для роста бизнеса и, таким образом, могут помочь в расширении бизнеса за счет крупных перспектив. В то же время эти стратегии могут быть связаны с ориентированием организаций в отношении конкретных условий на рынке. Некоторые из маркетинговых стратегий, которые могут быть приняты, включают: Найдите компетентных партнеров: Каждой бизнес-организации нужны партнеры, с которыми можно делиться прибылью. В то же время партнеры могут помочь в продвижении, а также в спонсорстве организации. Однако, по словам Де Мооджа это необходимо провести анализ партнеров и убедиться, что они могут оказывать поддержку, чтобы организации могли выполнять свои задачи. Участие в партнерских отношениях может помочь заручиться поддержкой и вести бизнес недорого.

Взаимодействие с клиентами: Взаимодействие с клиентами может помочь в понимании требований клиентов, а также в выявлении взаимодействий, которые существуют между клиентами и бизнесом. Взаимодействие с клиентами может помочь в выявлении существующих отзывов о продуктах и услугах. Взаимодействие с клиентами можно рассматривать как эффективную маркетинговую стратегию, которая может помочь в развитии организации и взаимоотношений с клиентами.

Применение социальных сетей: Социальные сети играют важную роль в расширении перспектив бизнеса и помогают в развитии маркетинга. Социальные сети можно использовать для размещения объявлений о приеме на работу и для обеспечения того, чтобы клиенты могли быть привлечены. В современном мире считается, что социальные сети прокладывают путь для взаимодействия с клиентами, и, таким образом, важный аспект маркетинга удовлетворенности клиентов может быть связан с применением социальных сетей. Таким образом, социальные сети - это современная и эффективная маркетинговая стратегия для формирования имиджа спортивной организации.

Идентичность организации тесно связана с ее основными ценностями. Организационная идентичность - это "то, что члены организации считают своим центральным, устойчивым и отличительным характером". Идентичность организации - это ее индивидуальность; то, что делает ее уникальной. По словам ван Риэля и Балмера, "идентичность относится к уникальным характеристикам организации, которые коренятся в поведении членов организации". Идентичность - это не просто "то, как члены воспринимают свою организацию". Идентичность "является субъективным, социально сконструированным феноменом". Организационная идентичность - это "то, чем является

организация, что она делает и как она это делает, и связана с тем, как организация ведет свой бизнес, и с применяемыми ею стратегиями”. Организационные идентичности создаются членами организации на основе организационных ценностей. Поскольку идентичность так тесно связана с основными ценностями организации, большинство

Вывод: спортсменам и спортивным командам нужна профессиональная маркетинговая стратегия от нетрадиционных спортивных маркетологов. По сути, это и есть спортивный маркетинг. Это больше, чем просто фанаты, наблюдающие за своими любимыми спортивными командами, будь то бейсбольный матч, баскетбольный матч, чемпионат мира или любое другое подобное спортивное мероприятие. Это то, что происходит за кулисами, то, что происходит до самого фактического события. Более того, речь идет о силе спорта объединять людей разного происхождения ради одного общего интереса. Спортивный маркетинг был на рынке и будет на рынке еще очень долго.

Библиографический список:

1. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / Бондаренко М.П., Лях М.П. // Бизнес. Образование. Право. 2012. № 2 (19). С. 260-265.

2. Лаврентьева И.Г., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Государственное регулирование конкуренции в сфере ФКиС / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 196-199.

3. Масленников Д.Р., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Спорт при ДЦП / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 26-29.

4. Масленников Д.Р., Бондаренко М.П. Анализ тенденции развития индустрии спорта в России /В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 336-338.

5. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации. /Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Рябенко Г.В. // Вестник Евразийской академии административных наук. 2013. № 2 (23). С. 62-66.

6. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / М.П. Бондаренко, В.А. Балужева, П.А. Сычев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

7. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области /Бондаренко М.П.// Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2012 – 189 с.

8. Social networks to make physical education universities more competitive /Bondarenko M.P., Balujeva V.A., Sychev P.A.//Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 1. С. 25.

9. Технологии социального партнерства в рамках комплексной программы социально - экономического развития региона/ Бондаренко М.П.// Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2008. № 5. С. 150-155

УКРЕПЛЕНИЕ ИМИДЖА ЦЕНТРА «ЩИТ» С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА

Бондаренко Д. В., winner_life8@mail.ru

Жирнов А. А., tolya_zhirnov.98@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Формирование и поддержание имиджа организации – это задача, требующая широкого стратегического взгляда на организационную среду. Это, в свою очередь, формирует репутацию организации. Образ - это ментальная карта, которая избирательные округа имеют представление об организации. Эффективное управление имиджем требует, чтобы менеджеры по корпоративным коммуникациям действовали так, как если бы они были менеджеры—параноики - постоянно сканируют внешнюю среду и сортируют многочисленные образы, которые формируются на основе восприятия различными заинтересованными сторонами. Цель состоит в том, чтобы устранить возможные недостатки и уязвимости и защититься от не оптимизации. В статье представлены результаты проведенного исследования по укреплению имиджа спортивной организации «Центр военно-спортивной и конной подготовки «ЩИТ».

Ключевые слова: имидж, репутация, спортивная организация, спортивный менеджер

STRENGTHENING THE IMAGE OF THE SHIELD CENTER WITH THE HELP OF SPORTS MARKETING

Bondarenko D. V., winner_life8@mail.ru

Zhirnov A. A., tolya_zhirnov.98@mail.ru

*Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The formation and maintenance of an organization's image is a task that requires a broad strategic view of the organizational environment. This, in turn, forms the reputation of the organization. An image is a mental map that constituencies have an idea of the organization. Effective image management requires corporate communications managers to act as if they were paranoid managers — constantly scanning the external environment and sorting out the numerous images that are formed based on the perception of various stakeholders. The goal is to eliminate possible flaws and vulnerabilities and protect against non-optimization. The article presents the results of a study conducted to strengthen the image of the sports organization "Center for Military Sports and Equestrian training "SHIELD".

Keywords: image, reputation, sports organization, sports manager

Актуальность исследования. Спортивная организация формирует свой имидж заранее, постоянно ведя работу в разных направлениях [7, с. 104]. Важно принимать участие в мероприятиях, рекламных кампаниях, чтобы не “завернуть” в отдельный салон, а держать на слуху и в центре внимания свой имидж и в целом как коллектив. Спортивная организация – это успешный бизнес, которому нужно уделить много внимания и ресурсов для удачного развития и высокого имиджа.

Разработка стратегии, формирующей имидж и идентичность организации, вероятно, является самой важной обязанностью сотрудников по корпоративным коммуникациям. Имидж помогает организации отличать себя от других, а идентичность позволяет организации интегрироваться изнутри. Сильная идентичность превращается в идеологию, которая помогает привлечь членов организации к видению организации

[9, с. 151]. А сильный имидж помогает компаниям управлять процессами адаптации и удержания персонала.

Цель исследования – предложить пути формирования имиджа и управления репутацией спортивной организации на примере ВООО «Центр военно-спортивной и конной подготовки «ЩИТ».

Методы исследования. Были использованы методы качественного анализа, методы маркетинговых исследований, включая анализ рынка, сегментацию аудитории и определение ее потребностей, анализ деятельности конкурентов, определение основных каналов коммуникации с аудиторией, методы для сбора первичной информации в исследуемой организации: формально-логические (сравнение, обобщение, анализ, синтез, индукция, дедукция). При оценке имиджа организации нами проводился опрос.

Результаты исследования.

Центр «ЩИТ» — это организация, которая обеспечивает безопасную и благоприятную спортивную среду для нуждающихся детей и молодых людей. С помощью спортивного маркетинга Центр «ЩИТ» может укрепить свой имидж и охватить более широкую аудиторию. Сформировав новую стратегию развития, ориентированную на спортивный маркетинг, Центр «ЩИТ» может повысить свою узнаваемость и создать больше возможностей для роста.

Эта стратегия также предоставит возможность для взаимодействия с потенциальными спонсорами, партнерами, донорами, волонтерами и другими заинтересованными сторонами, которые заинтересованы в поддержке миссии организации [4]. Благодаря этой новой стратегии развития Центр сможет еще больше расширить свое присутствие и влияние.

Организационный имидж и идентичность, посредством которого организации создают идентичность, имидж и репутацию и управляют ими, становится все более важной областью исследований, о чем свидетельствует растущий объем междисциплинарных работ.

Идентичность - это набор центральных, устойчивых и отчетливых элементов, которые определяют, кем является организация и почему она существует.

Образы - это впечатления внешних заинтересованных сторон об организации. Репутация - это накопление этих образов с течением времени, так что в сознании других людей складывается неизгладимое впечатление об организации и ее членах.

Пожалуй, нигде темы идентичности, имиджа и репутации не являются более заметными и актуальными, чем на спортивной арене. Футбольные клубы, такие как "Манчестер Юнайтед", полагаются на страсть и лояльность своих болельщиков, где личность болельщика и идентичность клуба неразделимы. Имидж объясняет разницу в востребованности культового спортсмена, такого как Майкл Джордан, по сравнению с таким изгоем, как Майк Тайсон.

Долговечность и универсальность такого вида спорта, как гольф, является результатом его хорошо известной репутации честности и соблюдения правил игры любой ценой. Идентичность, имидж и репутация создают непревзойденную ценность в сфере спорта. Интересно, что, несмотря на их значимость для отрасли, темы идентичности, имиджа и репутации относительно игнорируются в исследованиях по спортивному менеджменту. Несмотря на то, что в других организационных структурах была проведена большая работа по идентификации, несомненно, с идеями, которые можно было бы распространить на сферу спорта, на сегодняшний день не было сделано ничего, что изучало бы потенциально уникальные проявления или последствия

Конное сообщество полно талантливых и творческих людей, поэтому, если вы ищете оригинальный подарок для себя или друга-наездника, есть множество забавных

и настраиваемых вариантов! Будь то Рождество или предстоящий день рождения, ваша покупка поддержит малый бизнес и модных создателей в конном сообществе.

Одним из вариантов формирования имиджа для Центра «Щит» мы видим через множество оригинальных аксессуаров для верховой езды, одежды и домашнего декора, — «Только для хороших поездок» — философия, которая способствует созданию сообщества позитивных и поддерживающих женщин в мире конного спорта. От вальтрапов до цепочек для ключей, кружек и нестандартных принтов с изображением вас и вашей лошади — забавная одежда на тему лошадей, которую держат две амбициозные наездницы, быстро становится необходимостью для модного наездника!

Этот бизнес в Волгоградской области создает красивые аксессуары для верховой езды ручной работы. Их фирменный браслет на запястье — незаменимый аксессуар для наездников, которые ищут модную и функциональную сумку для своих предметов первой необходимости. Идеальный индивидуальный подарок, этот кожаный браслет будет с вами изо дня в день в сарае и во время верховой езды. Браслет ВК легко крепится к ремню и доступен в различных размерах и цветах, и может быть настроен для включения вашего имени или имени вашей лошади. Некоторые мастера также изготавливают потрясающую коллекцию изделий из дерева, включая нестандартные сундуки, футляры для лент и сумки для ухода за собой.

Их миссия состоит в том, чтобы проложить путь к созданию сообщества равенства и инклюзивности, уважая при этом нашего молчаливого и грациозного партнера, лошадь! [3]

Также есть идеи подарков на рождественскую тематику от создателей конного спорта:

«Если вы ищете особый рождественский подарок, у нас есть несколько идей для нестандартных подарков, которые можно положить под елку или украсить блестящую ветку!». Прекрасный лозунг в преддверье Рождества и Нового года.

Украшение для елки: Если есть фотография, на которой вы и ваша лошадь и это фото вам нравится, почему бы не сделать ее украшением на елку? Керамическое фотоукрашение с висящей лентой обязательно будет выделяться среди всех ветвей!

Некоторые художники также предложат превратить вашу любимую фотографию в нарисованное вручную украшение.

Индивидуальный свитер: почему бы не приобрести одинаковые рождественские свитера на конную тематику со своими друзьями из центра? Индивидуальный рождественский свитер с изображением любимой лошади — забавная идея для предпраздничной встречи в конюшне.

Ваш собственный настенный календарь. Теперь заказать персонализированный календарь в Интернете стало проще, чем когда-либо. Повесьте его в сарае, на двери кладовой или на рабочем столе и будьте упорядочены, просматривая подборку отпечатков ваших любимых фотографий, на которых вы и ваша лошадь. Несколько веб-сайтов, предлагают быстрый способ создания и заказа печати вашего индивидуального календаря.

Независимо от того, ищете ли вы забавный аксессуар для себя или подарок для своего друга, настраиваемый аксессуар на конную тематику — это и оригинальный подарок, и отличный способ поддержать конное сообщество.

Покупка лошади: для многих это детская мечта, но когда приходит время, возникает множество исследований, юридических и финансовых соображений. Задавая правильные вопросы, планируя непредвиденные расходы и взвешивая все за и против, вы можете иметь большое значение для успешного приключения с вашим новым компаньоном.

Первоначальные исследования: начальный этап исследований поможет вам определить, какие породы и характеристики следует искать в вашей будущей лошади. В зависимости от ваших целей верховой езды, хотите ли вы участвовать в соревнованиях, кататься на отдыхе или хотите использовать свою лошадь для разведения, вы сможете

сузить область поиска и просмотреть множество различных каналов для вашей идеальной лошади.

Другие способы провести исследование включают в себя запрос в Центр «ЩИТ». Решение о том, где вы будете держать свою лошадь, является еще одной важной частью первоначального исследования. У вас может быть достаточно места дома, или, возможно, вы решите оставить свою лошадь в конюшне.

В любом случае, вы должны убедиться, что в этом месте вашей лошади будет достаточно места и времени для выгула в течение дня. Наконец, большое внимание уделяется времени, и важно выяснить, кто может позаботиться о вашей лошади, когда вас нет дома.

Бюджетирование. Возможно, это одно из самых важных соображений, поскольку лошади, как известно, дорогое удовольствие, когда речь идет об их содержании и регулярных проверках здоровья. Покупка лошади означает, что вы можете позволить себе оплачивать ежемесячные расходы, включая кормление, счета ветеринара, питание (при необходимости), а также снаряжение и другое снаряжение.

Некоторые стойла-интернаты предлагают полный пакет услуг по уходу, включая кормление и уборку стойла, в то время как в других случаях вам, возможно, придется заниматься кормлением и подстилкой самостоятельно. Если ваша лошадь подкована, ей потребуются проверки кузнеца каждые шесть-восемь недель. Точно так же вашей лошади потребуются ежегодная вакцинация и осмотр у стоматолога, а также регулярная дегельминтизация.

Вы можете выбрать страховой полис, так как могут возникнуть и другие непредвиденные расходы на здоровье. Счета за здравоохранение могут быстро накапливаться, и, прежде чем вы это узнаете,

Пробная поездка. После того, как вы провели первоначальное исследование и вам на глаза попала конкретная лошадь, вам нужно договориться о встрече с ней! Верховая езда и наблюдение за лошадью, на которой ездит кто-то другой, поможет вам поближе изучить ее движения, баланс и увидеть, достаточно ли развита мускулатура или лошадь недостаточно обучена.

Когда вы знакомитесь со своей потенциальной новой лошадью, есть несколько важных вопросов, которые вы не должны забыть задать их нынешнему владельцу.

Например, может ли лошадь погрузиться в прицеп? Как он справляется? Как он с другими лошадьми? Также стоит спросить, почему нынешний владелец хочет продать лошадь. Сколько предыдущих владельцев было у лошади? Есть ли в анамнезе жестокое обращение или какие-либо травмы? Есть ли у них пороки или вредные привычки? Требовалась ли лошадь когда-либо к определенному лечению?

Проверка надежности: Оценка надежности имеет решающее значение для принятия окончательного решения. Вы должны убедиться, что прошли проверку у ветеринара и кузнеца. Ветеринар проверит потенциальную хромоту или какие-либо признаки боли в теле. Чтобы развеять сомнения, может потребоваться УЗИ. Тщательная проверка кузнеца также выявит любые потенциальные проблемы с копытами, в том числе менее очевидные, которые могут возникнуть в будущем.

Сделка и свидетельство о праве собственности: после того, как вы решили, какую лошадь купить, тщательно проверьте регистрационные документы и текущее свидетельство о праве собственности, а также родословную и физические характеристики, включая возраст, цвет шерсти и отметины, чтобы убедиться, что это действительно так. это правильная лошадь. Наконец, не забудьте составить контракт, чтобы повторить условия продажи и убедиться, что продавец несет ответственность в случае нераскрытия соответствующей информации.

Владение лошадью — это долгосрочное обязательство, которое принесет много изменений и потребует корректировок в вашей жизни. Иногда такие альтернативы, как

аренда или совместное владение, могут лучше соответствовать вашему образу жизни и снизить стоимость обслуживания.

Самое главное, это может дать вам возможность полностью погрузиться в опыт владения и определить, является ли это правильным выбором для вас. Должная осмотрительность и исследования важны для обеспечения принятия правильного решения в зависимости от вашей ситуации и обеспечения процветающего партнерства с вашей лошадкой.

Центр «ЩИТ» предлагает взять на себя все заботы о вашем любимце!

Организация спортивно-конного клуба может использовать спортивный маркетинг для продвижения своих услуг и привлечения новых клиентов [5, с. 64]. Вот несколько идей, как это можно сделать:

Социальные сети. Создайте страницы клуба в социальных сетях и регулярно публикуйте фото и видео отчеты о тренировках, соревнованиях и других мероприятиях клуба [6,8]. Не забывайте о хештегах в своих постах, чтобы люди могли легко найти ваш клуб.

Спонсорство. Организуйте соревнования и спонсируйте другие мероприятия в вашем регионе. Это поможет вашему клубу привлечь внимание и показать вашу поддержку спортивному сообществу.

Реклама в местных СМИ. Размещайте объявления в местных газетах и журналах о вашем клубе и общих событиях, таких как соревнования или лагеря.

Создание веб-сайта. Создайте веб-сайт, на котором можно получить всю необходимую информацию о вашем клубе и услугах. Включите фотографии и видео, а также отзывы клиентов.

Рассылки. Направляйте рассылки с информацией о новых событиях в клубе, акциях и специальных предложениях для клиентов. Это поможет вашему клубу оставаться видимым и привлекать новых клиентов.

Сотрудничество. Установите партнерство со специализированными для конных клубов брендами, которые могут реализовать ваш продукт [2].

Так же, для укрепления имиджа мы предлагаем следующее:

1. Создание качественного сайта и присутствие в социальных сетях - это позволяет повысить видимость Центра «ЩИТ» в глазах потенциальных клиентов. На сайте должна быть наглядная информация о различных услугах, которые предоставляет Центр, а также фотографии и видео-материалы, описывающие жизнь в Центре.

2. Участие в мероприятиях и событиях Волгограда и Волгоградской области [1] - это поможет Центру «ЩИТ» поднять свой имидж и повысить узнаваемость. Участие в конных соревнованиях, выставках и праздниках позволит организации привлекать новых клиентов и узнаваемость бренда .

3. Разработка пакета предложений - это позволит наладить сотрудничество с организациями, которые используют конных спортсменов в рекламных кампаниях и фотосессиях, а также при организации корпоративных мероприятий.

4. Ведение социальных проектов - это поможет Центру «ЩИТ» повысить свою репутацию и дать вклад в развитие общества. Организация бесплатных занятий по конному спорту для детей из малообеспеченных семей, а также участие в праздниках и мероприятиях для ветеранов отечественной войны поможет Центру продвинуть свой образ.

5. Привлечение спонсоров и инвесторов - это позволит Центру развиваться и расширяться, обеспечивая своим клиентам все необходимые услуги в сфере конного спорта. Удачная рекламная кампания и партнерство с крупными брендами привлекут внимание к Центру и повысят имидж.

Результатом применения этих идей станет увеличение числа клиентов и улучшение репутации Центра «ЩИТ».

Библиографический список:

1. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / Бондаренко М.П., Лях М.П. // Бизнес. Образование. Право. 2012. № 2 (19). С. 260-265.
2. Лаврентьева И.Г., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Государственное регулирование конкуренции в сфере ФКиС / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 196-199.
3. Масленников Д.Р., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Спорт при ДЦП / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 26-29.
4. Масленников Д.Р., Бондаренко М.П. Анализ тенденции развития индустрии спорта в России /В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 336-338.
5. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации. /Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Рябенко Г.В. // Вестник Евразийской академии административных наук. 2013. № 2 (23). С. 62-66.
6. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / М.П. Бондаренко, В.А. Балужева, П.А. Сычев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35
7. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области /Бондаренко М.П.// Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2012 – 189 с.
8. Social networks to make physical education universities more competitive /Bondarenko M.P., Balueva V.A., Sychev P.A.//Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 1. С. 25.
9. Технологии социального партнерства в рамках комплексной программы социально - экономического развития региона/ Бондаренко М.П.// Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2008. № 5. С. 150-155

ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

*Брожук Ю.С., магистрант;
Горбачева В.В., к.п.н., доцент;
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Эстетическая гимнастика – новое, продуктивное и перспективное направление в гимнастическом спорте, выстроенное на синтезе физического и художественно-эстетического воспитания. Этот гимнастический вид спорта наделяет привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований

и судейства. Пусть пока что эстетическая гимнастика не Олимпийский вид спорта, но Международная организация пытаются всеми силами популяризировать этот вид спорта.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, тенденция развития, Международная федерация эстетической гимнастики (IFAGG).

TREND OF DEVELOPING AESTHETIC GYMNASTICS IN RUSSIA

*Brozhuk J. S., master's student;
Gorbacheva V.V., cand. of ped. sc., associate professor
Volograd state academy of physical education,
Volograd, Russia*

Aesthetic gymnastics – a new, productive and perspective direction in gymnastics, built on the synthesis of physical and artistic education. This gymnastic sport gives an attractive competitive essence, access to the world arena, a smooth system of competitions and refereeing. Although aesthetic gymnastics is not an Olympic sport, the International Organization is trying to popularize this sport.

Keywords: aesthetic gymnastics, development trend, International Federation of Aesthetic Gymnastics (IFAGG).

Актуальность. Эстетическая гимнастика это молодой, но активно развивающийся вид спорта [2]. Основоположником является Айседора Дункан, которая начала танцевать босиком, а не в пуантах, как в классическом балете. Она считала, что танец должен быть естественным продолжением тела, отражать эмоции и характер исполнения.

Зарождение эстетической гимнастики в России вызвало интерес к этому новому виду спорта у представительниц других видов гимнастики. Успех в блестящих выступлениях на международной арене по эстетической гимнастике Российских спортсменок за прошедший период был обусловлен приходом в этот вид спорта девушек, по каким-либо причинам, закончившие заниматься художественной гимнастикой [1].

В Российской Федерации множество регионов занимаются развитием эстетической гимнастики. На данный момент существует 31 аккредитованная федерация [3]. В Центральном федеральном округе 8710 спортсменок и 49 тренеров, в Северо-Западном ФО – 4684 гимнастки и 29 тренеров, в Южном федеральном округе – 2318 спортсменок и 8 тренеров, в Приволжском федеральном округе – 4414 гимнасток и 19 тренеров, в Сибирском федеральном округе 4393 гимнасток и 6 тренеров, в Уральском федеральном округе – 5277 гимнасток, 13 тренеров, в Северо-Кавказском федеральном округе – 2519 гимнасток и 55 тренеров, в Дальневосточном федеральном округе – 846 спортсменок и 4 тренера, в Крымском федеральном округе – 140 занимающихся и 7 тренеров.

Эстетическая гимнастика не перестает совершенствоваться. Все больше появляется тренеров и судей в конкретном виде спорта, что позволяет не останавливаться развитию эстетической гимнастики в России. Наиболее обширно эстетическая гимнастика распространена в Центральном, Уральском и Северо-Западном федеральных округах, при этом хорошо реализуется в Южном федеральном округе.

Цель исследования: создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития эстетической гимнастики в России.

Методы исследования: опытно – практическая деятельность и наблюдение материально-технической базы и инфраструктуры данного вида спорта.

Результаты исследований.

С целью выявления сущности эстетической гимнастики, состояния и перспектив развития нами проводились анализы учебно-тренировочного процесса, специальные

наблюдения, беседы со специалистами, анализ правил соревнований, регистрация состава участниц, сбор результатов соревнований, сведений о численности гимнасток в команде, музыке, композициях на турнирах по эстетической гимнастике самого разного уровня от районных соревнований до этапов Кубка мира.

В процессе анализа материалов исследований установлено, что эстетическая гимнастика находится в близком родстве с художественной гимнастикой. Более того, она представляет собой своеобразное возрождение корневой сущности художественной гимнастики, поскольку многое из того, что так тщательно разрабатывали, что ценили и чем гордились основатели этого красивейшего вида спорта Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова, Т.Т. Варакина, Ю.Н. Шишкарёва и многие другие по объективным причинам олимпийского развития художественной гимнастики безвозвратно исчезло.

Так, в числе главных обязательных элементов в эстетической гимнастике перечисляются разнообразные движения телом: волны, взмахи, наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления, притом, что в арсенале средств художественной гимнастики этих элементов практически не стало. Однако именно эти движения служат прекрасным средством профилактики болезней позвоночника, суставов, сосудов и др.

Очевидно, что эстетическая гимнастика доступна гораздо большему числу девочек, девушек и женщин по целому ряду причин: во-первых, в этом виде гимнастики не требуются и не поощряются элементы на чрезмерную гибкость; во-вторых, далеко не все девушки владеют идеальными, с точки зрения художественной гимнастики, фигурами, а в группе исполнительниц, особенно в большой, недостатки фигуры устраняются; в-третьих, в соревнованиях по эстетической гимнастике на любом уровне участвуют не сборные, а клубные команды, что повышает шансы спортивного роста для любой трудолюбивой девочки.

Особого внимания заслуживает развитие эстетической гимнастики как студенческого вида спорта, поскольку возраст старших гимнасток («сеньорок») – от 16-ти лет и старше – как раз относится к периоду студенчества и у нас, и в других странах. Однако в Финляндии и Эстонии в студенческие команды, как правило, входят девушки, которые серьёзно занимаются эстетической гимнастикой по несколько лет, и в этих странах эстетическая гимнастика – национальный вид спорта. А в России, Украине, Болгарии команды в основном состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались художественной гимнастикой, достигли в этом виде спорта своего наивысшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в эстетической гимнастике. Опыт России, Украины, Болгарии является благоприятным в том смысле, что после напряжённых тренировок гимнастки – «художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт внезапно и окончательно, что весьма вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают своё спортивное совершенствование. К слову сказать, в этом вопросе подобного мнения придерживается и главный тренер сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело одобряет совершенствование нового вида гимнастики и помогает ему.

Выводы:

1. В эстетической гимнастике разработана вполне логичная и понятная система оценок выступления гимнастических групп, которая, однако, несомненно, нуждается в дальнейшем совершенствовании.

2. Эстетическая гимнастика сегодня – это реально существующий и развивающийся вид спорта. В нём немало проблем организационного, информационного, политического, научного характера и др. Но в то же время этот гимнастический вид спорта, безусловно, имеет очень привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

Библиографический список:

1. Вишнякова, С. В., Исаева, А. И. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте: Методическая разработка / С. В. Вишнякова, А. И. Исаева. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 48 с.
2. Исаева, А.И. Компоненты эстетической гимнастики и их содержание /А.И. Исаева / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы X региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению №19 – физическая культура и спорт. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 49-52 с.
3. Карпенко, Л. А., Румба, О. Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба – 3-е изд. : – Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 55-59 с.
4. Карпенко, Л.А. Перспективы развития теории и практики эстетической гимнастики / Л.А. Карпенко, Н.М. Шулико / Современная гимнастика. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 199 с.
5. Нормативные документы / [Электронный ресурс] // Международная Федерация эстетической групповой гимнастики: [сайт]. – URL: <https://ifagg.com>
6. Овчинников, Ю.Д. Эстетическая гимнастика: эстетичность и многозначительность / Ю.Д. Овчинников // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2017. – №6. – 44-49 с.

МАРКЕТИНГ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКЛАМЫ

Горбачева В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Кобликов А.В., студент

Зубарев Ю.А., доктор педагогических наук, профессор

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Одним из самых эффективных инструментов спортивного маркетинга является реклама. Она используется в сфере спорта в таких направлениях как: реклама спорта и спортивных ассоциаций; использования спортивных мероприятий, спортивных команд и отдельных спортсменов для продвижения различных продуктов; популяризация спорта среди населения с целью расширения его участия. Помимо рекламы в статье рассматривались и другие инструменты маркетинга. Было выявлено, что спортивный маркетинг имеет огромное значение для продвижения спорта и спортивной индустрии в целом.

Ключевые слова: маркетинг, спортивная индустрия, менеджмент, реклама.

MARKETING IN THE SPORTS INDUSTRY: ADVERTISING EFFECTIVENESS

Gorbacheva V.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Koblikov A.V., student

Zubarev Yu.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

*Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

One of the most effective tools of sports marketing is advertising. It is used in the field of sports in such areas as: advertising sports and sports associations; using sports events, sports teams and individual athletes to promote various products; popularization of sports among the population in order to expand its participation. In addition to advertising, the

article also considered other marketing tools. It was revealed that sports marketing is of great importance for the promotion of sports and the sports industry as a whole.

Keywords: marketing, sports industry, management, advertising.

Спортивный маркетинг – мощный инструмент, который успешно используется для продвижения не только спорта, он также работает и в разных бизнес-отраслях.

Основные маркетинговые инструменты: товар; цена; методы продвижения товара или услуги; персонал; методы распространения.

Основной целью рекламы является продажа товара или услуги на потребительском рынке. Реклама – это самый эффективный способ донести информацию о продуктах, услугах, мероприятиях, благотворительных организациях и обо всем остальном, что только можно придумать.

Каким был бы спорт сегодня без рекламы? Реклама в спорте помогла спортивному миру вырасти в одну из самых прибыльных отраслей в мире.

Рассмотрим место и роль рекламы за границей. Согласно статье в журнале Readers Digest, большинство американцев тратят не менее 13% своего дохода на спортивные мероприятия и сопутствующие товары.

Было доказано, что американцы покупают билеты для посещения спортивных мероприятий, но это само по себе не создает достаточного дохода, чтобы спортивные команды оставались прибыльными. В то время как спорт для зрителей – это просто развлечение, а экономика отрасли – это то, что заставляет бизнес участвовать в ней.

Спорт стал скорее бизнес-объектом, а не индустрией развлечений из-за сильного экономического восприятия всей отрасли. Есть несколько примеров, в которых экономика может способствовать влиянию на спортивную индустрию, например: успех команды, цена билета, сумма денег, которую спортсмен заработает, и сумма прибыли, которую получит команда. Успех любого отдельного предприятия зависит исключительно от текущей экономической ситуации на рынке. Спорт не может существовать без наличия денег.

Спорт – это бизнес, успех которого в значительной степени зависит от участия общества. Непосредственное участие общества – это то, что способствует развитию рекламной индустрии. Реклама во многом может управлять судьбой спорта. Желание быть вовлеченным в конкретную спортивную команду или игрока – вот что стимулирует спрос на рекламный бизнес.

Реклама приносит огромные доходы, как спортивным командам, так и отдельным спортсменам. Существует много способов, с помощью которых осуществляется реклама в спорте. Корпорации рекламируют свою продукцию через спонсорство, мерчендайзинг, телевидение и печатные материалы. Спонсорские корпорации спонсируют отдельных игроков или даже целые команды и надеются, что люди пойдут и купят продукт, спонсируемый их любимым игроком или командой [1, 8].

Еще один способ для корпораций рекламировать спорт – это мерчендайзинг. Товары включают в себя всё: от одежды и обуви до книг и видео игр, часов и рюкзаков с характерными спортивными логотипами и именами звездных спортсменов. Получить фирменную обувь с одним из лучших баскетбольных имен в мире – это желание многих.

Мерчендайзинг выгоден как для компании, продающей товар, так и для команды или игрока, которые продаются, потому что команда и игрок получают определенную сумму прибыли. В то время как спонсорство и мерчендайзинг являются важными рекламными средствами, телевидение контролирует интерес болельщиков к спорту. Рекламодатели выбирают игры, которые будут привлекательны для зрителей и более выгодны для них. Телевизионные и радиосети платят командам за права на вещание. Это выгодно как командам, так и вещателям.

Команды получают деньги и рекламную экспозицию в СМИ, а вещатели зарабатывают деньги, продавая рекламодателям коммерческое время. Многие спортсмены, а также целые команды, в настоящее время фигурируют в рекламных роликах, а также в печатной рекламе. Хотя реклама не может быть одним из ключевых компонентов в развитии успешной команды или игрока, но она определенно является одним из строительных блоков в поддержании их успеха [9].

Спортивный маркетинг – это подразделение маркетинга, которое фокусируется как на продвижении спортивных мероприятий и команд, так и на продвижении других продуктов и услуг через спортивные мероприятия и спортивные команды. Это услуга, в которой продвигаемый элемент может быть физическим продуктом или фирменным знаком. Цель состоит в том, чтобы предоставить клиенту продвижения спорта или продвижения какого-либо другого продукта, услуги, бизнеса и др.

Спортивный маркетинг также предназначен для удовлетворения потребностей и желаний потребителей посредством обменных процессов. Эти стратегии следуют традиционным четырем "П" общего маркетинга: продукт; цена; продвижение; место.

Еще четыре "П" добавляются к спортивному маркетингу, связанному с тем, что спорт считается услугой. Дополнительные 4 "П":

- планирование; упаковка;
- позиционирование;
- восприятие.

Добавление четырех дополнительных элементов называется "смесью спортивного маркетинга".

Спортивный маркетинг – это элемент спортивного продвижения, который включает в себя широкий спектр секторов спортивной индустрии, включая вещание, рекламу, социальные сети, цифровые платформы, продажу билетов и общественные отношения.

Спортивный маркетинг делится на три сектора:

– первый – это реклама спорта и спортивных ассоциаций, таких как Олимпийские игры, испанская футбольная лига и НФЛ, а также спортивных команд, таких как "Реал Мадрид" и "Нью-Йорк Янкиз";

– второй касается использования спортивных мероприятий, спортивных команд и отдельных спортсменов для продвижения различных продуктов;

– третий – это популяризация спорта среди населения с целью расширения его участия.

В первом случае продвижение напрямую связано со спортом. Во втором случае продукты могут, но не обязательно должны быть непосредственно связаны со спортом. Когда речь идет о продвижении спорта в целом, использование такого рода стратегии называется "маркетинг спорта". Когда речь идет не о спорте, а о спортивных мероприятиях, спортсменах, командах или лигах, используемых для продвижения различных продуктов, маркетинговая стратегия называется "маркетинг через спорт", когда речь идет о расширении участия общественности, она называется "массовый спортивный маркетинг".

Для продвижения продуктов или услуг компании и Ассоциации используют различные каналы, такие как спонсорство команд или спортсменов, телевизионная или радиореклама во время трансляции различных спортивных мероприятий и торжеств и/или реклама на спортивных объектах [7].

Маркетинг спортивных команд и мероприятий. По мнению различных авторов и организаций [8, 9], маркетинг спортивных мероприятий и команд определяется как "проектирование или разработка "живого" тематического мероприятия, повода, показа или демонстрации спортивного события для продвижения продукта, команды или организации". Другими словами, его можно определить следующим образом: маркетинг

спортивных мероприятий и команд – это маркетинговая стратегия, которая предназначена или разрабатывается для “живой” деятельности, имеющей определенную тематику. В основном этот вид стратегии используется как способ продвижения, демонстрации различных вещей, таких как спортивная команда, спортивная ассоциация и др. Существуют различные события, которые могут четко проиллюстрировать эту концепцию, такие как Суперкубок, Олимпийские игры, Лига чемпионов УЕФА, чемпионат мира по марафону, чемпионат мира по футболу и др.

Крупные спортивные бренды соревнуются, чтобы соединиться с лучшими марафонцами в мире, тестом на совершенство в "беге", что является подлинной демонстрацией для укрепления своей маркетинговой стратегии для своей целевой аудитории. Adidas, Asics и Nike делят рынок на "World Marathon Majors" – международные соревнования по легкой атлетике, созданные в 2006 году и объединяющие самые престижные марафоны на планете. Они являются не главными, а техническими спонсорами, но эти пробеги популярны и не должны пропускать мероприятия для этих брендов, которые создают специальные рекламные кампании для одного из немногих соревнований, объединяющих профессионалов и любителей под одним хронометром.

Суперкубок является примером этой концепции, потому что это массовое спортивное мероприятие, организованное спортивной ассоциацией, НФЛ, которая стремится продвигать это событие, спорт, а также различные футбольные команды. Это событие продвигается через местные и национальные средства массовой информации, а также распространяется на международном уровне. Например, в Мексике НФЛ заключила контракт с мексиканской сетью кинотеатров Cinemex на право трансляции своих игр в кинотеатрах. Это показывает потенциал спортивных лиг и команд для продвижения не только самого мероприятия, но и Лиги и команд, участвующих в нем, перед мировой аудиторией [7, 8].

Рекламный бизнес в последнее время эффективно развивается. Актуальность рекламы в сфере физической культуры и спорта сегодня не вызывает никакого сомнения, так как она играет важную роль в их развитии.

В настоящее время реклама является одной из самых важных маркетинговых функций, выполняемых абсолютным большинством участников рынка. Общая годовая сумма расходов на рекламу в мире оценивается примерно в 1,4 триллиона долларов. Отличительной особенностью рекламы за последние два десятилетия является превращение её в отдельную отрасль экономики страны, а именно в рекламный бизнес.

Рекламный бизнес настолько мощный и быстро развивается, что по темпам и качественным изменениям значительно превосходит многие другие сферы производственно-экономической жизни общества. Именно в рекламном бизнесе на данном этапе наблюдается высокая концентрация и централизация капитала. В значительной степени накапливается в самых мощных компаниях средств массовой информации, а также мировым лидерам рекламного бизнеса -международных рекламных агентств и их ассоциаций.

Неоспоримым фактом современной цивилизации стал колоссальный рост интереса к спорту. Спорт - это специфический вид общественного производства, в рамках которого воспроизводится определенный тип взаимодействий, складываются нормы и стереотипы, создаются и воспроизводятся идеалы, то есть, несомненно, можно говорить о заметном влиянии спорта на массовое сознание через средства массовой информации (СМИ). Спорт, являясь неотрывной частью культуры, вырабатывает свою систему культурных символов и знаков, отражающих характер ценностных ориентаций, идеологических установок, типичных для сферы спорта.

Особое значение в формировании и распространении этой системы имеют СМИ, благодаря которым все более очевидным фактором становится стремительное

изменение и самого феномена спорта, и его позиционирования в СМИ. Под СМИ понимаются печатные издания: газеты, журналы, теле-, радио-, видео- программы, и периодические формы публичного распространения массовой информации.

СМИ выражают интересы общества, различных социальных групп, отдельных личностей их деятельность имеет важные общественные следствия, так как характер информации, адресуемой аудитории, определяет её отношение к действительности и направление социально-экономических действий. Поэтому, СМИ не просто информируют, сообщают новости, но и пропагандируют определенные идеи, взгляды, учения, разные программы и тем самым участвуют в социальном управлении.

Своей деятельностью СМИ повышают степень известности продукции, фирмы, мероприятию, личности, и т.д., создают необходимый имидж около 25 % опрошенных отметили этот источник как важный в плане получения знаний по спортивному маркетингу, особенно по таким видам деятельности, как «получение и распределение времени, отводимого СМИ для спортивных мероприятий», «покупка и перепродажа прав СМИ на освещение спортивных событий», «координирование освещения спортивных событий в прессе», «обеспечение максимального представления в СМИ спортсменов, спонсоров и спортивных мероприятий», «развитие специальных продвижений» и «создание положительного имиджа своей спортивной организации».

Таким образом, СМИ могут рассматриваться как инструмент в осуществлении наиболее важных видов деятельности в области маркетинга в спорте, а именно: создание положительного образа спортивной организации»; «достижение целей спонсоров в плане их популяризации»; «стимуляция реализации билетов»; «максимализация представления в СМИ спортивных мероприятий, спортсменов и спонсоров»; «поддержание тесных связей с общественностью, властями и партнерами» и «развитие специальных продвижений». СМИ играют важную роль в маркетинге отдельного вида спорта.

Эффективность рекламной кампании это комплекс рекламных мероприятий, направленных на реализацию маркетинговой цели спортивной организации. Рекламная кампания является комплексом рекламных мероприятий, который разработан в соответствии с программой маркетинга физкультурно-спортивных организаций, направлен на потребителей спортивных услуг, с целью вызвать их реакцию, которая способствует решению задач спортивной организации.

Рекламная кампания внутри самой спортивной организации – это результат совместных согласованных действий всей организации в целом. Эффективность рекламных кампаний – сложного, и часто длительного процесса, осуществляемого коллективом специалистов, представляющих разные организации, – напрямую зависит от выбора и использования методов и форм управления, соответствующих требованиям складывающейся маркетинговой ситуации.

При создании собственной рекламной кампании, у физкультурно-спортивной организации должны быть лишние финансовые ресурсы. Открытие такого отдела рекламы, несёт достаточные затраты. Необходимо нанять новый рабочий коллектив этой отрасли, закупить оборудование и материалы для печати собственных объявлений и др. Но так же, организация может лишь только нанять трудовой коллектив, который будет создавать рекламу и лозунги, а за её оборотом в люди, они будут обращаться в другие агентства [4]. Каждая рекламная кампания включает в себя три основных этапа:

1. Подготовительный;
2. Кульминационный;
3. Заключительный.

Основным является подготовительный, так как от него зависят остальные два этапа, а также успех рекламной кампании в целом. Подготовительный этап включает в себя планирование рекламной кампании. Планирование учитывает ситуацию,

складывающуюся вокруг товара на рынке, и предопределяет расходы на рекламу, которые, с одной стороны, диктуются оптимальным набором используемых видов и средств распространения рекламы, а с другой стороны – объемом размещения рекламы, из которого исходят, устанавливая стоимость покупки места или времени для нее.

В системе спортивного маркетинга большое значение имеют рекламные средства, с помощью которых рекламные информации доводятся до потребителя.

Государственные и коммерческие структуры, включая спортивные, используют для рекламы и продвижения своих идей печатные и электронные средства массовой информации. Наиболее важным известным из всех средств коммуникации является периодическая печать. Печатные СМИ, в основном, предназначены на визуальный контакт с пользователем и, с точки зрения восприятия, требуют более серьезных интеллектуальных усилий по сравнению с радио и телевидением. Таким образом, обращение к аудитории через газеты или журналы желательно только при достаточно высоком образовательном уровне потребителей [5].

Периодическая печать менее быстра, чем иные средства СМИ; здесь невозможны прямые репортажи с места соревнования или стадионов. Также невозможно увидеть ход и динамику событий, детали и нюансы спортивных состязаний.

В то же время газеты и журналы имеют и достоинства:

- они дают возможность выступлений с аналитическими обзорами; позволяют увидеть события после, когда страсти и эмоции уже утикли, а взгляды высказали разные комментаторы, спортсмены и тренеры;

- газеты и журналы позволяют читателю выбирать порядок чтения опубликованных материалов, а затем повторно читать их;

- поклонники спортивной статистики или поклонники любого спортсмена или спортивной команды могут делать вырезки из газет и журналов, собирать тематические подробности и собирать любимые фотографии.

Книги о физической культуре, спортсменах и тренерах, системах обучения и личной

подготовке играют важную роль в рекламе и продвижении спорта.

Помимо СМИ, можно выделить следующие средства рекламы в спорте:

- рекламные вставки во время телепередач;

- выставление рекламных щитов на стадионах;

- размещение рекламы в спортивных газетах, журналах, брошюрах, программах, билетах и т.д.;

- участие спортсменов в рекламных передачах, их съемках в рекламных фильмах, видеоклипах и т.п.;

- заявления, комментарии и характеристики популярных спортсменов и тренеров о продукции фирмы-спонсора;

- изображения популярных спортсменов или спортивной символики на товарах и упаковке;

- распространение во время спортивных мероприятий рекламных проспектов, значков, вымпелов и т.п., а также продажа товаров на спортивных базах и спортивных сооружениях;

- обширная информация о спонсорской помощи спортивным организациям;

- выступление спортсменов в одежде или инвентаре с опознавательными знаками спонсора.

Виды спортивной рекламы:

- спортивного мероприятия, здесь идёт процесс внесения компаний-спонсоров, которые помогают организовать это мероприятие;

– какого-то конкретного вида спорта, здесь реклама нацелена на определенную аудиторию людей, будь это практически годичное соревнование (футбол, хоккей, баскетбол и футбол) или сезонный вид спорта (биатлон, лыжи, лёгкая атлетика или гребля);

– спортивной федерации, организации, комитета или клуба. Компания-спонсор подписывает контракт с организацией или клубом, отчасти спонсирует и взамен этого получает свою аудиторию покупателей;

– отдельной команды. У каждой команды есть свои болельщики и поэтому многие из них будут обращать внимание на компанию, с которой связан их любимый клуб;

– определенного спортсмена. Если брать спортсмена и если это суперзвезда, то компании будут за ним охотиться, чтобы он прорекламиривал их товар или услугу, так как у некоторых спортсменов больше фанатов по всему миру, чем болельщиков в их любимом клубе (пример – Леонель Месси, 132 млн. человек только в Фейсбуке);

– физической культуры (активного образа жизни);

С точки зрения выполняемых задач, спортивную рекламу можно разделить следующие группы [6]:

– внутрифирменную рекламу;

– рекламу в целях создания престижа (имиджа) предприятия: спортивной федерации, клуба, команды и т.д.;

– рекламу, ставящую своей задачей расширение сбыта спорта (спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг).

Как известно, самые дорогостоящие спортивные мероприятия -это Олимпийские игры, Чемпионат мира и Чемпионат Европы. Вложение в показ рекламы своего бренда во время трансляции стоит не мало, но в этом есть плюс и минус. Первое – многомиллионная публика болельщиков увидит твой товар или услугу и воспользуется ею. А второе - для этого потребуется много средств и поэтому, в основном, небольшие компании редко покупают теле-права на показ рекламы, но большие компании участвуют и не скупаются на потраченные деньги.

В последние годы компании инвестируют не только в отдельные виды спорта и соревнования, но и в наиболее известных спортивных звезд, за которыми следят миллионы болельщиков и когда их кумир предлагает на своем опыте попробовать какой-то товар или услугу, большинство согласится попробовать тоже.

Таким образом, если оценивать перспективы развития рекламной деятельности в спорте, следует сказать, что они будут развиваться в том же направлении, что и рекламные средства в остальных сферах жизни и бизнеса.

Значение физической культуры и спорта в обществе, по мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.. Вместе с тем физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Экономические роли и

значении физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляются по нескольким основным направлениям:

- во-первых, физическая активность и оздоровительно- массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, вступают альтернативой вредным привычкам;

- во-вторых, физическая активность вступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;

- в-третьих, физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а следовательно, и фактором обеспечения экономического роста.

В ходе проведенного исследования, можно сделать следующее *заключение*, что реклама широко используется в физической культуре и спорте, она является инструментом воздействия на общественное сознание. Она необходима спортсменам, спортивным организациям и фирмам для успешного ведения своей профессиональной деятельности и обеспечения получения прибыли, а главное – ее основная функция состоит в распространении информации о спортивных товарах и услугах, пропаганде здорового образа жизни, здоровья нации и многого другого, так как это важно для здорового поколения и для государства. В качестве целевой аудитории – адресатов рекламы и других средств коммуникаций и продвижения товаров и услуг физической культуры и спорта на рынок выступают:

- представители различных демографических групп населения (дети, подростки, молодежь, более зрелая часть населения);

- представители различных социальных категорий населения (школьники, студенты, деловые люди);

- члены семей (прежде всего родители несовершеннолетних детей);

- специалисты по физической культуре и спорту.

Так же хотелось отметить, что каждый этап, который начинается с момента создания услуг физкультурно-спортивной организации и заканчивая их «сбытом», должен сопровождаться активной программой рекламного действия. Целенаправленная рекламная деятельность должна присутствовать как в сфере производителя услуг, так и в сфере торговли этими услугами. Без умения пользоваться средствами рекламы резко снижается возможность активного воздействия на рынок сбыта услуг, а так же обеспечивать себе успех в конкурентной борьбе за рынок услуг.

Без рекламы не успешный бизнес, не одно спортивное мероприятие, не один товар, информация и многое другое не смогут состояться и пользоваться спросом, популярностью. В таких условиях нужно добиться, чтобы покупали именно твой товар, услугу или информацию. Поэтому незаменимым инструментом реализации этой важнейшей задачи является реклама. Государство должно влиять на рекламу, регулировать, ограничивать отдельные формы рекламы, должны быть четкие ограничения в рекламном законодательстве и прописаны определенные законы, критерии отдельных форм рекламы, для того чтобы потребитель видел только качественную рекламу.

Практической реализацией рекламы в сфере физической культуры и спорта занимаются государственные и муниципальные ведомства и структуры, общественные организации и объединения, коммерческие предприятия и ассоциации, международные спортивные организации. При этом они используют самый разный инструментарий, формы и методы работы с рекламой.

Заклучение. Высокая эффективность в плане достижения определенных поставленных целей осуществляется рекламой. Исполняя роль сильнейшего идеологического средства воздействия на сознание людей, реклама формирует у них новое представление о физической культуре и спорте, приобщают широкие слои населения к

здоровому образу жизни. С помощью рекламы решаются важнейшие культурные, спортивные, экономические и другие задачи. Поэтому потребителям необходима достоверная, своевременная, качественная информация о спорте и эту важную задачу должна донести реклама.

Таким образом, маркетинг в спортивной индустрии играет важную роль в продвижении спорта, спортивных товаров и услуг, а так же в популяризации спорта среди населения с целью расширения его участия. А введенные санкционные мероприятия обозначили новые пути для решения возникших проблем, что может послужить толчком для улучшения и поднятия на другой уровень как маркетинга, так и спорта в целом.

Библиографический список:

1. Божук, С. Г. Маркетинговые исследования: учебник для вузов / С. Г. Божук. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 304 с.
2. Головлева, Е. Л. «Основы рекламы». Главбух. 2008. – 153 с.
3. Исаенко, Е.В. «Организация и планирование рекламной деятельности». ЮНИТИ-ДАНА. 2012. – 84 с.
4. Катернюк, А. В. «Современные рекламные технологии» Коммерческая реклама. Ростов-на-Дону; Феникс 2011. – 320 с.
5. Кутепов, М.В, Жолобова, Ю.В. Спонсорство зрелищных мероприятий как наиболее эффективный способ позиционирования бренда. «Маркетинговые коммуникации». 2012. – 9-10 с.
6. Мухин, В.Г. «Социально-экономическая и педагогическая направленность рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта». – Воронеж, 2015. – 150 с.
7. Тамир, И., Лимор, Ю., Галили, Ю. Спорт: Быстрее, выше, сильнее и связи с общественностью, Human Affairs, №25, 2015. – С. 93-109.
8. Хопвуд, М. Применение функции связей с общественностью к спортивному бизнесу // Международный журнал спортивного маркетинга и спонсорства, №6(3), 2005. – С. 174-188.
9. Хопвуд, М., Китчин, П., Скиннер, Дж. Спортивные связи с общественностью и коммуникация, Лондон, Ратледж, 2011. – С. 76-89.
10. Распоряжение правительства РФ от 24.11. 2020 г. № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». - 11 с.

УДК 37.062.5

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА И ИХ ПОПУЛЯРНОСТЬ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Грудцина А.И., студентка,
Научный руководитель Селиванова С.Р., ст.преподаватель sulsvet@mail.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье проанализирована информация о культурно-развлекательной деятельности спортивного ВУЗа и дана интерпретация полученных путем анкетирования данных. В общей массе обучающиеся выражали низкую заинтересованность в проводимых мероприятиях, что говорит о слабом изучении их

нужд, интересов и потребностей. Это указывает на необходимость грамотной организации процесса исследования внутренней целевой аудитории организации для формирования у обучающихся включенности в социальную жизнь Вуза и приверженности его интересам.

Ключевые слова: целевая аудитория, исследование общественного мнения, обучающийся, специальные мероприятия

SPECIAL EVENTS OF THE SPORTS UNIVERSITY AND THEIR POPULARITY WITH STUDENTS BY EXAMPLE VOLGOGRAD STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE

*Grudtsina A.I., student ,
Scientific adviser Selivanova S.R., senior lecturer, sulsvet@mail.ru,
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article analyzes information about the cultural and entertainment activities of a sports university and gives an interpretation of the data obtained by questioning. In general, the students expressed low interest in the activities. This means that the university does not study their needs, interests and needs. A competent organization of the process of researching the internal target audience of the university is necessary, which will help to form students' involvement in the social life of the university and commitment to its interests.

Keywords: target audience, public opinion research, student, special events

Актуальность. Организация различных событий в высшем учебном заведении влияет на интерес обучающихся к своей альма-матер, на их патриотизм и принадлежность к транслируемой в вузе культуре. Кроме прочего, события как часть имиджа вуза способствуют его популяризации среди различных внешних групп, например, потенциальных абитуриентов, партнеров, потенциальных работодателей, государственных и социальных институтов и других [1, 2].

Социально-экономические и политические события последних лет принесли необходимость корректировок в образовании и воспитании, соответственно, наложили свой отпечаток и в организацию мероприятий во всех образовательных заведениях. Организация различного рода мероприятий и акций для студенческой молодежи в спортивном вузе априори имеет ряд направлений специализированного профессионального характера, как, например, физкультурно-спортивного назначения. Последствиями пандемии стали ограничения в массовых спортивных мероприятиях, студенческих фестивалях. Сегодня вузы спортивного профиля восстанавливают постепенно былую активность в этом направлении. Воспитательно-патриотические веяния наполнили культурную жизнь обучающихся массой акций пропагандистского характера.

Целью настоящей статьи стало изучение мнения обучающихся об организации событий в Волгоградской государственной академии физической культуры, а также их удовлетворенность студентов проводимыми мероприятиями.

Методы исследования. В рамках исследования проводимого в марте-апреле 2023 года нами изучалось мнение внутренних групп общественности академии (студентов очной формы обучения). Нас интересовала удовлетворенность обучающихся специальными мероприятиями, проводимыми для них, и с их участием в том числе, Вузовскими функционерами. Для исследования мнения обучающихся был составлен опрос, содержащий вопросы о характере проводимых акций, о частоте посещения событий, интересе к ним со стороны студенческой молодежи [3]. Вопросы опроса сформулированы в соответствии с основными принципами социологических

исследований: краткость и доступность в понимании, прозрачность формулировок, прямая связь анкеты с целями исследования. На платформе браузере Google сформирован опросник, который был предложен студентам с 1 по 4 курс различных направлений подготовки очной формы обучения. В опросе приняли участие 79 человек.

Результаты исследования. Интерпретация полученных ответов выявила низкую заинтересованность обучающихся в посещении культурно-развлекательных, воспитательных, спортивных мероприятий среди респондентов, из которых почти 30% присутствуют на них постоянно (рис.1).

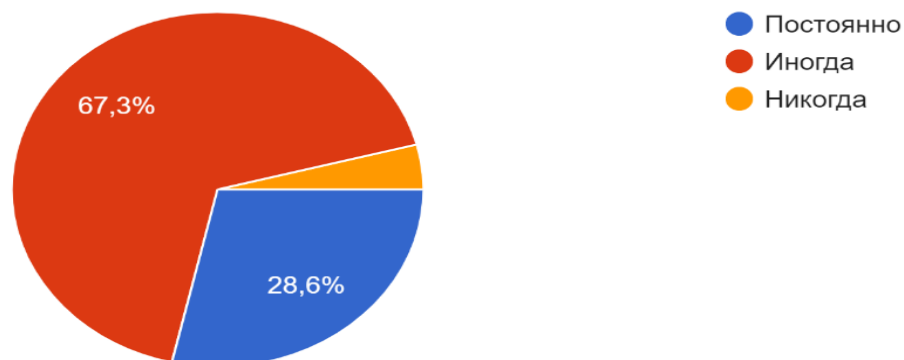


Рис. 1 - Частота посещения обучающимися «ВГАФК» культурно-развлекательных, воспитательных и спортивных мероприятий

Большая часть опрошенных (почти 70%) редко посещают проводимые мероприятия, в связи, с чем необходимо рассмотреть причины, данного факта. Для этого в опроснике предусмотрены варианты ответов для респондентов (рис.2).

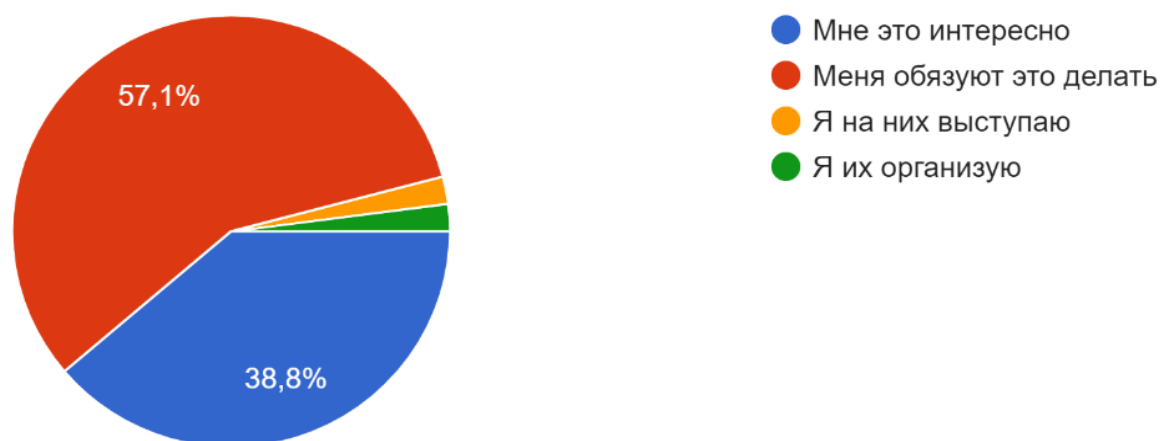


Рис. 2 - Мотивация обучающихся в посещении проводимых мероприятий

Данные рисунка 2 характеризуют мотивацию студентов отрицательно. Об этом заявили почти 60% опрошенных. Из полученных ответов видно, что интерес к мероприятиям проявляют немалое число обучающихся, в их число входят те, кто на мероприятиях выступает и организует их. Данный факт говорит в пользу процесса организации событий руководителями академии, ведь прямая заинтересованность студентов зависит от их активности в данной работе.

Следующим этапом исследования логично было описать характер проводимых мероприятий, для чего опросником предусмотрены виды событий, среди которых указаны лекции и кинолектории, физкультминутки и флешмобы, форумы, концерты и многое другое. Именно концертам с конкурсами респонденты отдали предпочтение в посещениях, их любят посещать более 67% опрошенных.

Дальнейший ход исследования привел к необходимости, выявить те виды мероприятий, которых не хватает студентам в культурно-развлекательном плане (рис.3).

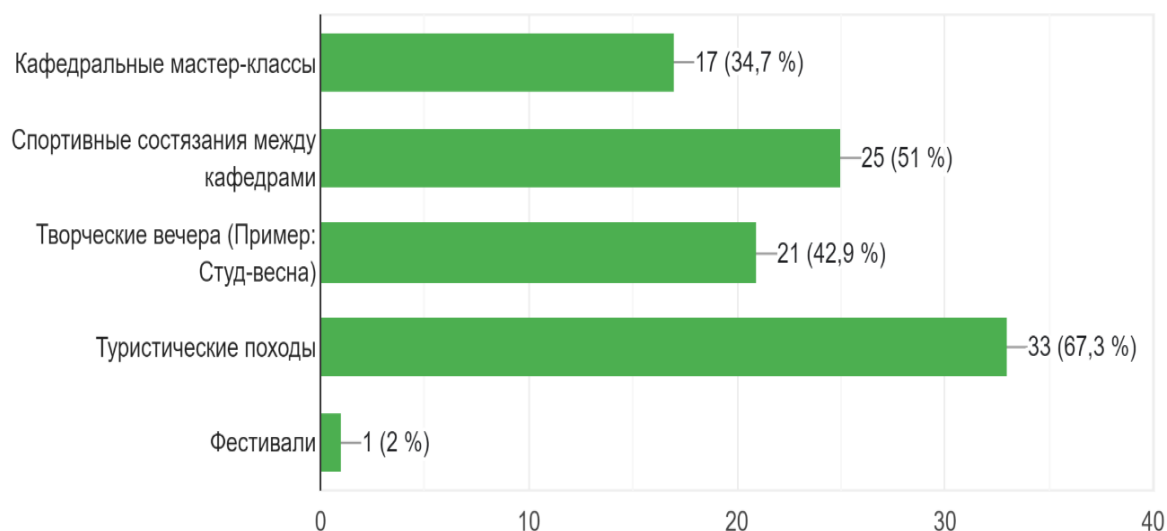


Рис. 3- Виды мероприятий интересные обучающимся «ВГАФК»

Интерес обучающихся привлекли туристические походы, которым отдали предпочтение более 67% респондентов и которые в Волгоградской академии физической культуры перестали проводиться очень давно. Ценность такого рода мероприятий давно доказала свою медицинскую, развлекательную, оздоровительную и культурную ценность.

Выводы. Активный отдых и досуг, их грамотная организация в вузе однозначно положительным образом отразится на многих сторонах студенческой жизни и на репутации учебного заведения для всех сторон учебного процесса. В формах оздоровительного туризма или культурно-познавательного отдыха легло изучать влияния природы и природных явлений на человеческий организм, сочетать физическую активность и познавательную деятельность, посещать достопримечательности и памятники природы. К формам культурно-познавательного отдыха относятся учебные, исторические и краеведческие экскурсии, этнографический туризм и экспедиции [3].

Библиографический список:

1. Вереницын, В. В. Воспитательное мероприятие в вузе как условие развития общекультурных компетенций студента / В.В. Вереницын, С.И. Тихов, Т.К. Крикунова, Л.В. Мухометзянова // Образование. Наука. Научные кадры. - 2019 – №3 – 126-130. - DOI 10.24411/2073-3305-2019-10151.

2. Кривцова, Е. В. Влияние специальных мероприятий на имидж высшего учебного заведения / Е. В. Кривцова, Я. Н. Винникова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. - №4(28). – С. 216-223.

3. Левыкина, Т. С. Активный досуг в студенческой среде / Т.С. Левыкина // Наука, образование и культура. – 2020. - <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnyy-dosug-v-studencheskoy-srede>

КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Жирнов А.А., tolya_zhirnov.98@mail.ru

Бондаренко М.П., mayya_k@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного анализа основных видов деятельности спортивной организации ВООО «Центр военно-спортивной и конной подготовки «ЩИТ» для повышения ее конкурентных преимуществ на рынке спортивных услуг и укрепления имиджа. Рассмотрена существующая маркетинговая стратегия деятельности, определены слабые и сильные стороны Центра «ЩИТ».

Ключевые слова: конный спорт, спортивная организация, спортивный менеджер, подготовка спортсменов, тренировки

COMPETITIVE ADVANTAGES OF A SPORTS ORGANIZATION

Zhirnov A.A., tolya_zhirnov.98@mail.ru

Bondarenko M.P., mayya_k@mail.ru

*Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of the analysis of the main activities of the sports organization VООО "Center for Military Sports and equestrian training "SHIELD" to increase its competitive advantages in the sports services market and strengthen its image. The existing marketing strategy of the activity is considered, the weaknesses and strengths of the Center "SHIELD" are identified.

Keywords: equestrian sports, sports organization, sports manager, athletes training, training

Введение. Центр «ЩИТ»— это организация, миссией которой является продвижение и защита здоровья, безопасности и благополучия населения мира. Чтобы укрепить свой имидж в глазах общественности, Центр «ЩИТ» планирует использовать спортивный маркетинг и разработать новую стратегию развития. Спортивный маркетинг позволяет организации охватить более широкую аудиторию, используя спортсменов в качестве послов бренда. Эту стратегию можно использовать для повышения осведомленности о целях и задачах организации, а также для привлечения потенциальных наездников. Кроме того, это поможет привлечь внимание к его причинам через различные средства массовой информации, такие как телевидение, радио, газеты, журналы и платформы социальных сетей [2]. Кроме того, создание новой стратегии развития, включающей инициативы по сбору средств, такие как корпоративное спонсорство или краудфандинговые кампании, может еще больше повысить конкурентные преимущества и укрепить его имидж в глазах общественности.

Цель исследования – проанализировать деятельность спортивной организации на примере ВООО «Центр военно-спортивной и конной подготовки «ЩИТ» для определения ее конкурентных преимуществ.

Методы исследования. Были использованы методы качественного анализа, методы маркетинговых исследований, включая анализ рынка, сегментацию аудитории и определение ее потребностей, анализ деятельности конкурентов, определение основных каналов коммуникации с аудиторией, методы для сбора первичной

информации в исследуемой организации: формально-логические (сравнение, обобщение, анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования.

Представим анализ направлений деятельности ВООО «Центр военно-спортивной и конной подготовки «ЩИТ».

1. Верховая езда.

В Центре верховая езда представлена во всём своём многообразии. Методика обучения позволяет раскрыть потенциал каждого всадника.

2. Программы и праздники

Большой диапазон программ рассчитан не только на развлекательный досуг, но и на тех, кто стремится получить новые навыки и впечатления. От семейных программ, где внимание уделено и самым маленьким и самым возрастным участникам, до тематических, командных, рассчитанных на конкретные целевые группы. Также есть обучающие программы для школьников, студентов, кадетов - экскурсии в конную тему, историю кавалерии, казачества, основы ветеринарии и ухода за лошадью. С демонстрацией возможностей, показами, практическими занятиями. Игры, квесты, соревнования по различным дисциплинам, народные праздники и гулянья позволят объединить большое количество участников разных возрастов и способностей.

Альтернативный день рождения

Продолжительность 2,5 - 3 часа. В игровой форме. Входит: знакомство с Центром Щит, катание на лошадях, командные игры и турнир по различным дисциплинам - метание ножа, стрельба из лука, стрельба из пневматики, сбивание предметов из рогатки, кнутом, бросание копья. Предоставляется закрытый навес, мангал, дрова, самовар для приготовления угощения.

Донская казачья традиция

Продолжительность 2,5 - 3 часа. Экскурсионно-познавательный формат. Входит: экскурсия на конюшню, небольшая лекция об уходе, воспитании казачьей лошади, знакомство с породами лошадей. История казачьего оружия (шашка, пика, кинжал и т.д.) с демонстрацией его возможностей. Демонстрация конной подготовки казака. На каждом этапе участники пробуют сделать всё сами - рубить шашкой, ездить на коне, стрелять из пневматической винтовки и т.д. Инструкторы - в традиционной казачьей одежде, помогают, объясняют, показывают. По завершению - чаепитие (самовар на дровах, чай, печенье, булочки, сахар). Можно воспользоваться мангалом и закрытым навесом.

3. Другие направления

Одно из ведущих направлений, включающее в себя всю палитру возможностей взаимодействия с лошадью.

• Походы на байдарках и сапах

В "Центре Щит" разработаны байдарочные маршруты. От одного часа до многодневных многокилометровых походов. От семейного сплава с купанием до участия в соревнованиях и турнирах.

• Военно-спортивная подготовка

Есть множество дисциплин, из раздела НВП (начальной военной подготовки), изучение которых дают общее представление о необходимых качествах будущих защитников своей страны, Отечества. Донская казачья традиция, кавалерийская строевая подготовка, владение холодным оружием, стрельба из лука, пневматики, физическая подготовка, полевые выходы, приемы оказания первой медпомощи, проведение лагерных сборов.

Можно записаться:

- метание ножа и стрельба из лука;
- стрельба из пневматической винтовки;
- начальная военная подготовка

- рубка шашкой (рубка шашкой с коня) и фланкировка шашкой.

Проанализируем услуги Центра «Щит». В Центре существуют следующие услуги:

- Курсы по верховой езде;
- Конный клуб;
- Иппотерапия;
- Прогулки на лошадях;
- Прокат на фаэтоне;
- Тематические фотосессии.

К коммерческим продуктам организации относятся все виды предоставляемых услуг, они также являются не материальными и составляют первичный рынок сбыта [1]. Предоставляемые клубом услуги являются основным продуктом деятельности организации. К вторичным продуктам конного клуба можно отнести такой вид услуг - как фото и видео съемка. Это не является основной целью деятельности организации, но способствует увеличению доходов, поддержке основного продукта, росту имиджа, популярности и конкурентоспособности предприятия. Фотографии с лошадьми, видеозаписи занятий, соревнований и шоу-программ, являются вторичным, материальным продуктом.

Описание услуг с позиции потребителя: Услуги конного клуба удовлетворяют потребности клиентов в: досуге, общении, самореализации, физическом развитии, лечении. Показатели качества: безопасность, профессионализм сотрудников, положительное влияние верховой езды на физическое и эмоциональное состояние [5]. Внешнее оформление: чистота и порядок на всей территории конного клуба, здоровые и ухоженные лошади, опрятные сотрудники. Основные направления в целях совершенствования услуг: регулярные ветеринарные осмотры лошадей, проведение курсов по повышению квалификации для сотрудников, разработка улучшенных программ обучения, а так же новых маршрутов для прогулок.

Факторы успеха: качественное оказание услуг, соблюдение всех установленных норм и правил, создание корпоративной культуры. Конкурентное положение. В Волгограде достаточное количество конных клубов, предоставляющих услуги верховой езды [1]. Это обычно услуги всевозможных конных прогулок, по конному спорту (выездка, манежная езда, конкур, джигитовка), конного туризма, проката на каретах и фатонах. Ближайшее конкурентное окружение КСК «Застава», КСК «Гермес» КСК «Green Horse».

Наличие эксклюзивной услуги даже в самом скромном по уровню конном клубе вызывают интерес у клиентов, и придает заведению более высокий статус. Не удивительно, почему многие клубы приписывают себе характеристику спортивного, не понимая разницу между конным клубом, школой верховой езды, и конно-спортивным клубом.

Поскольку общение с верховыми животными предусматривают воздействие не только на тело человека, но и на его эмоции, важной составляющей конного клуба является эмоционально-психологическое взаимодействие человека и животного. Жители нашего города готовы отвести время на отдых и психологическую разрядку в процессе верховой езды или прогулки на лошади, а так же получить дополнительные знания в различных областях.

Для того чтобы клиент мог расслабиться от стресса и получить удовольствие во время общения с лошастью, необходимо учитывать влияние животного на все органы чувств человека [3]. Подобное учитывается в гораздо меньшем количестве КСК предоставляющих конные прогулки. Внедрение тренингов и семинаров по мягким методикам общения с лошастью позволит клубу выделиться среди конкурентов и занять свободный сегмент рынка, а так же увеличить число клиентов и поднять уровень прибыли.

Услуга – «Обучение по верховой езде».

Возраст занимающихся варьируется от 5 лет до 50 лет. Курсанты обучаются в группах по 4-5 человек. Смены подбираются в зависимости от возраста и опыта всадника, то есть сохраняется преемственность иногда более опытные всадники помогают советом или делом менее опытным курсантам.

Верховая езда разделена на 3 логически завершенных блока:

- Разминка на лошади, специальные физические упражнения на лошади. Все упражнения выполняются на лошади без седла, так всадник больше привыкает к лошади, более мягко тянутся мышцы, а тот факт, что у лошади температура превышает человеческую на 1,5 градуса, дает эффект прогрева. Изначально разминка проводится на стоячей лошади, после чего берется на корду и продолжается на кордовом кругу.

Основное в данном блоке – дать человеку узнать лошадь со всех сторон, наладить взаимоотношение, а также перебороть потаенные страхи, расслабиться и не зажиматься. Все это необходимо для более спокойного и продуктивного обучения;

- работа с поводом. Правильное управление лошадей – это довольно серьезная и сложная задача. Необходимо донести всаднику как работать «мягкой» рукой, чтобы не задерживать рот лошади, не доставлять ей неудобства. Для этого, помимо теоретической части курсанты выполняют ряд упражнений для развития «мягкой» руки, работе корпусом, набора и расправления повода, а также работа по фигурам манежной езды – серпантин, змейка, вольт и т.д;

- работа в седле. Здесь основными моментами на которые необходимо обращать внимание будут – правильное расположение ног и рук всадника, движение поясничного отдела, соблюдение прямой линии (голова, таз, пятка), правильная осанка. Все это позволяет всаднику лучше контролировать лошадь, понять ее намерения и вовремя предпринять необходимые действия.

Услуга «Конный клуб».

В Конный клуб принимаются дети от 13 до 20 лет. Для того чтобы попасть в клуб дети сначала должны пройти первичную подготовку на курсах по верховой езде, потом сдать экзамены и подтвердить свое желание.

В клубе изучаются следующие дисциплины:

1. Теоретический блок;

а) Ветеринарная помощь – разбор наиболее частых заболеваний у лошади, методы лечения и профилактики, встречи с ветеринарами, на которых ребята лично могут уточнить интересующие их вопросы;

б) Работа коваля – как правильно подстричь копыта, какие инструменты используются для расчистки копыт, как часто необходимо выполнять данную процедуру, какие болезни и травмы могут возникнуть из-за несвоевременной или неправильной расчистки;

в) Строение, аллюры, породы и масти лошадей – общая информация, которая позволит ребятам разбираться в лошадях;

г) План тренировок – обсуждение тренировочного процесса по дисциплинам, временные рамки упражнений, порядок действий при штатных и нештатных ситуациях;

д) График и состав кормления – расчет норм кормления на каждую лошадь в зависимости от работы, которую она выполняет, коррекция питания, подбор составляющих кормления.

2. Практический блок;

а) Отбивка денников – полная и неполная очистка денников от навоза, формирование сухой подстилки, работа с хозяйственным инвентарем;

б) Уход за амуницией – стирка вальтрапов, смазывание седел и уздечек специальными маслами для сохранения кожи, дезинфекция трензелей, починка

сломанной амуниции;

- в) Самостоятельная чистка, а также заседловка лошади;
- г) Уборка и подготовка рабочего поля для занятий.

Проанализировав рекламную составляющую, мы поняли, что живя в информационное время, данное составляющее имеет большой вес, так как дает большую возможность развития и поднятия имиджа спортивной организации, так как именно через СМИ большинство людей узнает о конном клубе. Реклама в СМИ отличается от других способов тем, что основным инструментом привлечения внимания потребителя является визуализация и прослушивание информации [4].

С помощью такого метода реклама внедряется в подсознание людей, которые первоначально не хотели обращать на нее внимание. Рекламный материал запоминается, стоит человеку только взглянуть на картинку или просмотреть ролик.

Такая реклама охватывает все возможные информационные платформы и может размещаться:

- на телевидении за счет видеороликов;
- интернет – сайты, новостные ресурсы, социальные сети;
- радио – аудиоролики или «джинса» (скрытая реклама).

Для популяризации конного клуба «Щит» мы используем все виды рекламы, а также ведем публичные страницы в социальных сетях. Анализ рекламной составляющей показал, что 50% людей являющиеся подростками и молодыми люди до 30 лет, узнают об организации через социальные сети, такие как, ВКонтакте и инстаграм, а люди возрастом старше 30 и до 55 лет, 40% через телевидение и 10% радио (рис.1).

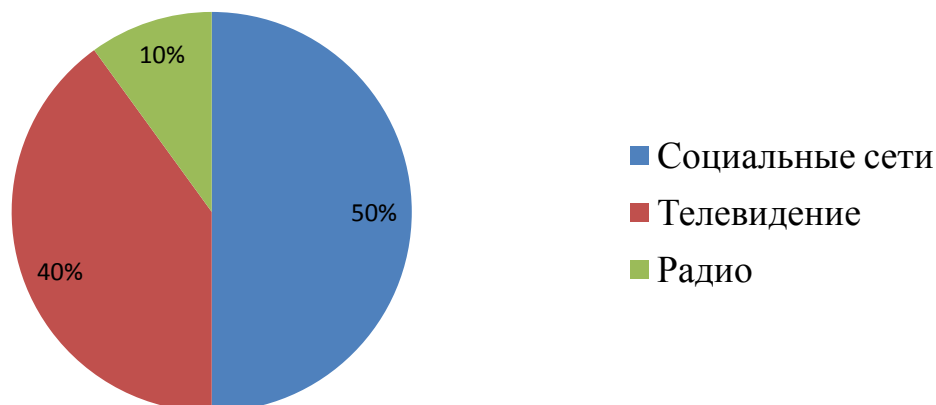


Рис. 1. Анализ рекламы конного клуба «Щит»

В ходе анализа мы выявили, что услуги и реклама благотворно влияют на имидж клуба, но, тем не менее, для большего результата необходим значительный прирост курсантов, это поможет повысить узнаваемость клуба, а также будет способствовать росту конкурентных преимуществ и имиджа спортивной организации.

Маркетинговая стратегия

Конный клуб «Щит» имеет полноценный спрос, поэтому для него характерна стратегия поддерживающего маркетинга.

Предполагается использование концентрированного маркетинга и проведение следующих мероприятий:

Организация рекламных кампаний;

Ежегодное обновление рекламных материалов, распространение листовок, публикации в СМИ через каждые 3 месяца с 2020г.

Пиар (привлечение известных личностей);

Участие в значимых мероприятиях (день города, майские праздники, открытие спортивных олимпиад и т.д.)

Товарная политика

Продуктовый портфель организации:

Основная товарная группа «Звезды» – наибольший прирост прибыли конному клубу обеспечивают услуги по проведению праздничных мероприятий, таких как свадьбы, дни рождения и т.д.

Поддерживающая товарная группа «Дойные коровы» – стабильный и неизменный приток прибыли обеспечивают конные прогулки, секции верховой езды.

Стратегическая товарная группа «Темные лошадки» – перспективы развития представляет конный туризм, организация походов продолжительностью до 3 дней; а так же показ театрализованных представлений и конные шоу.

Тактическая товарная группа «Спутники» – для успешного сбыта «звезд» и «дойных коров», необходимо проведение занятий по обучению навыкам верховой езды для всех желающих, так как, научившись держаться в седле, клиент сможет позволить себе весь ассортимент услуг.

Товары «Идеи» – Конный клуб «Щит» представляет эксклюзивное предложение по летнему отдыху – Конный лагерь. Отдых для детей и взрослых на просторах Волго-Ахтубинской поймы.

Реализация: с 1.06.2023г. по 31.08.2023г.

Количество клиентов – 100 человек.

Обеспечение сбыта:

Максимизация прибыли (проведение маркетинговых мероприятий – март/сентябрь 2023г.);

Удержание рынка (введение сезонных скидок: 20% на прогулки лошадей и 15% на обучение в период с 1.12.2023 по 31.02.2024);

Использование стратегии «высокого проникновения на рынок», при внедрении новой услуги «Конный лагерь» (подготовка: с 1.04 по 30.05 2023г. /реализация: с 1.06.2023г. по 31.08.2023г.)

Метод ценообразования – ориентирован на конкуренцию.

Ассортимент услуг:

- прокат лошадей;
- конные прогулки по парку;
- обучение навыкам верховой езды;
- занятия конным спортом;
- занятия иппотерапией (лечебной верховой ездой);
- проведение соревнований;
- содержание частных лошадей;
- организация праздников;
- прокат карет.

К коммерческим продуктам организации относятся все виды предоставляемых услуг, они также являются не материальными и составляют первичный рынок сбыта [7]. Предоставляемые клубом услуги являются основным продуктом деятельности организации.

К вторичным продуктам конного клуба можно отнести такой вид услуг – как фото и видео съемка. Это не является основной целью деятельности организации, но способствует увеличению доходов, поддержке основного продукта, росту имиджа, популярности и конкурентоспособности предприятия. Фотографии с лошадьми, видеозаписи занятий, соревнований и шоу-программ, являются вторичным, материальным продуктом.

На основе проведенного SWOT-анализа можно сделать вывод, что конно-спортивному клубу необходимо развиваться на основе своих сильных сторон, во многом, это и будет его отличительными чертами, главной задачей является привлечение максимально возможного количества клиентов.

Для успешного развития компании необходимо учитывая свои слабые стороны, делать акцент на сильных сторонах.

В первую очередь, удачное месторасположение клуба, недалеко от Волгограда, в то же время за городом. Продолжать повышать уровень сервиса для клиентов, что будет выделять конно-спортивный клуб на фоне конкурентов.

Не стоит забывать также и про содержание животных, ведь от их здоровья и состояния во многом зависит финансовая независимость клуба.

Расширение перечня оказываемых услуг можно произвести за счет работы с детьми, это может быть простая экскурсия, включающая знакомство с лошадьми, а также ребенок может научиться правильно общаться и ухаживать за животным. Также предлагается организовать летний лагерь для детей школьного возраста. Еще одним направлением расширения перечня услуг может быть предоставление денника в аренду, что также приносит хороший доход в связи с ростом популярности конного спорта.

Конный клуб — отличный способ способствовать развитию и признанию конного спорта. Создав клуб, участники могут собраться вместе, чтобы поделиться своей страстью к верховой езде и учиться друг у друга. Мало того, они также могут воспользоваться поддержкой опытных наездников, которые много лет занимаются этим видом спорта. Образ конного клуба — это дух товарищества, взаимного уважения и роста, поскольку они работают вместе, чтобы развивать свои навыки и знания. При правильном формировании и признании конный клуб может стать ценным активом в любом сообществе.

В информационном современном мире правильно подать информацию является залогом успеха. В связи с этим самым популярным вещателем будет выступать СМИ и интернет, а точнее различные социальные сети. Это все связано с тем, что современное общество – цифровизировалось [6, 8].

У ВООО «Центр «ЩИТ» есть собственный сайт: <https://www.centre-shield.ru/>. Сайт позволяет найти подробную информацию о самой спортивной школе, о документации школы, а также о кадровом составе школы (административный и тренерский штаб) (рис.2). Так же есть странички в социальных сетях, таких как «ВКонтакте» и «Telegram».

Эти социальные сети могут быть особенно полезными для молодых людей, которые часто используют социальные сети в качестве основного источника информации.

Помимо пространства интернет, у ВООО «Центр «ЩИТ» работает и теле- и радиовещание. На местном телевидение, канал ТРВ и «Волгоград24» информирует о всех спортивных и военно-патриотических мероприятиях, а также на местной радиостанции «Волгоград FM» рассказывают о прошедших и будущих мероприятиях клуба.

Все вышесказанное позволяет оставаться на слуху и на виду у общества, тем самым привлекая новых потенциальных клиентов, партнеров, спонсоров и занимающихся.

Вывод. Центр «ЩИТ» — это организация, миссией которой является продвижение и защита здоровья, безопасности и благополучия населения мира. Чтобы укрепить свой имидж в глазах общественности, Центр «ЩИТ» планирует использовать спортивный маркетинг и разработать новую стратегию развития. Спортивный маркетинг позволяет организации охватить более широкую аудиторию, используя спортсменов в качестве послов бренда. Эту стратегию можно использовать для повышения осведомленности о целях и задачах организации, а также для привлечения потенциальных наездников.

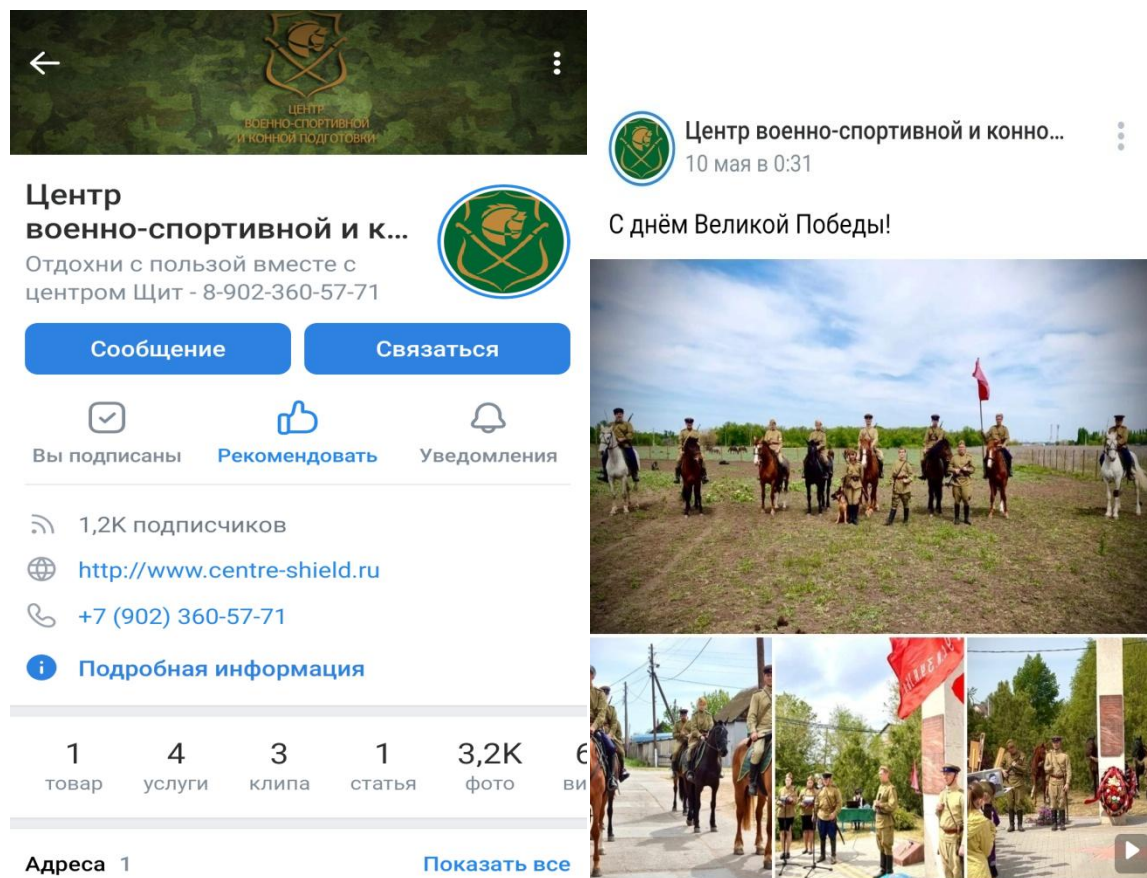


Рис.2. Страницка клуба в соц сети ВКонтakte

Кроме того, это поможет привлечь внимание к его причинам через различные средства массовой информации, такие как телевидение, радио, газеты, журналы и платформы социальных сетей. Кроме того, создание новой стратегии развития, включающей инициативы по сбору средств, такие как корпоративное спонсорство или краудфандинговые кампании, может еще больше укрепить его имидж в глазах общественности

Библиографический список:

1. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / Бондаренко М.П., Лях М.П. // Бизнес. Образование. Право. 2012. № 2 (19). С. 260-265.

2. Лаврентьева И.Г., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Государственное регулирование конкуренции в сфере ФКиС / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 196-199.

3. Масленников Д.Р., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П. Спорт при ДЦП / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 26-29.

4. Масленников Д.Р., Бондаренко М.П. Анализ тенденции развития индустрии спорта в России /В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 336-338.

5. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации. /Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Рябенко Г.В. // Вестник Евразийской академии административных наук. 2013. № 2 (23). С. 62-66.

6. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / М.П. Бондаренко, В.А. Балуева, П.А. Сычев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

7. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области /Бондаренко М.П.// Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2012 – 189 с.

8. Social networks to make physical education universities more competitive /Bondarenko M.P., Valueva V.A., Sychev P.A.//Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 1. С. 25.

9. Технологии социального партнерства в рамках комплексной программы социально - экономического развития региона/ Бондаренко М.П.// Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2008. № 5. С. 150-155

ПОДГОТОВКА УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, zybarev45@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

*Близнюк А.А., к.п.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры и спорта,
Краснодар, Россия*

*Зуядуллаев К.Ш., к.э.н., Турдубеков У.Б., к.э.н.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

TRAINING OF MANAGERS FOR THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: CURRENT PROBLEMS AND WAYS OF IMPROVEMENT

*Zubarev Yu.A., Ph.D., professor, zybarev45@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia*

*Bliznyuk A.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Kuban State University of Physical Culture and Sports,
Krasnodar, Russia*

*Zuyadullaev K.Sh., Ph.D., Turdubekov U.B., Ph.D.
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Актуальность исследования. Менеджмент и маркетинг спорта – это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область специальных научных знаний, умений и навыков, которыми необходимо овладеть, это искусство, требующее

природных задатков, особого таланта, лидерских качеств. Носителями культуры менеджмента являются те руководители, которые внедряют в сферу физической культуры и спорта современные информационные технологии.

В сфере высшего образования, особую остроту приобретают вопросы стратегии и тактики подготовки менеджеров-управленцев для сферы физической культуры и спорта.

Современное образование предполагает управление процессом обучения, оно включает в себя два процесса:

- во-первых, организацию деятельности обучаемого;
- во-вторых, контроль этой деятельности.

Эти процессы взаимодействуют. Любая технология обучения должна быть подвижной, то есть способной к быстрым изменениям. Эта функция принадлежит информационной технологии, базирующейся на монографиях, учебниках, учебных пособиях и других источниках.

В настоящее время подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта обуславливает актуальность данного исследования.

Методы исследования – анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, изучение официальной документации, системный подход к моделированию процессов подготовки будущих спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта, нацеленных на развитие будущих спортивных менеджеров к управленческой деятельности в спортивных организациях.

Организация исследования – повышение эффективности процесса формирования готовности в вузе будущих спортивных менеджеров к управленческой деятельности, которая включает систему управленческих задач и ситуаций, деловых игр, самостоятельную управленческую профессиональную деятельность будущего спортивного менеджера, соответствующую уровню его подготовленности.

Результаты исследования используются в учебном процессе при изучении дисциплин: «Стратегическое управление в спортивной организации»; «Основы экономики управленческой деятельности спортивной организации»; «Менеджмент спортивной организации» и др.

Менеджмент и маркетинг в сфере спорта: имеет дело со всеми категориями его объектов; в образовании, это преимущественно образовательных услуг.

Услуги нематериальны, не осязаемы до момента их приобретения. Производители услуг стараются формализовать наиболее значимые параметры услуги и представить их по возможности наглядно. В образовании этим целям служат: учебные планы и программы; информация о методах, формах и условиях оказания услуг; сертификаты, лицензии, дипломы.

Образовательные услуги часто дополняются сопутствующими услугами, передачей материальных или материализованных продуктов, обладателями или производителями которых выступают учебные заведения. Это информационные, консультационные, экспертные, инжиниринговые услуги, лизинг. Вместе с образовательными услугами реализуется интеллектуальная собственность работников и коллективов образовательных учреждений – изобретения, патенты, авторские программы, программы исследований, обучения и практических работ, другие инновационные услуги и продукты, а также товарная символика производителей подобных услуг – наименования, логотипы, товарные знаки и т.п. Перспективен маркетинг научных и учебных школ, личностей выдающихся учёных и педагогов, преподавателей.

На наш взгляд, маркетинг образовательных услуг в целевом отношении определяется долгосрочными коммерческими и другими интересами всех субъектов спортивного рынка, а также возможностью создания благоприятного и широкого

социального резонанса, эффекта в виде воспроизводства национального интеллектуального потенциала и взаимосвязанных с ним эффектов. Маркетинг образовательных услуг должен обеспечивать и собственное воспроизводство и развитие, решая проблемы персонала для осуществления маркетинговой деятельности в образовании.

Система высшего образования России располагает основательной научной базой, которая позволяет готовить высококвалифицированных специалистов, однако развитие современного (информационного) общества влечёт за собой модернизацию образования, требуются новые подходы к осуществлению деятельности высшей школы. Повышение уровня профессиональной подготовки спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта связывают с совершенствованием современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), одной из форм которых является дистанционное обучение.

Дистанционному обучению педагогическое сообщество уделяет особое внимание (М.Б. Лебедева, С.В. Агапонов, М.А. Горюнова, А.Н. Костиков и др.). Тем не менее, единого подхода к определению понятия «дистанционное обучение» специалисты не выработали и единой терминологии не существует. В научных работах используются следующие термины, описывающие особенности обучения на расстоянии с применением современных ИКТ: дистанционное обучение, дистанционное образование, дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и др.

Система дистанционного обучения отличается от традиционных форм обучения. Эти отличия состоят в следующем: высокая динамичность, позволяющая обучающимся более гибко выбирать учебные курсы; возможность использования различных форм учебно-методического обеспечения; внедрение интерактивной коммуникации.

Передовые технологии, являющиеся основой дистанционного обучения, позволяют следующее: сделать образование открытым и доступным для обучающихся независимо от места их проживания; улучшить восприятие учебного материала; повысить качество образования; совмещать работу и обучение; сделать образование непрерывным; передача учебно-методических материалов осуществляется преимущественно с использованием локальных сетей образовательных учреждений и Интернета.

Высокой эффективности дистанционного обучения способствует внедрение современных программно-аппаратных платформ, а также электронных курсов при правильной организации занятий.

В России особо актуальной становится проблема подготовки спортсменов и менеджеров-управленцев для сферы физической культуры и спорта. Обучающиеся в физкультурном вузе, испытывают дефицит времени из-за частых отъездов на соревнования и тренировки, переходят на индивидуальную форму обучения. При этом неизбежно возникает вопрос о качестве получаемого ими образования: приходится меньше уделять внимания учёбе при отъезде в другой город, пропускать лекции и семинарские занятия, восполнять пропущенный материал в большом объёме между соревнованиями.

Все это приводит к тому, что большинство обучающихся не могут эффективно сочетать спорт и обучение.

На сегодняшний день большинство российских физкультурных вузов, имеют опыт дистанционного обучения. Обучающиеся, которые имеют высокую спортивную квалификацию и участвуют в соревнованиях, в условиях физкультурного вуза, как правило, имеют в своем распоряжении индивидуальный график обучения (ИГО).

Индивидуальный график обучения, в данном случае приравнивает обучающегося к студентам заочного обучения. В связи с этим возникают проблемы: на аудиторных учебных занятиях студент отсутствовал длительное время; в вузах, как правило, не было единого учебно-методического комплекса дисциплин (УМКД),

который был бы адаптирован для студентов, обучающихся по индивидуальному графику; не было возможности постоянно общаться с преподавателем, а значит контролировать и корректировать процесс обучения индивидуального графика и целенаправленно управлять процессом обучения; надежный и своевременный контроль СРС отсутствует.

Несмотря на то, что существуют объективные проблемы, тем не менее, студент должен получать определенный объем знаний, умений, навыков.

Современная система образования в области физической культуры и спорта в настоящее время связана с актуальной потребностью перехода от традиционных форм и средств обучения к использованию современных информационных технологий, а именно: нехватка специалистов-педагогов в сфере физической культуры, которые владеют современными образовательными технологиями, в том числе информационно-коммуникационных технологий (ИКТ); слабая разработанность учебно-методической и нормативно-правовой документации для включения современных информационных технологий в образовательный процесс; недостаточное материально-техническое обеспечение процесса подготовки специалистов в вузах.

Внедрение современных информационных технологий в систему физкультурного образования должно проходить комплексно. Обеспечение в современных условиях высокого качества подготовки специалистов в сфере физической культуры является важной задачей, успех которой напрямую зависит от использования ИКТ.

В настоящее время есть возможность для повсеместного внедрения информационно-коммуникационных технологий в процесс обучения специалистов физической культуры. Для этого необходимо: провести модернизацию образования, в том числе физкультурного, на основании достижений научно-технического прогресса; повысить требования общества к профессиональной, в том числе информационной компетентности педагога по физической культуре; изменить цели и задачи, содержание, средства и методы, технологии, а также организацию процесса подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта; сформировать в процессе самообразования готовность обучающихся среднего и высшего звена к использованию информационно-коммуникационных технологий в системе образования.

Обучение на расстоянии становится возможным благодаря технологии дистанционного обучения, важным является то, что качество обучения при этом не теряется. За счёт применения активных методов обучения и индивидуализации, включая двустороннее взаимодействие обучающегося с преподавателем, не снижается.

Таким образом, имеется противоречие между качеством физкультурного образования и предпосылками к использованию возможностей информационно-коммуникационных технологий в обеспечении роста эффективности с одной стороны, и, с другой стороны, недостаточной разработанностью вопросов внедрения этих технологий в процесс подготовки специалистов по физической культуре, спорту, а также по менеджменту и маркетингу.

В учебных заведениях высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта внедрение системы дистанционного обучения позволит во время тренировочных сборов и соревнований осуществлять систематичность и непрерывность учебной деятельности студентов вне учебного заведения, а также улучшать систему заочного обучения, развивать и внедрять новые формы дополнительного образования. Из-за необходимости сочетания учебной деятельности и спортивной для студентов физкультурного профиля это имеет особое значение, позволяет не снижать интенсивность тренировочного процесса, проводить учебно-тренировочные сборы и соревнования без ущерба для учебы.

Содержание изучаемого понятия должно включать в себя технологические аспекты менеджмента и маркетинга, но и вопросы развертывания деятельности,

соответствующей их потребностям, интересам и ценностям, их адаптации к социально-экономическим условиям.

Управление многогранно, оно включает в себя использование различных методов и средств: социально-психологических, социальных, экономических, административных.

Актуальность вопроса подготовки менеджера для сферы физической культуры и спорта обусловлена тем, что целый ряд фундаментальных вопросов, связанных, в частности, с закономерностями взаимоотношения в социальной и индивидуальной деятельности, может быть успешно решен лишь на путях создания эффективной модели управления.

Различие соотношения спортивного менеджера с профессией, которое, на самом деле, может стоять за итоговой профессиональной идентичностью, обусловлено в значительной мере тем, как управленец понимает свою профессию. Общим требованием к менеджеру любого уровня является умение управлять людьми, знание в совершенстве своих прямых подчиненных, их способностей и возможностей выполнения конкретной поручаемой им работы. Помимо этого, спортивные менеджеры выполняют функции, которые определяются их уровнем в аппарате управления, чем выше занимаемое менеджером звено управления, тем сложнее задачи, которые ему приходится решать в сфере физической культуры и спорта.

В работах, посвящённых проблеме управленческой подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта, делается акцент на необходимость разработки форм и содержания обучения спортивных менеджеров, отобранных из числа людей, имеющих склонность к управленческой деятельности (С.Г. Сейранов, 1995, Т.Э. Круглова, 2000, Д.Е. Несытов, 2000; Ю.А. Зубарев, 2003-2022).

Все вышеизложенное явилось основной причиной пересмотра подходов к управленческой подготовке студентов вузов физкультурного профиля в России. Поскольку для отечественных высших физкультурных учебных заведений подготовка спортивных менеджеров – одно из новых направлений работы, представляется весьма полезным изучение и критическое осмысление зарубежного опыта, касающегося организации и содержания учебного процесса по указанной специализации. Опыту подготовки спортивных менеджеров за рубежом посвящены работы российских ученых В.В. Кузина, М.Е. Кутепова, И.И. Переверзина, В.И. Жолдака, С.Г. Сейранова.

Проблема профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта для деятельности в сфере спортивного менеджмента в современных условиях весьма актуальна и требует внимательного к себе подхода. Решение кадрового вопроса видится (Л.В. Торопов) на трёх уровнях: во-первых, необходимо переподготовить руководителей и специалистов, уже сегодня работающих в организациях физической культуры, им нужны новые умения в служебном и коммерческом делопроизводстве, менеджменте, маркетинге и рекламе, бухгалтерском учёте, экономике труда, финансировании, кредитовании и налогообложении; во-вторых, следует привлечь в организации физической культуры менеджеров, коммерсантов и экономистов из отраслей промышленности, строительства и торговли, что позволит в кратчайшие сроки повысить финансово-экономический потенциал отрасли; в-третьих, активизировать открытие новых специальностей по обучению менеджеров, экономистов, бухгалтеров, юристов, специалистов по маркетингу, рекламе и аудиту в учебных заведениях, осуществляющих подготовку кадров в области физической культуры, спорта и туризма.

Таким образом, перед вузами РФ стоит задача подготовки спортивных менеджеров, отличительными чертами, которых являются: наличие знаний, умений и навыков организационно-управленческой работы на спортивных сооружениях и в физкультурных организациях на основе прибыли; умение работать в условиях рыночных отношений в должностях директора, коммерческого директора, экономиста,

главного бухгалтера; подготовка данных специалистов из числа молодёжи, занимающейся спортом, имеющей спортивные разряды и направленной на учёбу организациями физической культуры на договорной основе; знание отрасли физической культуры и спорта, коммерческих видов спорта и др.

Сегодня, выпуская дипломированных менеджеров, российские вузы стремятся дать специальные знания в области управления и планирования в области экономики и строительства, права и банковской деятельности. А состояние образовательных услуг, как утверждают многие специалисты, в нашей стране сложное и противоречивое. В условиях различных форм и технологий образования цели обучения в учреждениях образования определяются социально-экономическими задачами, стоящими перед современным обществом, которое уверенными шагами движется к рынку, тем самым, приспособлявая российское образование к инновациям.

Менеджменту, маркетингу и экономике спорта посвящены работы: В.И. Жолдака (1994; 2000), Ю.А. Зубарева, А.А. Сучилина, А.И. Шамардина (1998-2022), С.Г. Сейранова, В.В. Кузина, М.Е. Кутепова (1999-2005), С.Н. Братановского (1997), В.Е. Горшкова, В.А. Какузина, А.В. Полухина (1993), В.Н. Зуева (1997).

Главная задача современного обучения заключается не только в том, чтобы дать широкое образование, но и в том, чтобы научить будущего специалиста самостоятельно приобретать и постоянно углублять свои знания, сформировать у него стойкие познавательные мотивы и умение быстро ориентироваться в стремительном потоке научной информации [7-9].

Важнейшими педагогическими условиями успешности реализации проблемного обучения в вузе при подготовке спортивных менеджеров для сферы спорта являются следующие: высокое профессиональное и педагогическое мастерство преподавателя; активный познавательный интерес студентов; наличие познавательных трудностей, соответствующих интеллектуальным способностям и познавательным возможностям студентов; наличие у студентов современных знаний, необходимых для разрешения проблемных ситуаций; ориентированная постановка вопросов при организации практических занятий при использовании метода проблемного обучения; взаимодействие преподавателя и студентов на основе лично ориентированного образования.

Показателями эффективности проблемного обучения служат личностная активность спортивных менеджеров, существенное повышение качества усвоения учебного материала, готовность будущих управленцев использовать полученные знания и опыт в личной жизни и в условиях профессиональной деятельности, интерес к учебе и получаемой специальности, рост творческой и учебно-познавательной самостоятельности.

В структуре вуза должна быть служба, отслеживающая послевузовскую деятельность выпускников и их профессиональное трудоустройство, по этим показателям можно судить об эффективности вузовской подготовки и определять специализации, наиболее востребованные в настоящее время.

Важнейшим фактором успеха будущего спортивного менеджера становится непрерывное теоретическое и практическое обучение руководителей нового типа: высокопрофессиональных, компетентных в широком круге экономических, социальных и технических вопросах, с высоким чувством ответственности за результаты деятельности спортивной организации.

Перед высшими учебными заведениями Российской Федерации поставлена задача подготовки менеджеров широкого профиля, высокой профессиональной компетентности, с развитым творческим мышлением. Встала проблема перестройки учебного процесса в вузах, предполагающей коренной пересмотр целей, содержания и технологии обучения.

Проблема профессиональной подготовки спортивных менеджеров на научной основе, поиск эффективных форм и методов активизации их познавательной деятельности, способных выдержать рыночную конкуренцию, приобретают особую актуальность и значимость. Из стен вузов должны выходить менеджеры-управленцы, способные критически взглянуть на сегодняшние реалии и реформировать их.

Оценка знаний студентов предполагает не традиционную форму экзамена или зачета по билетам, а участие студента в научно-практических конференциях перед аудиторией преподавателей. Практика предусматривает внедрение студентов в деятельность коммерческих организаций, достигших успехов в области спортивного менеджмента. В программу практики включены методы сбора информации, не вызывающие негативного отношения руководителей коммерческих спортивных организаций.

Выводы:

В ходе исследования рассмотрен процесс подготовки спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта. В результате были решены ряд задач, а именно: обобщены и уточнены теоретико-методические аспекты подготовки спортивных менеджеров; рассмотрены инновационные подходы и технологии подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта; показана возможность модернизации образования в вузах физической культуры и спорта с учётом особенностей контингента обучающихся.

В рамках исследования выделены основные подходы к подготовке менеджеров в отечественной образовательной системе в сфере физической культуры и спорта: использование тестирования в качестве входного контроля абитуриентов; наличие современной материальной базы; переход от усвоения теоретических знаний к его практической направленности; активизация самостоятельной работы студентов, лично ориентированное образование.

Подготовка менеджеров в вузе должна опираться на следующие базовые предпосылки: ориентация на реально сложившиеся на рынке условия; высокий уровень финансово-экономических знаний; умение работать в коллективе и управлять им; развитие инициативы и способности к постоянному самообразованию.

В структуре вуза должна быть служба, отслеживающая послевузовскую деятельность выпускников и их профессиональное трудоустройство. По этим показателям можно судить об эффективности вузовской подготовки и определять специализации, наиболее востребованные. Исследование адресовано всем тем, кто интересуется совершенствованием процесса подготовки спортивных менеджеров в вузах физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Бескровная, В.А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: оценка прозрачности управленческих процедур / В.А. Бескровная, С.Ю. Петров, И.И. Виноградова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 6. – С. 42-44.

2. Бондаренко, М.П. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта / М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. Научно-теоретический журнал. – 2014. – №2(27). – Волгоград: ВИЭСП, 2014, – С. 84-89.

3. Губанищева, А.А. Инновации и инновационный менеджмент / А.А. Губанищева, В.В. Горбачева. – ФГБОУ ВО «ВГАФК». – Волгоград. – 2015. – 36 с.

4. Зубарев, Ю.А. Социально-экономические аспекты менеджмента и маркетинга в процессе подготовки специалистов для работы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Монография / Беликова Е.В., Бондаренко Зубарев Ю.А., Зубарев В.Ю. и др. – Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК». 2016. – 204 с.

5. Зубарев, Ю.А. Инновационно-педагогические аспекты формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма: монография /под общ. ред. Ю.А., Зубарева, В.В., Горбачевой, //М.П., Бондаренко, Е.В., Беликова И.В., Перфильева, Е.Ю., Чернявская А.В., Скворцова Е.М., Губина А.С., Кузнецова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 355 с.

6. Зубарев, Ю.А. Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография /Ю.А. Зубарев, Е.В. Беликова, М.П. Бондаренко, Л. Г. Вакалова, И. В. Перфильева //под общ. ред. В. В. Чёмова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 190 с.

7. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и основы экономики физической культуры и спорта: Гриф УМО. Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 5-е, дополненное, переработанное /Ю.А. Зубарев, Е. В. Беликова, М. П. Бондаренко, И. В. Перфильева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 435 с.

8. Зубарев, Ю.А. Методические особенности эффективного обучения управленцев в вузе для сферы физической культуры и спорта: современные требования. / Ю. А Зубарев, В. В. Горбачева, Н. В. Финогенова, Н. В. Астафьев. – Ж. ВАК. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022, – № 3 (41). – С.119-125.

9. Орлова, Ю.А. Современные информационные технологии в подготовке менеджеров: монография. – Волгоград, 2009. – 214 с.

10. Орлова, Ю.А. Применение информационных технологий в образовании и спорте: монография /Ю. А. Орлова. – Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 183 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, zubarev45@yandex.ru

Безнебеева А.М., к.э.н., доцент,

Волгоградская государственная академия физической культуры

Волгоград, Россия

Неретин А.В., кандидат педагогических наук, директор МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-

Волгоград»,

Сапаров Аллаберди Оразмаммедович, к.п.н., ректор,

Туркменский государственный институт физической культуры,

Туркменистан, Ашхабад

Актуальность разработки управленческого подхода применительно к системе физической культуры и спорта, признается на сегодняшний день практически на всех уровнях его организации - от руководителей физкультурно-спортивных организаций до федерального уровня. Однако, несмотря на всю свою важность и перспективность, вопросы системного применения маркетинга, инновационные аспекты формирования управленческих компетенций специалистов в системе физической культуры и спорта до настоящего времени не получили своего обстоятельного научно-практического анализа.

Ключевые слова: инновационные подходы, информационные компетенции, мотивационные модели, лидерство, потребности, интересы, возможности,

INNOVATIVE PROCESSES OF MANAGERIAL ACTIVITY OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, TOURISM AND OLYMPIC MOVEMENT: THEORETICAL ASPECTS

*Zubarev Yu.A., Ph.D., professor, zybarev45@yandex.ru
Beznebeeva A.M., Candidate of Economics, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia*

*Neretin A.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Director of MBU DO Secondary School No. 11
"Zenith-Volgograd",*

*Saparov Allaberdi Orazmammedovich Saparov, candidate of pedagogical sciences, rector,
Turkmen State Institute of Physical Culture,
Turkmenistan, Ashgabat*

The relevance of the development of a managerial approach in relation to the system of physical education and sports is recognized today at almost all levels of its organization - from the heads of physical education and sports organizations to the federal level. However, despite all its importance and prospects, issues of the systemic application of marketing, innovative aspects of the formation of managerial competencies of specialists in the system of physical education and sports have not yet been relevant to their thorough scientific and practical analysis.

Keywords: innovative approaches, information competencies, motivational models, leadership, needs, interests, opportunities.

Введение. В настоящее время актуализируются проблемы не только развития компетенций исполнителей и менеджеров всех иерархических уровней, но и формирования новых информационных компетенций, так как новизна целей требует для их достижения развития многообразных межфункциональных связей, применения коллективных методов принятия решений, создания инновационной организационной культуры, лидерства, формирования новых мотивационных моделей в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения.

В современных условиях реформаторских преобразований в России возникла острая необходимость в реорганизации системы физической культуры и спорта. Как отметил на заседании Государственного Совета РФ 30 января 2002 г. по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» Президент Российской Федерации В.В. Путин, «...время декларации и отсутствие новых подходов уже привели к тому, что практически целое десятилетие сфера физической культуры и спорта не подвергалась качественным изменениям. Сейчас это обходится стране слишком дорого».

Ценой стали рост неудовлетворенности большей части россиян предлагаемыми программами физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, как следствие – критически низкий уровень вовлеченности населения в активные формы занятий физическими упражнениями и спортом, сопровождающийся ухудшением состояния здоровья, снижением уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

Используемые отечественные и зарубежные подходы к определению компетенций менеджеров-управленцев и их развитию (например, создание российского Профессионального стандарта «Управление (руководство) организацией», определяющего требования к содержанию и условиям труда, квалификации и компетенциям руководителя; трехуровневая система стандартов компетенций менеджеров низшего, среднего и высшего уровня, созданная британской организацией

Management Charter Initiative (MCI) и др.) не соответствуют постоянно изменяющимся условиям функционирования организаций и не могут эффективно применяться в постиндустриальной экономике, так как компетенции менеджера конкретного хозяйствующего субъекта не ограничиваются базовыми компетенциями и требуют учёта особенностей организации, стадии её развития, внешнего окружения и других факторов. Поэтому требуются новые инновационные подходы к идентификации, формированию и развитию ключевых компетенций менеджеров-управленцев в системе физической культуры и спорта с учетом ситуационных характеристик.

В решении проблем развития ключевых компетенций менеджеров-управленцев и обеспечения поступательного развития организации одна из приоритетных ролей принадлежит стратегическому бизнесу и высшей школы, поскольку вузы обладают необходимым потенциалом и опытом инновационного обучения (Хопкинс, С.Н. Андреев, В.Э. Гордин, М.Л. Макальская, Л.И. Рудич, И.Ф. Феклистов и др.).

Современный маркетинг не ограничивается лишь коммерцией, он способен дать всем спортивным организациям, в том числе и государственным, эффективную методологию и инструментарий формирования и реализации стратегий выживания и развития в условиях рынка, помочь некоммерческим организациям формировать у населения дополнительные мотивы и стимулы к физическому самосовершенствованию, систематическим занятиям спортом, сделать физкультурно-оздоровительную и спортивную работу более гибкой и мобильной, учитывающей характер интересов, потребностей и возможностей реальных и потенциальных занимающихся, расширить спектр новых реализуемых программ формирования управленческих компетенций менеджеров-управленцев в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения. Это позволяет рассматривать инновационные процессы маркетинговой деятельности в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения, как фактор совершенствования управления.

Теория инновационных аспектов формирования управленческих компетенций специалистов в системе физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения обстоятельно разработанная в трудах отечественных и зарубежных ученых (М.П. Афанасьев, М.Д. Валовая, И.Н. Герчикова, В.Э. Гордин, П.С. Завьялов, Ю.А. Зубарев, А.И. Ковалев, В.В. Войленко, А.Н. Романов, Р.А. Фатхутдинов, И. Ансофф, А. Вайсман, Ф. Котлер, Ж.-Ж. Ламбен, Е. Дихтль, Дж. Эванс, Б. Берман и др.), создавалась на опыте производства и не содержит сколько-нибудь серьезного анализа особенностей такой специфической сферы, как физическая культура, спорт и туризм, которая более чем наполовину сфера услуг и др.].

Труды как отечественных, так и зарубежных специалистов по инновационным аспектам формирования управленческих компетенций менеджеров только подходят к проблематике физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения, оставаясь в рамках рассмотрения информационных, социально-культурных, образовательных, спортивных и социально-бытовых услуг (А.М. Бабич, Е.В. Егоров, С.Д. Бодрунов, А.И. Галаган, У.Г. Зиннуров, Ю.А. Зубарев, И.В. Крылов, Н.А. Михеева, Л.Н. Галенская, А.П. Панкрухин, Е.В. Песоцкая, Л.И. Рудич, Л.Н. Сосновская, Г.А. Титоренко, О.А. Феофанов, Н.Г. Чаган, Дж. Витерс, К. Випперман, А. Дайян и др.).

Вопросы организации и управления физкультурно-спортивной работой с различными категориями населения обстоятельно разработаны и широко освещены в трудах отечественных и зарубежных ученых, закреплены в различного рода стандартах, нормах, правилах, положениях, инструкциях, заложены в учебных планах, программах, методиках обучения и тренировки, сформулированы в виде принципов, методов, методик, методических приемов, практических рекомендаций, изложены в учебниках,

учебных пособиях, научно-методических разработках, программах, статьях по различным видам спорта.

Концептуальные разработки зарубежных спортивных маркетологов (V. Antonelli, A.M. Bellioni, A.E. Carbone, R. Berry, W. Gould, P. Staudohar, S. Brown, W. Sutton, G. Duff, D. Catherwood, R. Van Kirk, W. Freyer, P. Gerson, I. Blackshaw, G. Hogg, K. Lipponen, B. Mullin, S. Hardy, W. Sutton, E. (TSullivan, J. Parks, B. Zanger, G. Torhildsen, A.J. Van der Graaf и др.) базируются на опыте работы физкультурно-спортивных организаций, функционирующих в странах с развитой рыночной экономикой и, посему, не соответствуют современным отечественным условиям.

Изучение разработок отечественных и зарубежных исследователей показало, что управление процессом формирования и развития ключевых компетенций менеджеров российских организаций в настоящее время представляет недостаточно разработанную область исследования.

В многочисленных научных публикациях представлены противоречивые взгляды, как на само понятие «ключевые компетенции специалиста», так и на механизм их формирования и оценки. Не решены задачи методического сопровождения процесса развития ключевых управленческих компетенций специалистов в сфере спортивной организации на основе стратегического партнерства бизнеса и высшей школы.

Недостаточная разработанность теоретико-методологических и технологических аспектов управленческих компетенций менеджеров в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения, лежащих в плоскости проблем физического воспитания, обусловили актуальность настоящего исследования.

Целью исследования является разработка методических подходов к формированию управленческих и развитию ключевых инновационных компетенций специалистов в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения на основе партнерства, для достижения стратегических целей спортивной организации.

Инновационные аспекты управленческих компетенций специалистов в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения способны выступить:

– фактором оптимизации функционирования и управления в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения в которой удовлетворение потребностей населения в занятиях физическими упражнениями и спортом осуществляется в режиме рынка;

– эффективным инструментом проектирования, организации и оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением, катализатором развития и совершенствования современной системы физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения;

– действенным фактором формирования физической культуры личности, выражаемой в мотивах и потребностях в физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его наиболее существенные научно-методические результаты способствуют совершенствованию механизма формирования и развития ключевых управленческих компетенций специалистов спортивных организаций.

Методические подходы направлены на повышение системы эффективного обучения спортивных управленцев и могут быть полезны в сфере высшего профессионального образования при разработке стратегии сотрудничества с организациями и развитии программ обучения.

Отдельные личности, типологические группы занимающихся, руководители и коллективы спортивных организаций, государство в лице органов управления ФКиС,

общественные организации и общество в целом получают современные ориентиры, подходы, возможности и инструменты эффективного решения наиболее социально-значимых задач, а именно:

– руководителям и коллективам физкультурно-спортивных организаций предложены методология и практические рекомендации в отношении направлений, последовательности, содержания и критериев эффективности управленческой и маркетинговой деятельности, осуществление которой необходимо спортивной организации для выживания и развития в условиях ограниченности ресурсов на этапе перехода к рыночным отношениям и в дальнейшей перспективе функционирования в этих отношениях;

– для государства в лице органов управления физической культурой, спортом и туризмом определены современные ориентиры, пути оптимизации системы физического воспитания населения, а также системы управления физической культурой, спортом и туризмом, осуществляемого в режиме рынка;

– для общества в целом – разработаны адекватные современным условиям подходы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением, способствующие формированию личности, совершенствованию различного рода социальных институтов (здоровья человека, образования, культуры, семьи, межличностных и социальных отношений, труда, вооруженных сил, власти, права и др.).

Задачи исследования:

1. Изучение понятийного аппарата в области формирования и развития компетенций специалистов и уточнение понятий «ключевые компетенции специалистов» и «компетентность управленца»;

2. Разработка модели компетентности менеджеров на основе определения их зон ответственности и стратегических целей организации;

3. Разработать технологии менеджмента и маркетинга, как совокупность взаимосвязанных частных концепций и соответствующего им комплекса инструментов, раскрывающих инновационные аспекты формирования управленческих компетенций специалистов в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения;

4. Систематизация отечественных и зарубежных подходов к формированию управленческих компетенций и разработка методического подхода к развитию ключевых компетенций специалистов на основе стратегического партнерства, обеспечивающего конкурентоспособность в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения в долгосрочной перспективе;

5. Обоснование целесообразности применения инновационных методов развития компетенций спортивных менеджеров на основе технологий, обеспечивающих трансформацию индивидуальных компетенций работников в ключевые компетенции спортивной организации и получение эффекта;

6. Создать и апробировать учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной подготовки будущих менеджеров-управленцев к организации и осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения.

Направленность исследования на решение этих задач определяет его методическое и прикладное значение. В настоящее время большинство менеджеров-управленцев спортивных организаций не обладают необходимыми ключевыми компетенциями для работы в условиях глобализации, поэтому научно-методические разработки в области управленческого подхода востребованы и особенно актуальны при реализации государственной стратегии инновационного развития России.

Выводы: Результаты исследований планируется использовать в преподавании

учебных курсов «Менеджмент физической культуры и спорта», «Управленческая экономика в сфере физической культуры и спорта», «Стратегическое управление в спортивной организации», «Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры и спорта» и др.

Комплекс инновационных аспектов управленческих компетенций специалистов -управленцев необходимо внедрить в практику российских физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и учебно-спортивную работу с населением.

Библиографический список:

1. Губанищева, А. А., Горбачева В.В. Инновации и инновационный менеджмент. – ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – Волгоград. – 2015. – 36 с.

2. Зубарев, Ю. А. Управленческая подготовка специалистов в вузе для сферы физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: монография /Ю. А. Зубарев, Е. В. Беликова, М. П. Вакалова и др. //под общ. ред. В. В. Чёмова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – 190 с. ISBN 978-5-00140-733-1

3. Инновационные подходы к подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография. / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин, Е. . Губина, Ю. А. Орлова. – Волгоград, 2010. – 244 с. ISBN 978-5-94424-126-9

4. Инновационно-педагогические аспекты формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма: монография. / Ю. А., Зубарев, В. В., Горбачева, М. П., Бондаренко, Е.В., Беликова И.В., Перфильева и др. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 276 с. ISBN 978-5-60400038-8-6

5. Кашина, И. Г. Мотивация управленческой деятельности физкультурно-спортивной деятельности: монография. – М. 2011. – 287 с.

6. Олимпийский спорт и подготовка кадров: системный, культурологический, гендерный подходы: монография /под общ. ред. А. А. Сучилина, Ю. А. Зубарева; Олимп. ком. России; Поволж. олимп. акад., Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: Принт, 2018. – 340 с. ISBN 978-5-94424-262-4

7. Социально экономические аспекты менеджмента и маркетинга в процессе подготовки специалистов для работы в сфере физической культуры, спорта и туризма: монография. / Е.В. Беликова, М.П. Бондаренко, Л.Г. Вакалова, А.А. Виниченко. И.В. Перфильева, Ю.А., Орлова и др. // под общ. ред. Ю.А. Зубарева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 378 с. ISBN 978-5-9908423-0-4

8. Орлова, Ю. А. Социально экономические и педагогические аспекты в подготовке специалистов для сферы спорта и туризма в условиях реформирования образования: монография. / М.П. Бондаренко, Ю.А., Орлова, Е.Ю. Чернявская и др. //под общ. ред. Ю.А. Зубарева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 378 с.

9. Степанян, В. М. Теоретико-методологические и практические основы формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма, обучающихся в условиях физкультурного вуза: монография. //В. М. Степанян, Е.В., Беликова, С.Р. Сулейманова, В.В. Горбачева и др. – Волгоград, 2017. – 191 с.

10. Чернявская, Е. Ю. Теоретико-методологические и практические основы формирования управленческой компетентности менеджеров сферы спорта и туризма, обучающихся в условиях физкультурного вуза: монография. – Волгоград: ФГОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 191 с.

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кудинова В.А., д.п.н., доцент, victori205@yandex.ru

Кудинов А.А., д.п.н., профессор

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье предложен комплекс мер для формирования рациональной структуры физкультурно-спортивных кадров в стране: нормативное регулирование физкультурно-кадровых ресурсов сферы физической культуры и спорта, применение количественных и качественных критериев деятельности физкультурно-спортивных кадров, применение методики распределения различных категорий работников в соответствии с требованиями перспективного развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные кадры, структура, количественные и качественные критерии оценки, эффективность и продуктивность деятельности.

FORMATION OF A RATIONAL STRUCTURE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PERSONNEL IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Kudinova V.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
victori205@yandex.ru*

*Kudinov A.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article proposes a set of measures for the formation of a rational structure of physical culture and sports personnel in the country: regulatory regulation of physical culture and sports resources in the field of physical culture and sports, the use of quantitative and qualitative criteria for the activity of physical culture and sports personnel, the use of methods for the distribution of various categories of workers in accordance with the requirements of the long-term development of physical culture and sports in the Russian Federation.

Keywords: physical culture and sports personnel, structure, quantitative and qualitative evaluation criteria, efficiency and productivity of activities.

Актуальность исследования. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации зависит от большого количества факторов [2; 4], но наиболее значимым стратегическим приоритетом является формирование рациональной структуры физкультурно-спортивных кадров [1; 5], привлечение к физкультурно-спортивной деятельности специалистов с высокими показателями эффективности и продуктивности деятельности [3].

Цель работы – Цель – определить рациональную структуру физкультурно-спортивных кадров в стране.

Методы исследования: обзор научно-методической литературы, анализ статистических материалов по развитию физической культуры и спорта в РФ за период 2010-2019 годы. Исследование проводилось в 2022 году. Результаты исследования и их обсуждение. Авторы статьи, изучив процесс формирования рациональной структуры физкультурно-спортивных кадров в Российской Федерации в период 2010-2019 годы, выявили возможность для повышения качества физкультурно-спортивной

деятельности, разработали и описали количественные и качественные критерии оценки рационального распределения физкультурно-спортивных кадров.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами проведен анализ формирования структуры кадровых ресурсов физической культуры и спорта в Российской Федерации с 2010 по 2019 годы по следующим количественным и качественным оценочным показателям:

- динамика численности физкультурно-спортивных кадров за анализируемый период;
- формирование структуры физкультурно-спортивных кадров;
- уровень обеспеченности населения и занимающихся физической культурой и спортом кадровыми ресурсами отрасли;
- эффективность и продуктивность деятельности физкультурно-спортивных работников.

За анализируемый период количество физкультурных кадров увеличилось (с 243 642 до 376 654 чел.), но количество занимающихся на одного физкультурного работника увеличилось, а количество населения на одного физкультурного работника уменьшилось.

Сформировалась недостаточно оптимальная структура распределения физкультурно-спортивных работников: выросла численность инструкторов дошкольных образовательных учреждений, инструкторов организаций, предприятий и учреждений, работников спортивных сооружений, работников физической культуры и спорта органов государственного управления. Однако уменьшалась доля инструкторов предприятий, организаций и учреждений, сотрудников организаций дополнительного образования, организаций высшего образования).

Наибольший процент молодых специалистов (до 30 лет) работает в дошкольных образовательных учреждениях, а в учреждениях среднего профессионального образования выявлен значительный процент работников в возрасте 60 лет и более.



Рис. 1 Динамика показателей эффективности физкультурно-спортивной деятельности при разной численности занимающихся на одного физкультурного работника

Увеличение численности занимающихся, приходящихся на одного физкультурно-спортивного работника отмечалось в организациях среднего профессионального образования, организациях, предприятиях и учреждениях, уменьшение – в общеобразовательных учреждениях, стабилизация данного показателя отмечена в дошкольных образовательных учреждениях, организациях высшего и дополнительного образования.

По нашим данным, в 2017 году, при увеличении количества занимающихся на одного физкультурного работника показатели эффективности физкультурно-спортивной деятельности снижались, а продуктивности, наоборот, повышались (Рисунок 1). Поэтому формирование оптимальной структуры распределения специалистов физической культуры и спорта целесообразно проводить с учетом диапазонов критериально-оценочных характеристик.

Нами разработан способ оптимального распределения физкультурных работников на 10 тыс. населения в зависимости от количества занимающихся физической культурой и спортом, приходящихся на одного специалиста (Таблица 1). Расчет основан на составлении уравнений регрессии, характеризующих оптимальное соотношение данных показателей, которые обеспечат должный уровень эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1

Взаимосвязь относительных показателей количества занимающихся и численности физкультурных работников

Годы	Уравнения взаимосвязи	Кол-во занимающихся, чел	Численность физкультурных работников, чел.
2010	$y = - 0,080 x + 24,96$	92,1	17,6
2017	$y = - 0,077 x + 36,78$	133,6	26,5
2019	$y = - 0,075 x + 37,65$	138,1	27,3

Примечание. y – численность физкультурных кадров на 10 тыс. жителей, чел.; x – количество занимающихся на одного физкультурного работника, чел.

Результаты проведенного исследования свидетельствовали о том, что показатели эффективности подготовки спортсменов массовых разрядов взаимосвязаны с показателями количества занимающихся на одного физкультурного работника ($r = 0,554$) и не влияли на эффективность подготовки мастеров спорта России ($r = 0,195$) и мастеров спорта России международного класса ($r = 0,162$).

К показателям продуктивности деятельности физкультурно-спортивных кадров отнесены: уровень сформированности профессиональных способностей, стабильность состава учебно-тренировочных групп и высокие показатели посещаемости занятий, выполнение занимающимися контрольных нормативов и спортивная результативность, правильное оформление и своевременное ведение отчетной документации.

Интегральным показателем продуктивности физкультурно-спортивной деятельности специалистов является показатель, характеризующий количество подготовленных спортсменов массовых разрядов, первого разряда, КМС, мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса за отчетный год. На основе данного интегрального показателя определялись показатели эффективности физкультурно-спортивной деятельности, эффективности деятельности физкультурных кадров, эффективности использования спортивных сооружений и эффективность реализации финансовых средств.

Контроль показателей эффективности и продуктивности деятельности включает актуальное получение информации о достижении ключевых показателей и разработку способов при оптимальных вложениях усилий повышать результативность работы. Важно

использовать стимулы, побуждающие специалистов физической культуры и спорта к повышению результативности деятельности, формированию позитивной мотивации.

В Российской Федерации за период наблюдения снижались показатели эффективности физкультурно-спортивной деятельности при увеличении числа физкультурно-спортивных кадров.

В развитие физической культуры и спорта в отдельных регионах Российской Федерации (Ямало-Ненецкий и Ханты-Мансийский автономные округа, Московская область, Тюменская область) вкладываются более значительные финансовые и материально-технические ресурсы, чем в других регионах. Это часто способствует повышению финансовой затратности физкультурно-спортивной деятельности и себестоимости дополнительных физкультурно-спортивных услуг, но не всегда приводит к достаточной обеспеченности квалифицированными специалистами.

В других регионах (Санкт-Петербург, Краснодарский край, Пензенская область) высокая эффективность физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности достигается в первую очередь за счет формирования оптимальной кадровой структуры, однако это не всегда стимулирует наращивание материально-технических и финансовых ресурсов развития отрасли.

Организация трудовой деятельности физкультурно-спортивных работников не в полной мере соответствует требованиям рыночной экономики приводит к оттоку профессиональных кадров из отрасли. Необходимо разработать объективную систему поощрений специалистов, сочетающую добросовестный подход к работе и высокий уровень достижений с экономическим стимулированием. Во многих физкультурно-спортивных организациях часто не согласуются индивидуальные и коллективные действия всех членов организации для достижения поставленных целей развития спорта, не раскрывается и максимально не используется потенциал каждого сотрудника.

Основными причинами недостаточной эффективности использования кадрового ресурса отрасли "Физическая культура и спорт" в Российской Федерации являются следующие:

- дефицит преподавателей и учителей физической культуры в образовательных учреждениях и тренеров в спортивных детско-юношеских школах;
- отсутствие пропорциональной структуры распределения физкультурно-спортивных работников по поло-возрастным характеристикам и уровню квалификации в физкультурно-спортивных организациях и учреждениях;
- низкий уровень обеспеченности населения и занимающихся физической культурой и спортом кадровыми ресурсами отрасли;
- переход квалифицированных физкультурно-спортивных кадров из общеобразовательных учебных заведений и спортивных школ и в частные спортивные клубы и физкультурно-спортивные организации;
- низкий уровень эффективности деятельности физкультурно-спортивных работников.

Вывод. Для формирования рациональной структуры физкультурно-спортивных кадров в стране предложен комплекс мер: нормативное регулирование физкультурно-кадровых ресурсов сферы физической культуры и спорта, применение количественных и качественных критериев деятельности физкультурно-спортивных кадров, а также методики распределения различных категорий работников в соответствии с требованиями развития физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Балашов, А.И. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие / А.И. Балашов, И.Д. Кутляров, А.Г. Санина. – Спб: Питер, 2012. – 320 с.

2. Гостев, Г.Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации: монография / Г.Р. Гостев, А.В. Лотоненко, П.П. Струк. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 360 с.

3. Зеленков, Ю.А. Сравнительная оценка эффективности развития спорта на региональном уровне на основе метода DEA / Ю.А.Зеленков, В.А. Цветков, И. В. Солнцев // Экономика региона. – 2017. – Т. 13, вып. 4. – С. 1184-1198.

4. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. – Волгоград: Волгоградское издательство, 2010. – 408 с.

5. Кязимов, К. Г. Управление человеческими ресурсами: профессиональное обучение и развитие: учебник для вузов / К. Г. Кязимов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 202 с.

СПОРТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ ВОЛГОГРАДСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА СТРАНЫ

*Масленников Д. Р. denis.maslennikov2011@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Аннотация. Волгоградская область имеет давнюю спортивную историю, многие спортсмены и команды добились больших успехов в национальных и международных соревнованиях [1,7]. Однако региону необходимо сосредоточиться на развитии инфраструктуры и ресурсов, доступных для его спортсменов и команд, если он хочет оставаться конкурентоспособным в будущем. В статье представлен анализ спортивной индустрии Волгоградской области, отражена динамика кадрового состава профессиональных тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в главных спортивных организациях региона. Так же проанализирована динамика занимающихся ребят – олимпийского будущего нашего региона.

Ключевые слова: спортивная индустрия, спорт, спортсмен, начальная спортивная подготовка, олимпийский резерв, тренировки.

THE SPORTS INDUSTRY OF THE VOLGOGRAD REGION FOR THE PREPARATION OF THE COUNTRY'S OLYMPIC RESERVE

*Maslennikov D. R. denis.maslennikov2011@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

Annotation. The Volgograd Region has a long sporting history, many athletes and teams have achieved great success in national and international competitions [1,7]. However, the region needs to focus on developing the infrastructure and resources available to its athletes and teams if it wants to remain competitive in the future. The article presents an analysis of the sports industry of the Volgograd region, reflects the dynamics of the personnel of professional coaches engaged in sports training in the main sports organizations of the region. The dynamics of the engaged children – the Olympic future of our region - is also analyzed.

Keywords: sports industry, sport, athlete, initial sports training, Olympic reserve, training.

Актуальность исследования. Спортивная индустрия – уникальная и динамичная сфера. Она имеет свой собственный набор правил, положений и особенностей, которые отличают его от других отраслей. Многие люди, от спортсменов до тренеров и болельщиков, участвуют в обеспечении успеха спортивных мероприятий. Понимание специфики и особенностей этой отрасли может помочь лучше понять, как она работает и как сделать ее еще более успешной [2]. В связи с широкой номенклатурой спортивных объектов, формирующих спортивную индустрию, существуют некоторые ключевые особенности, которые делают ее такой уникальной.

Цель исследования – рассмотреть и проанализировать подготовку олимпийского резерва, спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Волгоградской области и Российской Федерации по различным видам спорта государственными учреждениями, составляющими основную часть спортивной индустрии региона.

Методы исследования. Для этого исследования были использованы как теоретические, так и эмпирические методы исследования. Анализ и синтез литературных источников были использованы для выявления соответствующих теорий и концепций, связанных с индустрией спорта. Эмпирические данные были собраны посредством анализа опубликованных опросов и интервью с экспертами в этой области. Это позволило нам глубже понять, как люди воспринимают те или иные вопросы, связанные с развитием индустрии спорта и подготовкой олимпийского резерва станы Волгоградским регионом.

Результаты исследования.

Спортивная индустрия Волгоградской области представлена не только многими объектами спорта, но и организациями, их персоналом и занимающимися в них жителями региона [1, 4, 5]. Представим результаты проведенного анализа спортивной индустрии Волгоградской области. Анализ проведен на основании Описательного отчета Комитета физической культуры и спорта Волгоградской области о развитии физической культуры и спорта в Волгоградской области за период 2020-2022 гг..

Подготовку спортивного резерва, спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Волгоградской области и Российской Федерации по различным видам спорта осуществляют 12 государственных учреждений, подведомственных комитету:

- 1- ГАУ ВО "Центр спортивной подготовки "Олимп";
- 2- ГАПОУ ВО "Училище олимпийского резерва имени дважды Героя Советского Союза А.И.Родимцева";
- 3- ГАУ ВО "Центр развития гандбола "Динамо";
- 4- ГБУ ВО "Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике";
- 5- ГАУ ВО "Спортивная школа олимпийского резерва № 2";
- 6- ГАУ ВО "Спортивная школа олимпийского резерва";
- 7- ГАУ ВО "Спортивная школа по зимним видам спорта";
- 8- ГБУ ВО "Волгоградская областная спортивная школа";
- 9- ГАУ ВО "Центр водных видов спорта "Спартак-Волгоград" (в том числе структурное подразделение - спортивная школа олимпийского резерва);
- 10- ГАУ ВО "Центр развития адаптивных видов спорта";
- 11- ГАУ ВО "Спортивный клуб "Ротор" (в том числе структурное подразделение - спортивная школа).
- 12- ГАУ ВО "Авиационно-спортивный клуб имени А.М.Числова" с 2021 г.

Далее в таблицах анализа данные организации будут размещены по порядковому номеру, указанному в этом списке.

В таблице 1 представлен анализ кадрового состава в данных организациях с выделением штатных сотрудников.

По результатам анализа можно сделать вывод, что основная часть профессиональных тренеров является штатными сотрудниками спортивных школ, а число приглашенных тренеров (т.е. совместителей) не превышает и 1%. Это говорит о хорошей кадровой политике. Отсутствие большого движения среди данной категории персонала, так же характеризует кадровую политику спортивных школ как стабильную и полностью устраивающую соотрудников.

Таблица 1

Кадровый состав

Порядковый номер по списку	Всего тренеров			В т.ч. штатных		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022
1.	40	47	50	40	47	50
2.	4	5	6	4	5	6
3.	22	23	21	14	15	15
4.	33	32	30	28	27	27
5.	25	27	27	25	27	27
6.	98	105	105	91	95	94
7.	8	10	11	8	10	11
8.	17	17	19	17	17	19
9.	43	35	31	43	35	31
10.	30	29	30	15	14	14
11.	12	15	17	12	15	16
12.			7			7

Графический анализ представлен на рисунке 2.

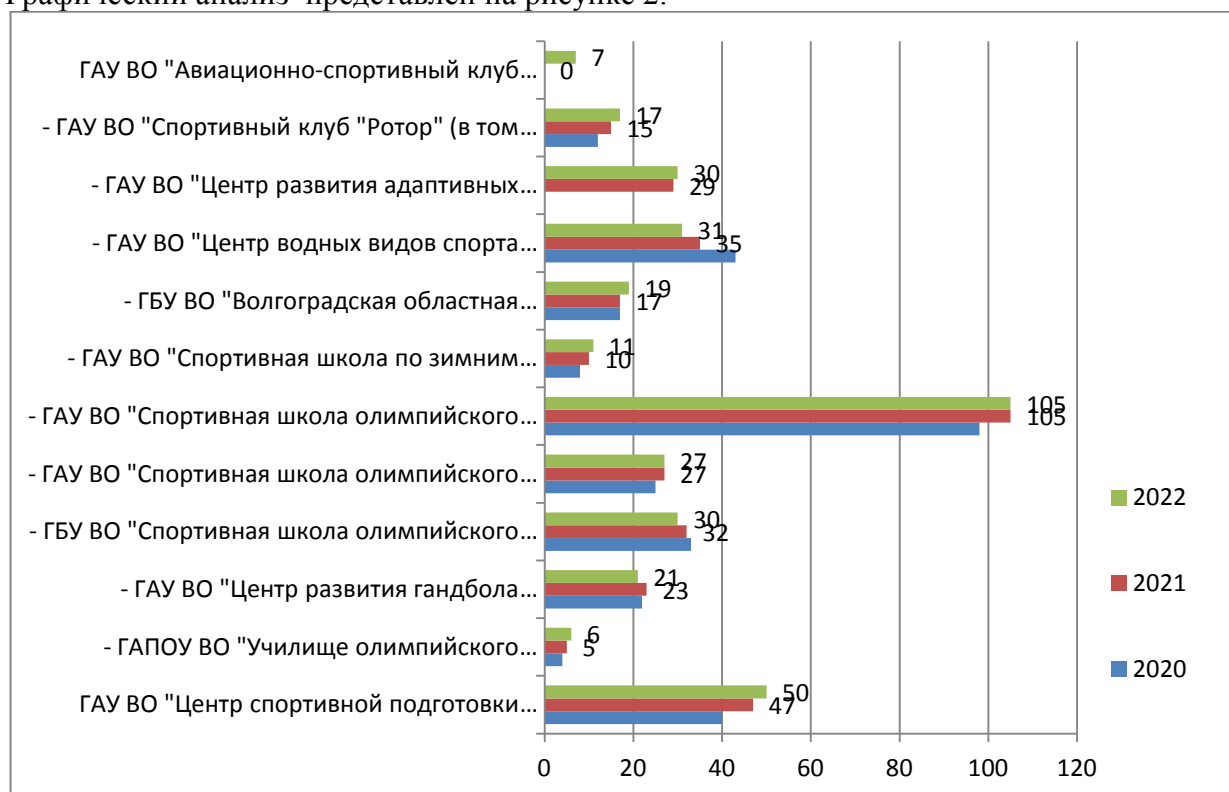


Рис. 2. Всего тренеров по школам

Представим результаты проведенного анализа по динамике занимающихся за период 2020-2022 гг. таблице 2, рисунок 3.

Таблица 2

Динамика занимающихся, чел.

Порядковый номер по списку	Всего занимающихся/ обучающихся/ работающих			в том числе на этапе начальной подготовки		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022
1.	40					
2.	349	358	356	37	67	81
3.	544	539	545	299	262	203
4.	509	509	509	210	206	213
5.	559	508	550	192	137	184
6.	2355	2797	2894	882	1041	1085
7.	278	373	375	201	302	304
8.	594	578	595	263	253	326
9.	678	708	737	410	398	444
10.	159	167	170	56	70	82
11.	344	356	386	74	155	142
12.			97			18

По всем анализируемым спортивным организациям можно отметить рост числа занимающихся после окончания ковидного периода (с 2021 г). В среднем прирост составляет от 20-25%. На наш взгляд, это связано не только с грамотной рекламной компаний, проводимой руководством организаций по привлечению юных спортсменов, но и также с тем, что, не смотря на сложный период: проведение тренировок с помощью он-лайн платформ, полное ограничение спортивно-соревновательной деятельности, ухудшение здоровья и т.д., руководство смогло сохранить не только штат профессиональных тренеров, но и расширить контингент занимающихся [6,8].

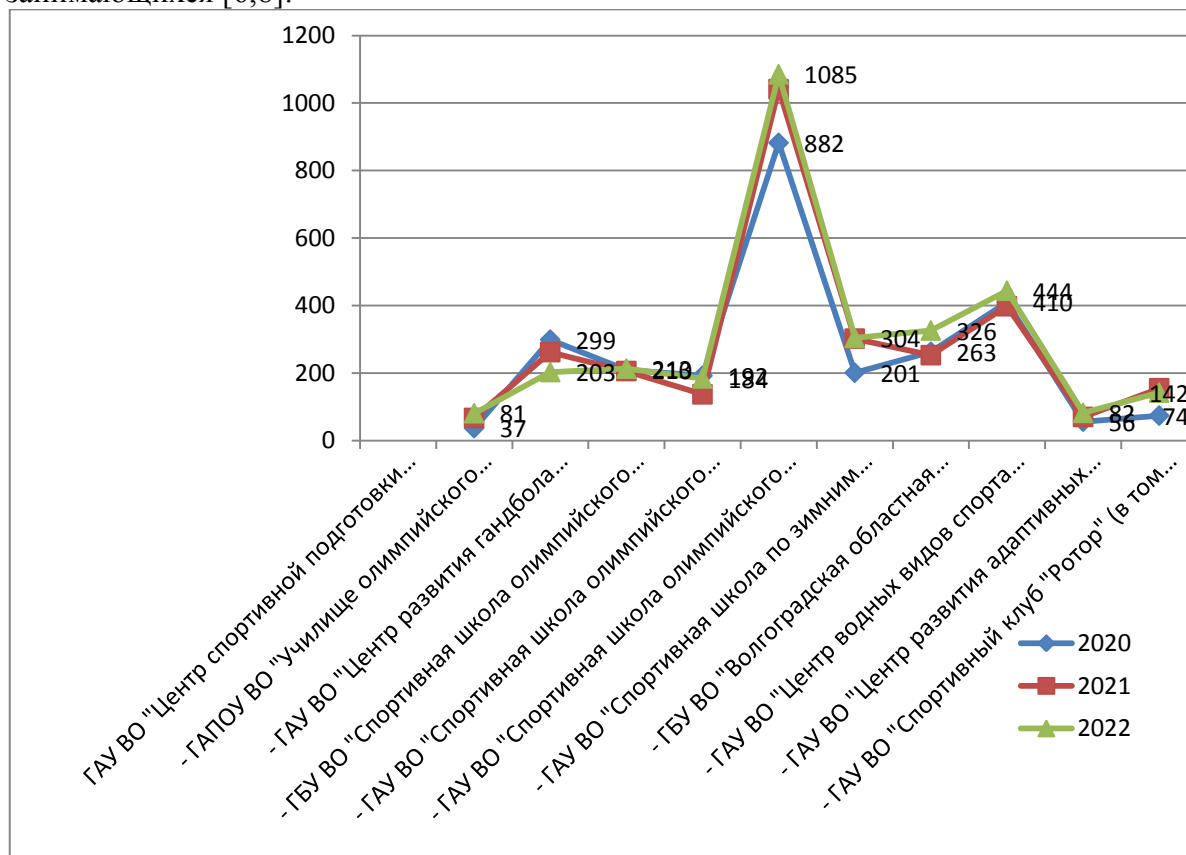


Рис. 3. Численность занимающихся/обучающихся по этапам подготовки (чел.)

На рисунке 3 благодаря графическому анализу наглядно видно прирост занимающихся на начальном этапе подготовки. По некоторым организациям он составил более 50 % (таблица 3, рисунок 4). Это ГАПОУ ВО "Училище олимпийского резерва имени дважды Героя Советского Союза А.И.Родимцева", ГАУ ВО "Спортивная школа по зимним видам спорта" и ГАУ ВО "Спортивный клуб "Ротор" (в том числе структурное подразделение - спортивная школа).

Таблица 3.

Численность занимающихся/обучающихся на этапе начальной подготовки, в %

Порядковый номер по списку	на этапе начальной подготовки			В %		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022
1.	37	67	81	100	81	119
2.	299	262	203	100	-12	-32
3.	210	206	213	100	-2	1
4.	192	137	184	100	-29	-4
5.	882	1041	1085	100	18	23
6.	201	302	304	100	50	51
7.	263	253	326	100	-4	24
8.	410	398	444	100	-3	8
9.	56	70	82	100	25	46
10.	74	155	142	100	109	92

Однако ГАУ ВО "Центр развития гандбола "Динамо" и ГАУ ВО "Спортивная школа олимпийского резерва № 2" еще не восстановили всех своих воспитанников и пока еще несут «потери» спортивного контингента и имеют вакантные места для занимающихся в группах по начальной подготовке. ГБУ ВО "Волгоградская областная спортивная школа", ГАУ ВО "Центр водных видов спорта "Спартак-Волгоград" (в том числе структурное подразделение - спортивная школа олимпийского резерва) и ГАУ ВО "Центр развития адаптивных видов спорта" [3] восстановлением числа занимающихся к концу 2022 года успешно справились.

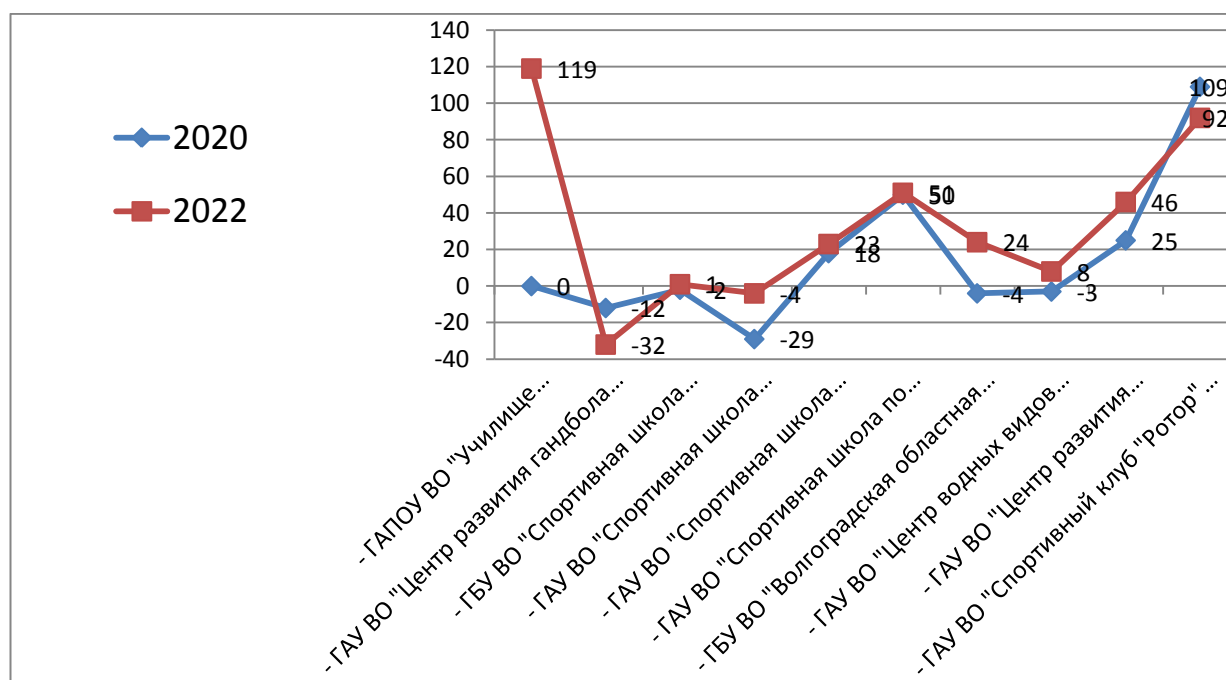


Рис. 4. Численность занимающихся/обучающихся на этапе начальной подготовки, в %

Не маловажную роль в работе спортивных организаций Волгограда и Волгоградской области играет не только сохранение, поддержание и улучшение здоровья занимающихся ребят, но повышение спортивного мастерства, а именно присвоение спортивных разрядов. Ведь именно это выступает важным показателем спортивной эффективности по подготовке будущего олимпийского резерва России (табл. 4, рис. 5-7).

Таблица 4

Присвоенные разряды за 2020-2022 гг.

Порядковый номер по списку	Мастер спорта			КМС			Др разряды		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022	2020	2021	2022
1.	19	13	24	108	111	103	20		
2.			10	14	29	28	153	100	63
3.	2	3	2	8	6	13	126	228	269
4.	2	11		18	35		190	337	
5.	14	21	26	42	142	132	126	393	1107
6.			2	5		1	168	75	109
7.				30	11	15	67	133	75
8.	20	26	28	26	30	23	43	43	42
9.									32

Увеличение числа спортивных разрядов уровня МС и КМС говорит о хорошей финансовой поддержки спортивных организаций со стороны администрации города, области, спортивных федераций и Министерства Спорта. Для присвоения этих разрядов необходимо участие в соревнованиях высокого уровня, а следовательно, стабильное финансирование сборов, подготовки и самого участия.

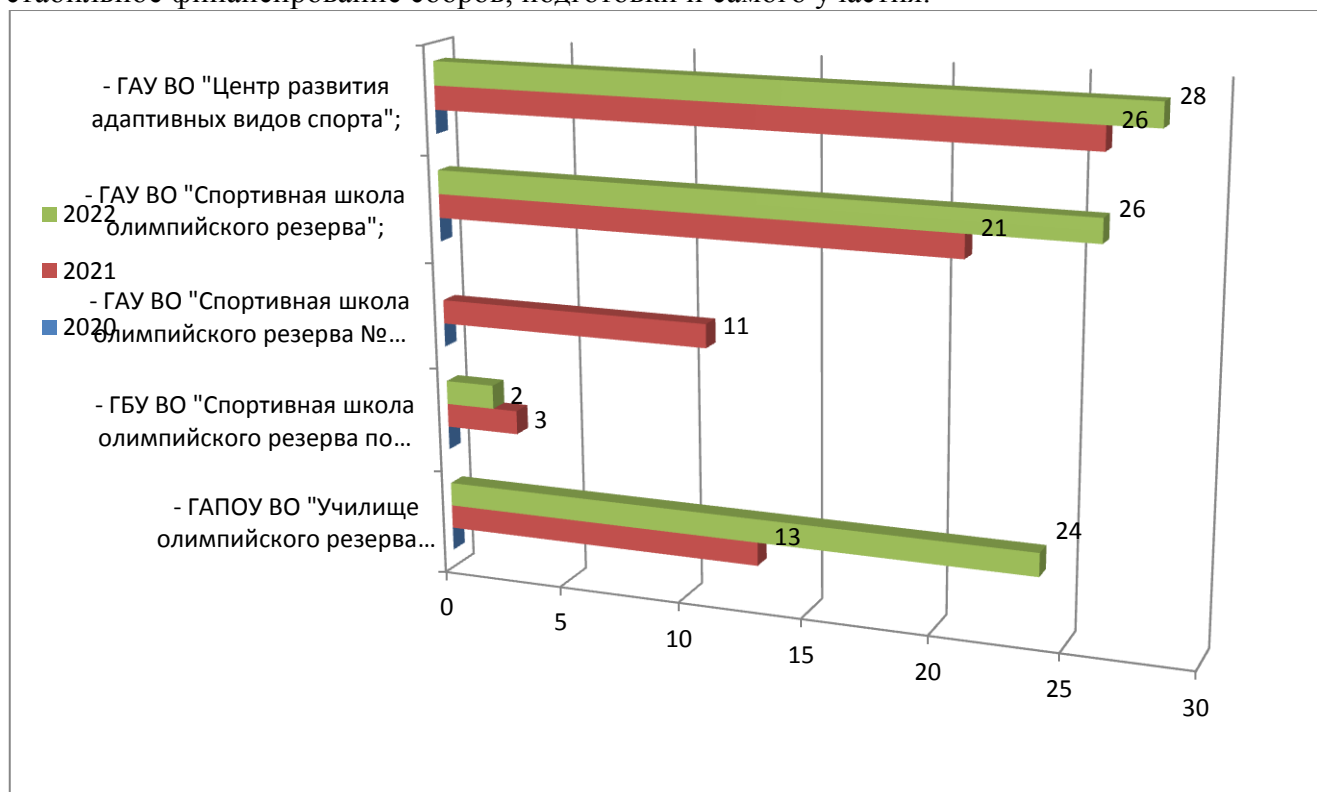


Рис. 5. Разряд Мастер Спорта за 2020-2022 гг, чел.

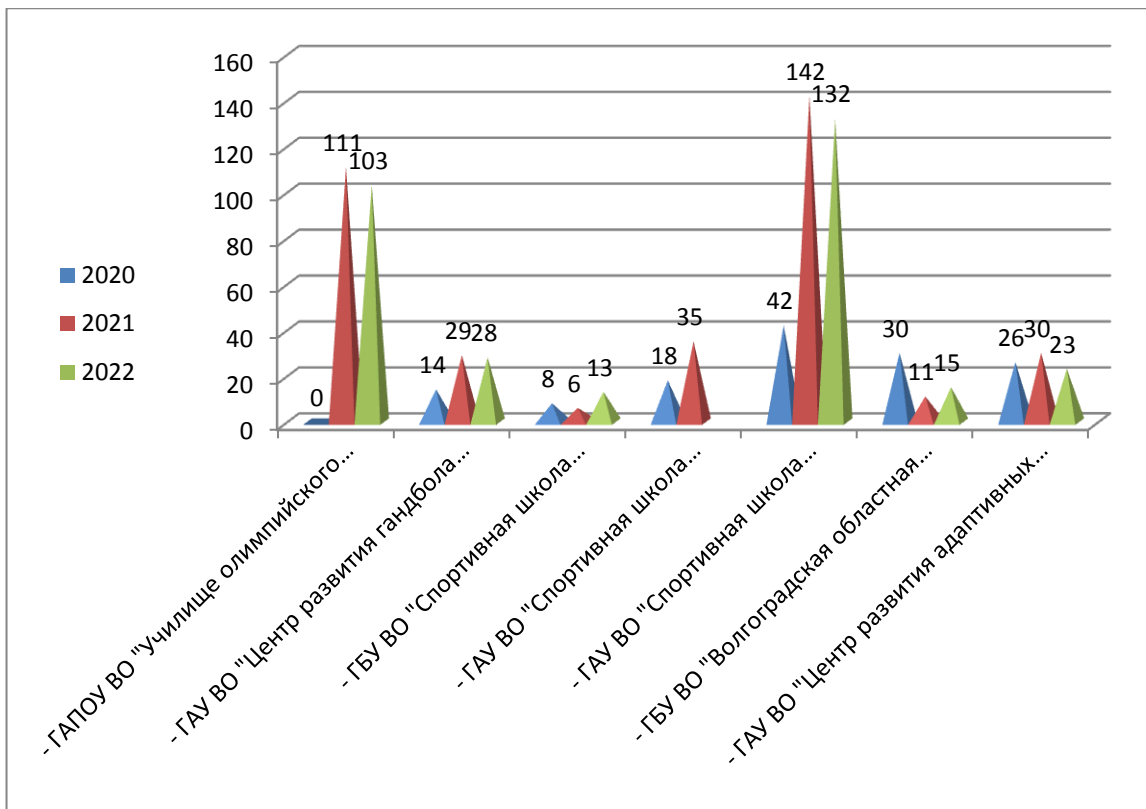


Рис. 6. Разряд КМС за 2020-2022 гг, чел.

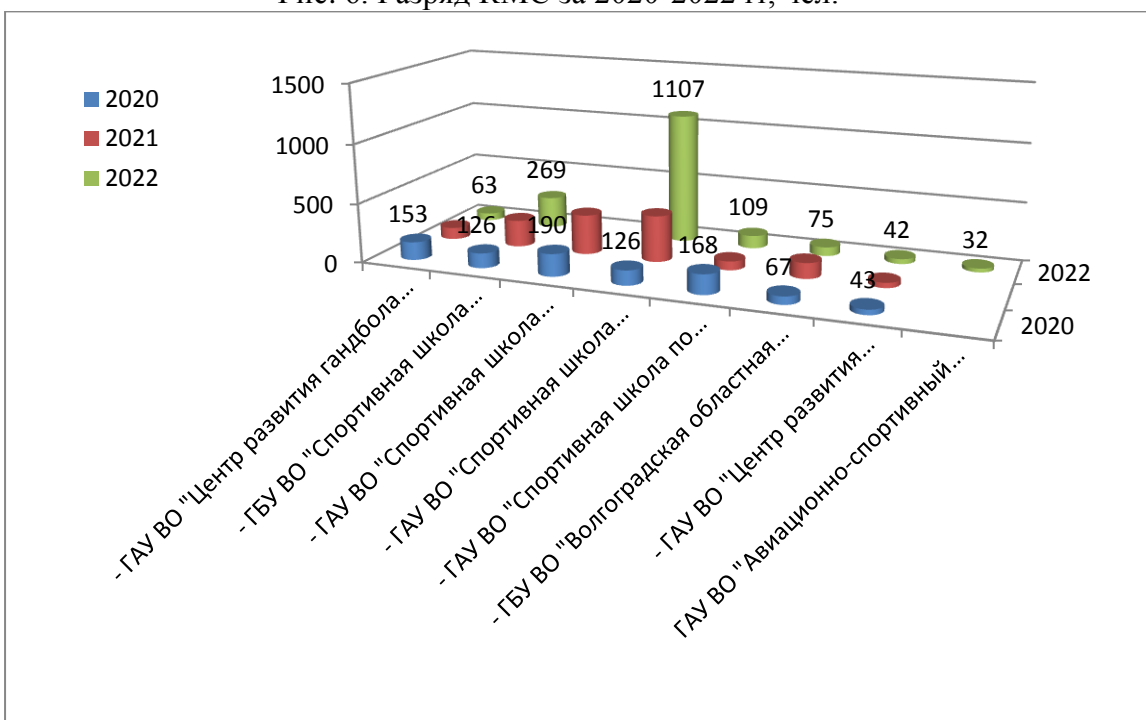


Рис. 7. Другие разряды, за 2020-2022 гг, чел.

Не следует забывать, что уровень МС и КМС невозможно достичь без самых первых разрядов, которые ребята начинают получать в самом начале своей спортивной карьеры. Полученные данные отражают положительную динамику в подготовке смены к профессиональному спортивному мастерству и олимпийским рекордам.

На наш взгляд, главным фактором, оказывающим серьезную поддержку в подготовке спортивного резерва Волгоградского региона является активное строительство новых объектов спортивной индустрии по всему Волгоградскому региону.

Библиографический список:

1. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / Бондаренко М.П., Лях М.П. // Бизнес. Образование. Право. 2012. № 2 (19). С. 260-265.
2. Бондаренко Д.В., Лаврентьева И.Г., Бондаренко М.П. Государственное регулирование конкуренции в сфере ФКиС / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 196-199.
3. Бондаренко Д.В., Масленников Д.Р., Бондаренко М.П. Спорт при ДЦП / В сборнике Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 26-29.
4. Масленников Д.Р., Бондаренко М.П. Анализ тенденции развития индустрии спорта в России /В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 336-338.
5. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации. /Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Рябенко Г.В. // Вестник Евразийской академии административных наук. 2013. № 2 (23). С. 62-66.
6. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / М.П. Бондаренко, В.А. Балуева, П.А. Сычев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35
7. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области /Бондаренко М.П.// Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2012 – 189 с.
8. Social networks to make physical education universities more competitive /Bondarenko M.P., Balueva V.A., Sychev P.A.//Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 1. С. 25.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ИНФРАСТРУКТУРУ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ «СИРИУС»

*Потихонин А.М., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

*Вакалова Л.Г., к.э.н., профессор,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

*Виниченко А.А., к.п.н., профессор
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма
Краснодар, Россия*

Наследие сочинской Олимпиады уже работает на развитие страны и её будущее. Кроме современных дорог, электростанций, гостиниц, социальных, спортивных

объектов здесь создан и новый детский образовательный центр. Его назвали «Сириус» — по имени самой яркой звезды, потому что в этот центр приехали и будут в будущем приезжать интересные, увлеченные своим делом ребята, кто проявил себя в самых разных областях: в математике, в физике, в химии, биологии, в балете, в фигурном катании, в музыке, живописи и в хоккее — добился первых серьезных успехов благодаря своим способностям и помощи наставников». С этой речью 1 сентября 2015 года В.В. Путин выступил на праздновании дня знаний с воспитанниками и педагогами Образовательного центра «Сириус».

Ключевые слова: инфраструктура, стратегия, спортивные сооружения, предпринимательская деятельность, финансирование.

INFLUENCE OF SPORTING MEASURES ON INFRASTRUCTURE FEDERAL TERRITORY "SIRIUS"

*Potikhonin A.M., undergraduate,
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia*

*Vakalova L.G., Ph.D., professor,
NSU of Physical Culture, Sports and Health named after N.N. P.F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia*

*Vinichenko A.A., Ph.D., professor
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

The legacy of the Sochi Olympiad is already working for the development of the country and its future. In addition to modern roads, power plants, hotels, social, sports facilities, a new children's educational center has been created here. He was called "Sirius" - by the name of the brightest star, because interesting guys who showed themselves in various fields came to this center and will come in the future: in mathematics, in physics, in chemistry, biology, in Ballet, in figure skating, in music, painting and hockey - achieved the first serious success due to his abilities and the help of mentors. " With this speech on September 1, 2015 V.V. Putin spoke at the celebration of Knowledge Day with pupils and teachers of the Sirius Educational Center.

Keywords: infrastructure, strategy, sports facilities, entrepreneurial activities, financing.

Актуальность. Наиболее актуальной в настоящее время является проблема перехода к практике эффективного управления физкультурно-спортивными сооружениями, ориентированные на повышение эффективности бюджетных расходов, а так же решение принципиального вопроса о готовности физкультурно-спортивных сооружений к эффективному использованию предпринимательской деятельности без привлечения бюджетного финансирования на инфраструктуру Федеральной территории «Сириус».

Для увеличения доходов разработаны мероприятия коммерческого развития:

- создание платных секций с целью увеличения загрузки сооружений;
- привлечение партнёров для осуществления масштабных проектов;
- модернизация спортивных сооружений.

Цель исследования: выявить возможности повышения эффективности управления спортивными сооружениями Федеральной территории «Сириус» без привлечения бюджетного финансирования.

Задачи исследования:

1. Провести анализ показателей развития спортивных программ;

2. Определить и проанализировать критерии оценки качества работы физкультурно-спортивных организаций;

3. Разработать и теоретически обосновать модель управления физической культурой и спортом на Федеральной территории «Сириус».

Информационно-правовой базой исследования стали нормативно-правовые и программное обеспечение деятельности Федеральной территории «Сириус», а также положения Правительства РФ, целевая программа развития физической культуры и спорта на 2016-2020 годы, федеральные региональные законы, подзаконные акты и прочие официальные документы, а также 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» [2, 3, 9].

Целью Стратегии является формирование основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта [3].

В перечне задач, решаемых Стратегией: обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий; обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитацией для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом; формирование условий нулевой толерантности к нарушению антидопинговых правил, улучшение имиджа страны; обеспечение условий для устойчивого самостоятельного развития профессионального спорта со снижением зависимости от государственного финансирования [1, 3].

XXI век, век модернизированных спортивных открытий. После чемпионата мира по футболу 2018 году, города страны участницы значительно приобрели популярность. В Волгограде открылась новая набережная недалеко от Мамаева кургана, в Нижнем Новгороде была запущена станция метро вблизи места слияния Оки и Волги, в Ростове-на-Дону с нуля возвели аэропорт, а в Самаре стало на одну пешеходную улицу больше. Позитивные изменения в архитектуре и благоустройстве коснулись всех без исключения городов, при этом в Сочи и Казани, ранее принимавших соответственно зимнюю Олимпиаду и Универсиаду, провели лишь "косметический" ремонт. Самыми значительными преобразованиями отметился Саранск. Но что осталось с наследием после Олимпиады в 2014 году?

В 2015 году по решению Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина Фонд «Талант и успех» на объектах олимпийской инфраструктуры создал Образовательный центр «Сириус» Теперь это комплексная экосистема, объединяющая интенсивные профильные программы, общее, дополнительное и профессиональное образование, ресурсы Научно-технологического университета «Сириус» и его передовых лабораторий, инструментов трансфера технологий и внедренческой инфраструктуры инновационный научно-технологический центр (ИНТЦ) «Сириус». Все эти проекты формируют творческую технологическую среду для развития каждого региона и России в целом. Абсолютную уникальность модели придает соединение науки, искусства и творчества, активного туризма и большого спорта для разностороннего развития талантов детей и молодежи.

Инновационный научно-технологический центр (ИНТЦ) «Сириус» создан по поручению Президента Российской Федерации В.В. Путина. Правительством РФ принято Постановление 8 ноября 2019 г. № 1428 о создании ИНТЦ «Сириус». Центр создаётся в соответствии с Федеральным законом от 29 июля 2017 г. № 216-ФЗ «Об инновационных научно-технологических центрах и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (закон № 216-ФЗ) [3, 4].

Сириус стал ключевым звеном в котором служит ориентиром для всех регионов. Задавать современные стандарты для школ с углублённым преподаванием отдельных предметов- одна из задач Сириуса.

В 2020 году, 1 сентября на территории Олимпийского парка открыли Лицей «Сириус». Сегодня в нем учатся 160 школьников 1–10 классов, а также четыре профильных класса. После окончания строительства нового здания в феврале 2021 года в Лицей пришли ещё 1300 учеников. Лицейская среда объединяет классическое образование с новейшими технологиями, в том числе ускоренным обучением в начальных классах и олимпиадной подготовкой. Для каждого ребенка педагоги разрабатывают индивидуальный учебный план. Занятия проходят в современных классах и лабораториях Парка науки и искусства «Сириус», на спортивных объектах Олимпийского парка.

В «Сириусе» развивается система профессиональной поддержки преподавателей. С первого дня его работы тут повышают квалификацию школьные учителя, тренеры и педагоги дополнительного образования – уже 5 тысяч педагогов со всей страны получили доступ к лучшим образовательным практикам «Сириуса», тренерским методикам, разработкам членов Ассоциации школ- партнеров из числа ведущих российских школ и лицеев.

По итогам 2021-2022 года на федеральной территории «Сириус» открылись 12 спортивных секций, в которых занимаются более 1500 детей.

В дальнейшем на федеральной территории планируется приобщать к спорту детей и старшее поколение.

Спортивный кластер «Сириус» объединит программы спортивной подготовки, научно-исследовательские центры и специализированные учебные заведения, в том числе экспериментальное училище олимпийского резерва.

Для приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой, последовательного освоения ими этапов спортивной подготовки, получения профессионального спортивного образования на федеральной территории будет создана вертикаль образовательных организаций и программ.

Интересующийся спортом и решивший заниматься им профессионально, сможет с самого детства проходить все ступени образования в Сириусе, совершенствуясь, как спортсмен и одновременно получая специальное образование. Таким образом, здесь появится профессиональная система подготовки квалифицированных кадров.

Работа экспериментального училища олимпийского резерва (ЭУОР) основана на инновационных образовательных программах в области физической культуры и спорта и направлена на подготовку спортивного кадрового резерва страны.

Училище работает по программам развития 10 видов спорта: бобслей, скелетон, санный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, легкую атлетику, велоспорт, триатлон, гребные и парусные виды. Пройти отбор в училище можно будет с 10 класса школы, срок обучения – 3-4 года.

Учреждение станет проводить обучение и повышение квалификации тренерско-педагогического состава, налаживать международное сотрудничество, а также внедрять в процесс подготовки спортсменов новые тренировочные программы, испытывать образцы снарядах и экипировки, вести медико-биологическое сопровождение спортивной реабилитации.

Высшее профессиональное образование можно будет получить на базе Научно-технологического университета «Сириус» или по программам сетевой формы с ведущими спортивными вузами страны.

Выводы. Президентом России Владимиром Путиным была поддержана и одобрена разработанная стратегия создания спортивного кластера, не имеющего аналога в мире. Уникальный кластер объединяет в себе зимние и летние виды спорта,

рациональное использование олимпийских арен и проведение крупных спортивных и фестивальных мероприятий.

Благодаря решению Президента Российской Федерации, вкладу каждого его сотрудника, партнера и выпускника проект «Сириус» станет самым современным городом в мире: живым, культурным, спортивным, экологичным, безопасным, благоустроенным – развивая и развиваясь на благо всей России и каждого ее жителя.

Библиографический список:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-Р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года».
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016-2020 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 21.01. «015 г. № 30.
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».
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – 2007. – № 12. – С. 3–35.
5. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и её субъектов: монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Перемена, 2007. – 105 с.
6. Аристова, Л.В. Развитие сети физкультурно-спортивных сооружений и материально-технической базы физической культуры / Л.В.Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 52-55.
7. Ащеулов, А. В. Оценка эффективности стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае. / А.В. Ащеулов // Экономика и предпринимательство. – 2016. – № 10 (2). – С. 1109-1113.
8. Бескровная, В.А. Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта / В.А. Бескровная. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2006. – 289 с.
9. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Распоряжение Правительства Российской Федерации № 402-р от 20.03.2013 г.

УДК 650.75

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В УПРАВЛЕНИИ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Ткаченко П.Е., студент-магистрант
Воронкова А.А., студент-магистрант
Научный руководитель: Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, zubarev45@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются и анализируются информационные системы - характерное явление цифровизации для большинства государственных сфер деятельности. Разбираются понятия информационных систем, их классификация, а также действующие примеры на территории РФ. Предполагается, что внедрение единой информационной системы значительно улучшит качество управленческой деятельности

в сфере физической культуры и спорта. Авторы статьи приходят к выводу о том, что дальнейшая синхронизация информационных систем приведёт к единому глобальному механизму на основе больших данных.

Ключевые слова: цифровизация, спорт, управление, «Мой Спорт», «Навигатор»

USING AUTOMATED INFORMATION SYSTEM IN MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tkachenko P.E., student

Voronkova A.A., student

Zubarev Yu.A., PhD, Professor

Volgograd State Academy of Physical Culture

Volgograd, Russia

This article discusses and analyzes information systems - phenomenon of digitalization for most government spheres. Authors observe information systems concepts, their classification and life examples on the Russian Federation territory. Assumed, that introduction of united information system will significantly improve management quality in the field of physical education and sports. The authors came to the conclusion that further information systems synchronization will lead to a single global mechanism, bases on big data.

Keywords: digitalization, sports, management, «Moi Sport», «Navigator»

Актуальность. Цифровизация сферы физической культуры и спорта продолжает набирать свои обороты. Спортивная сфера в Российской Федерации (далее РФ) совершенствуется в рамках распоряжения правительства РФ утвержденной Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года от 24 ноября 2020 года. При правильном подходе к делу, цифровые инструменты позволят улучшить процесс управления в спортивной сфере.

На сегодняшний день, сфера физической культуры и спорта в РФ находится на первоначальной стадии использования информационных систем. В этом смысле она является отстающей в сравнении с другими отраслями, имеющих опыт использования цифровых технологий на протяжении многих лет. Но даже сейчас цифровые технологии позволяют государству собирать данные со всех спортивных объектов, школ, мероприятий, соревнований, контролировать единые календарные планы, информацию об участниках соревнований, присвоение званий и категорий [1].

Цель исследования: Анализ разрабатываемых и внедряемых информационных систем в сферу физической культуры и спорта.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных на основе существующей информации.

Методика и организация исследования.

Для того чтобы иметь представление о том, что подразумевают под собой информационные системы (далее ИС), рассмотрим по порядку следующие определения:

Система — это набор объектов, включающий в себя правила взаимодействия между ними.

Информационный объект — это информационная модель физического объекта, хранящаяся в виде информации и указывающая на его сущность.

Информационная система — это набор информационных объектов, включающий в себя правила информационного взаимодействия между ними.

Правила информационного взаимодействия — это дополнительные условия, при которых информационный объект меняет свое состояние через изменение своих

свойств. Чем точнее определяется состав объектов системы и правила их взаимодействия, тем точнее моделируется система.

Автоматизированная информационная система (АИС) – это проекция информационной системы на технические средства.

Далее рассмотрим классификацию информационных систем [рис. 1]:

Централизованная система. В централизованной системе имеется один *кластер* – группа серверов, способных обрабатывать идентичные запросы, используя как единый ресурс принимающий решения. Он содержит в себе данные, к которым могут получать доступ другие узлы, включая информацию друг о друге. Под *узлом* подразумевается любое устройство, совершающая запрос на кластер. Централизованная система проста в своей установке и может быстро прогрессировать в плане сбора, обработки и оборота данных [2].



Рис.1 – Классификация информационных систем

Данная система имеет важный недостаток: если кластер выйдет из строя, то вся система перестанет работать. В таком случае её узлы не смогут получить доступ к данным. Поскольку централизованной системе необходим кластер для подключения всех других узлов, доступность сети будет зависеть от стабильности и надёжности его работы.

Децентрализованная система. В децентрализованной системе имеется множество кластеров. Объединяясь в одну сеть, они предоставляют доступ к внутренней информации любым подключенным к ним узлам, что позволяет получить *сетевой эффект* – явление, при котором полезность сети экспоненциально зависит от количества узлов.

При отказе в работе одного из кластеров, система продолжит предоставлять узлам данные за исключением тех, что изначально были подключены к вышедшему из строя кластеру. Отсюда следует, что сбой кластера в работе этой системы может повлиять на производительность и ограничить доступ к некоторым данным. Но с точки зрения общего времени, безотказной работы эта система значительно лучше централизованной.

Децентрализованная система может быть также уязвима к сбоям, как и централизованная. Однако по своей конструкции она более устойчива к неисправностям. Ресурсы остаются активными, если хотя бы один из центральных кластеров продолжает работать.

Распределенная система. В распределённой системе каждый её элемент является кластером за счёт своей архитектуры.

Особенность распределенной системы связана с тем, что при выходе из строя одного или нескольких кластеров, другие продолжают свою автономную работу, предоставляя друг-другу доступ к данным. Это означает, что владельцы распределенной системы могут ремонтировать неисправные кластеры и решать любые другие проблемы, в то время как сама система продолжает работать в обычном режиме.

Благодаря этому, правила системы являются универсальными, и не зависят от человеческого фактора и содержания хранимой или передаваемой информации.

На данный момент времени существует лишь несколько мировых примеров использования распределенной системы. Малая эксплуатация связана с огромной стоимостью установки из-за особой архитектуры самой системы, а также дальнейшей поддержки её работы.

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе цифровой трансформации, в регионах и ведомствах было создано множество не связанных друг с другом информационных систем (ИС). В 2020 году только федеральных государственных информационных систем (ГИС) было около 900, в то время как региональных, ведомственных и иных — десятки тысяч. Как правило, эти системы не связаны между собой и даже несовместимы друг с другом, из-за чего невозможно составить общее представление о ситуации, не смотря на наличие данных. Кроме того, подобные ИС не обеспечивают достаточную актуальность данных: для цифровизации операционной деятельности требуются верифицированные, корректные, поступающие в режиме реального времени данные, которые при необходимости можно автоматически агрегировать и представлять на информационной панели (англ. dashboard). Отсутствие данных и отсутствие культуры принятия решений на основе данных взаимосвязаны и препятствуют пониманию того, что может быть источником данных и как данные в этом источнике должны проверяться, верифицироваться [3].

На данный момент, самой масштабной цифровой платформой в РФ является система «Мой Спорт». Платформа предоставляет доступ к различным инструментам таким как:

- расписание тренировок;
- электронные журналы и оценки;
- дневник самоконтроля;
- личный кабинет спортивной федерации;
- организация спортивной подготовки;
- личный кабинет министра спорта региона.

Проект разработан и внедряется без официального финансирования государственного бюджета [4].

Основная задача цифровой платформы – упростить процесс взаимодействия всех участников спортивной сферы и получить эталонные данные для анализа эффективности её развития [4].

Внедрение цифровой системы «Мой спорт» позволяет не только совершенствовать тренировочный процесс, но и формировать базу всех объектов спорта региона. А также предоставляет органам исполнительной власти, задействованным в управлении сферой спорта, инструмент для более качественного развития инфраструктуры, формирования бюджета и отслеживания показателей состояния спортивных объектов и их загруженности [4].

К моменту середины 2023 года, рассматриваемая цифровая система уже использовалась в 64 субъектах страны. Согласно заявленным целевым показателям, большая часть региональных министерств физической культуры и спорта в РФ уже подключилась к работе с цифровой платформой. Сервера, на которых хранятся

персональные данные пользователей АИС «Мой Спорт» расположены в г. Санкт-Петербурге. Отсюда следует предположение, что архитектура данной цифровой платформы относится к централизованной.

Спортивные организации, находящиеся под ведомственным управлением Министерства Образования и Науки активно осуществляют переход в АИС "Региональный навигатор дополнительного образования" (далее Навигатор) согласно Указу Президента РФ от 4 февраля 2021 г. № 68 «Об оценке эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов РФ и деятельности органов исполнительной власти субъектов РФ».

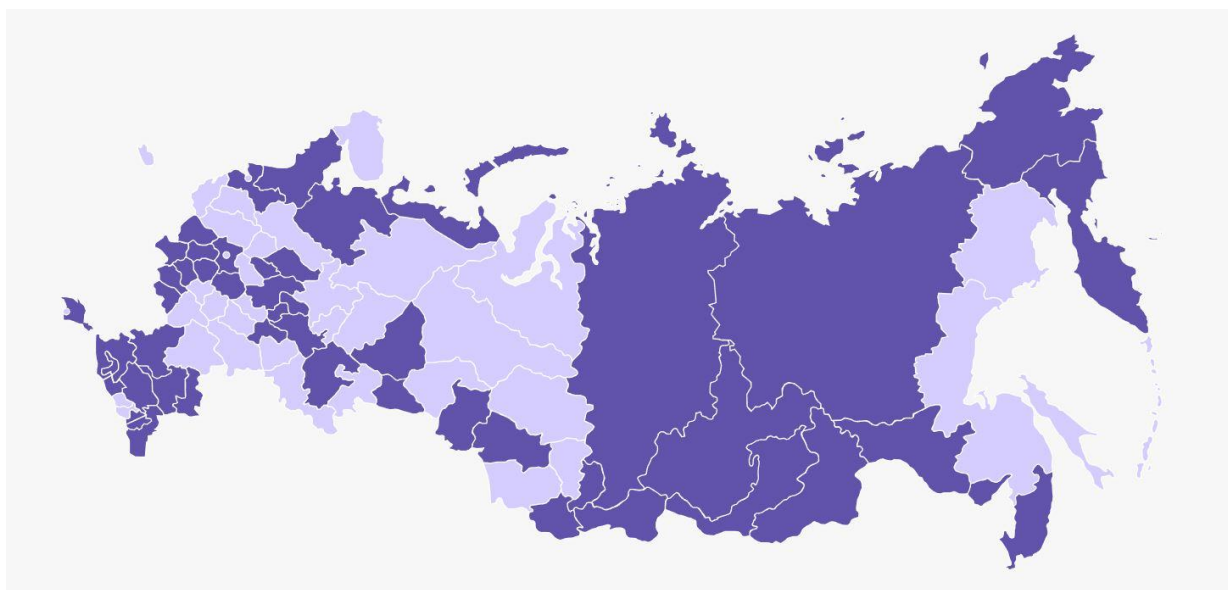


Рис.2 – Карта субъектов Российской Федерации, использующие АИС «Навигатор»

Одним из основных направлений реализации АИС «Навигатор» является обеспечение доступности дополнительных общеобразовательных программ, предполагающие модернизацию системы статистического учета вовлеченности детей в дополнительное образование и его результативности на основе интеграции электронных систем учета, а также создание открытых сервисов информационного сопровождения участников дополнительных общеобразовательных программ, обеспечивающих поддержку выбора программ, формирование индивидуальных образовательных траекторий [5].

На момент середины 2023 года, информационный сервис уже использовался в 49 регионах страны [рис.2]. Каждый отдельный регион имеет собственный домен. Вероятнее всего, каждый из регионов использует в работе собственный сервер. Отсюда следует предположение, что архитектура данной системы относится к классу децентрализованной.

Государственная информационная система физической культуры и спорта (ГИС «ФКиС») — это единственная централизованная система спортивной отрасли и первая глобальная информационная система Министерства спорта России. По заявлениям заместителя председателя правительства Российской Федерации по вопросам цифровой экономики и инновациям, связи, СМИ, а также культуры, туризма и спорта Дмитрия Чернышенко, ГИС «ФКиС» будет представлять собой удобный инструмент управления спортивной отраслью, призванный объединить сервисы для всех лиц, имеющих отношение к физической культуре и спорту.

ГИС «ФКиС» не подменяет собой существующие региональные информационные системы (РИС, АИС), эксплуатируемые в субъектах Российской Федерации. В настоящий момент прорабатывается механизм интеграционного взаимодействия ГИС «ФКиС» с указанными региональными информационными системами [6].

Запуск ГИС «ФКиС» был запланирован 1 сентября 2022 года, но по неизвестным причинам этого не произошло. Ввод системы в сферу ФКиС был перенесён на октябрь 2022 года.

На данный момент информация о текущем состоянии разрабатываемой системы на сайте Министерства Спортa РФ отсутствует, однако на отечественном видеохостинге «Rutube» продолжается публикация обучающего видео материала интерфейса разрабатываемой системы [7].

Выводы.

1. В основе текущих информационных систем в сфере физической культуры и спорта РФ лежат централизованные региональные и автономные системы. Децентрализованная архитектура используется значительно реже.

2. По причине отсутствия единой информационной системы, вводимые данные могут противоречить друг другу (проблема эталонных и синтетических данных).

3. Из-за большого количества уже существующих информационных систем, разработчики единой государственной информационной системы вероятнее всего столкнутся с проблемой синхронизации баз данных региональных информационных систем.

4. Управляемость в сфере физической культуры и спорта будет повышаться при условии ведения деятельности в единой рабочей информационной системе, а также оперативного регулирования информации в ней.

Библиографический список:

1. Цифровая трансформация спорта: текущее состояние и проблематика / Электронная лекция / Рындин И.О.// ООО «Спортсофт». – Санкт-Петербург 2021. URL:<https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sporta-tekushee-sostoyanie-i-problematika-95> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

2. Децентрализованные сервисы против распределенных / электронный ресурс/ URL: <https://habr.com/ru/sandbox/157698/> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

3. Стратегия цифровой трансформации: написать, чтобы выполнить / под ред. Е. Г. Потаповой, П. М. Потеева, М. С. Шклярчук. // М.: РАНХиГС, 2021. - 42 с.

4. Мой спорт – удобная цифровая работа / электронный ресурс / URL: <https://moisport.ru/press-kit> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

5. Функциональные требования для региональных навигаторов по дополнительным общеобразовательным программам / Шашков В.А. // ООО «Государство Детей». – Москва 2018. – 14 с. URL: <https://dopportal.ru/distro/> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

6. ГИС «ФКиС» инструкции и документы / электронный ресурс / URL: <https://gis.fcpsr.ru/projects/gis-open/wiki/FAQ> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

7. ГИС ФКиС / официальный канал на видеохостинге «Rutube» / URL: <https://rutube.ru/channel/25616557/videos/> (дата обращения: 22.05.2023 г.)

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В РАЗДЕЛЕ «БАСКЕТБОЛ»

*Ткаченко П.Е., студент-магистрант
Воронкова А.А., студент-магистрант
Научный руководитель: Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, zubarev45@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В статье проводится анализ показателей общей и специальной физической подготовленности баскетболистов. Проанализировано вовлечение обучающихся к занятиям баскетболом. Проведён анализ средств измерений и методов, направленных на повышение качества учебных программ и прогнозирование результатов спортивной подготовки. Определена важность определения потенциальных способностей и пристрастие учащихся старших классов к занятиям баскетболом.

Баскетбол представляет собой координационный вид спорта, который требует от игроков быстрого освоения движений и принятия решений, умения ориентироваться в пространстве, импровизации в сложных ситуациях на площадке. В технико-тактической подготовке координация у игроков в баскетбол необходимо умение выбрать и занять правильное место на площадке для успешного завершения атаки, что в свою очередь также является проявлением координации спортсмена. Процесс выявления и отбора талантов в баскетболе включает в себя оценку способностей, качеств, знаний, навыков и привычек, значимых для успешной баскетбольной карьеры.

Ключевые слова: баскетбол, оценка способностей, естественный отбор талантов, физическая подготовка, игровая ситуация.

FORMATION OF COMMUNICATIVE ACTIONS OF STUDENTS HIGH SCHOOL IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON IN THE "BASKETBALL" SECTION

*Tkachenko P.E., student
Voronkova A.A., student
Zubarev Yu.A., PhD, Professor
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia*

The article conducts an analysis of the indicators of the general and special physical preparedness of basketball players. The involvement of students in basketball classes is analyzed. The analysis of measuring instruments and methods aimed at improving the quality of curricula and forecasting the results of sports training. The importance of determining the potential abilities and addiction of high school students to basketball classes has been determined.

Basketball is a coordination sport that requires players in the quick development of movements and decision -making, the ability to navigate in space, improvisation in difficult situations on the site. In technical and tactical training, coordination among players in basketball needs the ability to choose and take the right place on the site for the successful completion of the attack, which in turn is also a manifestation of the athlete coordination. The process of identifying and selecting talents in basketball includes an assessment of the abilities, qualities, knowledge, skills and habits significant for a successful basketball career.

Актуальность. При изучении баскетбола в старших классах 90% времени отводится групповым и командным упражнениям, и поэтому учащиеся должны научиться понимать друг друга, учитывать возможности каждого игрока в команде. Как

показывает практика, эти взаимодействия получаются не всегда. От чего зависит успех или неудача команды? На наш взгляд, причина кроется в степени сформированности коммуникативных действий. Не менее важно игрокам быстро перестраивать свои двигательные действия, особенно в моменты перехода из защиты в нападение. Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов необходимо связывать с выбором момента в прогнозируемой игровой ситуации [1, 4, 7].

Таким образом, новые знания о формировании коммуникативных действий учащихся старших классов на уроке физической культуры в разделе «баскетбол», что и определяет актуальность данного исследования, которое требует разрешения **научной задачи**:

– разработать и обосновать методику развития координационных способностей баскетболистов старших классов, которая позволила им повысить уровень технической и физической подготовленности;

– выявить проблемные стороны использования технических средств в технико-тактической подготовке баскетболистов.

Цель исследования. Определить влияние коммуникативных действий на успех команды в целом и на каждого учащегося. Экспериментально обосновать эффективность развития координационных способностей учащихся старших классов на уроке физической культуры.

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

1) Перегруппировать программный материал в разделе "баскетбол".

2) Выбрать необходимые модели двигательной командной деятельности.

3) Создать разнообразные условия формирования самостоятельной коммуникативной деятельности и проанализировать полученные данные.

Для решения поставленных задач проводился анализ научной и научно-методической литературы и педагогическое наблюдение [1, 4].

Определив задачи, мы приступили к их реализации. Эксперимент проводился в 10-м классе лицея №9 в секции "Баскетбол". Раздел программы включает в себя 20 часов.

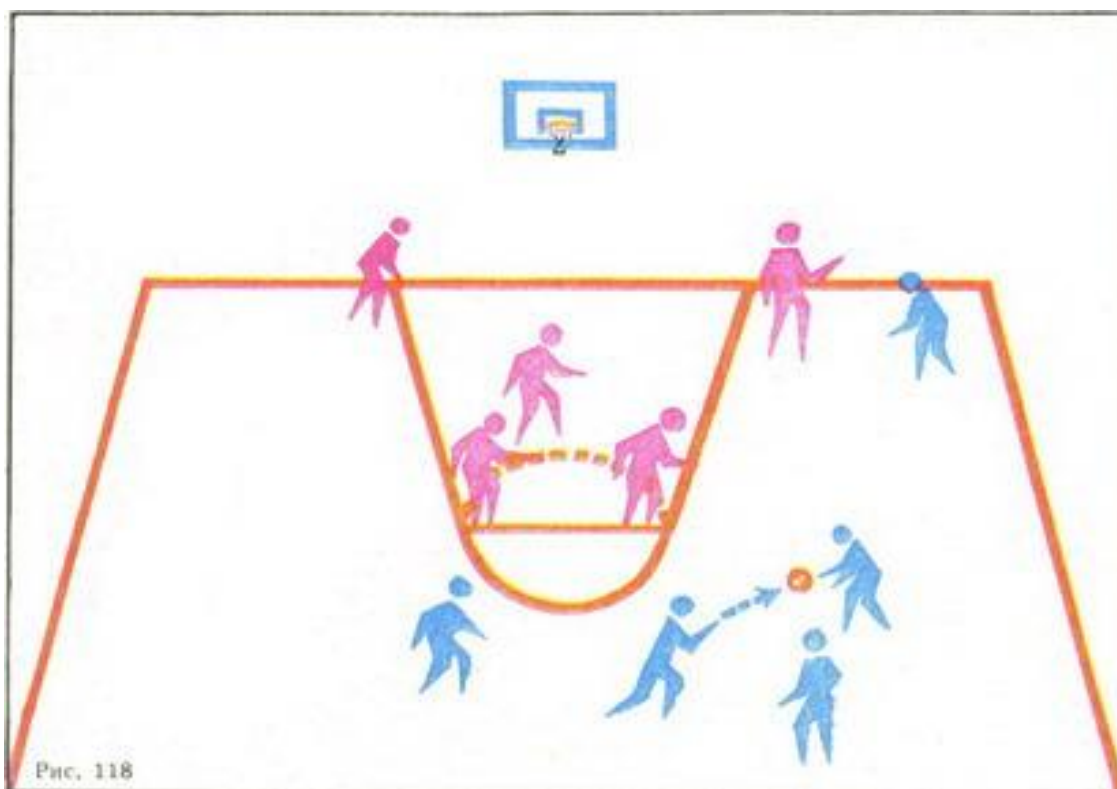
Мы начали с изменения рабочей программы. Если раньше, согласно программному материалу, планировалось давать упражнения парами, тройками после 5-6 минут разминки и только в конце основной части тренировочной игры, то теперь после традиционно проведенных 5 уроков (эти уроки помогли детям запомнить материал, который они проходили в прошлом году), сразу после разминки была предложена обучающая игра.

Предварительно учителем были выбраны несколько моделей (схем) игры в защите (зонная защита) и нападении (при зонной защите)

В зональной обороне игрок охраняет определенный участок площадки. Местоположение защитника в определенной зоне определяется местоположением мяча в данный момент и размещением игроков вокруг защищаемой корзины.

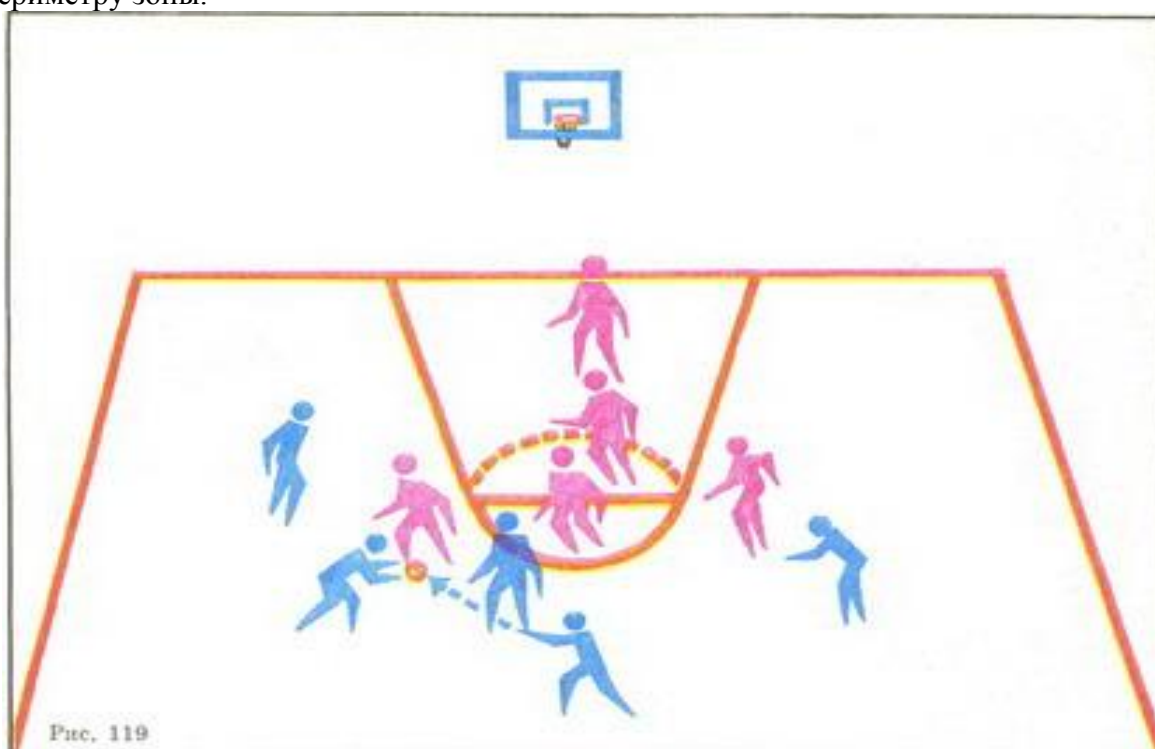
В схеме 2-1-2 (рис. 1) один из игроков располагается перед корзиной на пунктирной линии зоны штрафного броска. Два игрока стоят впереди справа и слева от него в верхних углах трехсекундной зоны, два других игрока расположены под щитом справа и слева от зоны штрафного броска.

При расположении зон 1-3-1 (рис. 2) три игрока находятся в зоне штрафного броска. Один из них находится в верхней части зоны штрафного броска, второй - сразу за линией штрафного броска, а третий - прямо перед корзиной. Оставшиеся два защитника стоят по бокам зоны штрафного броска справа и слева от центрального игрока.



Зонная защита: 2-1-2, рис. 1

Когда соперник приближается, защитники смещаются, чтобы помешать нападающим дотянуться до корзины в тот момент, когда мяч перемещается по периметру зоны.



Зонная защита: 1-3-1, рис. 2

Следует заставить нападающих совершать броски за пределы зоны, где они менее эффективны. Важно сохранять расположение зон даже после броска, группируясь вокруг корзины.

Преимущество зонной защиты:

1) Дает возможность расставить игроков в соответствии с их физическими, техническими и психическими особенностями.

2) Является более командной, легко осваивается, способна компенсировать индивидуальные проблемы игроков в обороне.

3) Способствует контратаке и перехватам мяча

Недостатки зонной защиты:

1) Менее пригодна против команд с сильным снайпером.

2) Углы площадки менее защищены.

Нападение против зонной защиты:

1) Стараться стремительным нападением разбить зону до её построения (такая атака называется быстрым прорывом)

2) Если быстрый прорыв не получился, нападающие должны перейти к нападению. Самым простым его видом в этой ситуации будут быстрые передачи вправо и влево вокруг зонного построения. Ускоренное движение игрока с мячом открывает зонную защиту противника.

3) Создать численное преимущество над защитниками на одной из сторон площадки.

Результаты исследования проходили по этапам:

– **на первом этапе** (следующие 5 уроков), для игры в баскетбол, детям было предложено создать постоянные смешанные (девочки и мальчики в одной команде) 4 команды, а сами ребята должны были выбрать капитанов из тех учеников, которые, по их мнению, обладают лучшими баскетбольными навыками. Затем отобранные студенты поочередно последовательно набирали свою команду. Затем вместе с ребятами были проанализированы модели игры, предложенные учителем. В виде домашнего задания каждой команде было предложено самостоятельно выбрать модель (схему) командной игры в обороне и нападении или использовать модели, предложенные преподавателем, и каждая команда должна была, учитывая возможности каждого игрока, определить его место и действия в выбранной модели игры.

На следующем занятии, после разминки и жеребьевки (команды определяли, кто с кем играет), была предложена игра в баскетбол. Играют две команды, а две другие команды анализируют игру, затем меняются. Анализ баскетбольного матча оценивается по следующим критериям:

1) Выполняется ли модель игры, предложенная играющей командой.

2) Учитываются ли физические, технические и психические особенности игрока команды в предложенной модели.

3) Существует ли взаимопонимание (коммуникативные действия) игроков команды.

В результате взаимной оценки всех игр выяснилось, что только одна команда справилась с поставленной задачей. Именно в этой команде капитану удалось организовать свою команду так, чтобы все понимали, осознавали свою роль в игре и важность для команды. Они доброжелательно взаимодействовали друг с другом и поэтому смогли победить более сильных игроков. В других командах капитаны брали почти всю работу на себя. Ребята не понимали друг друга и не знали, что делать, возникали ссоры, взаимные обвинения. После обсуждения причин неудачи выяснилось, что в команде не было сформировано никаких коммуникативных действий, и каждый игрок действовал самостоятельно, отдельно от команды. Неподготовленным студентам была предложена помощь в выборе модели (схемы) игры, но все команды отказались от помощи. На

следующих 5 уроках все команды подготовили свои игровые модели и успешно справились с заданием. Такая организация занятий позволила, на наш взгляд, сформировать более продуктивные коммуникативные действия в постоянных командах. Но нам было интересно, как ребята теперь смогут играть и взаимодействовать в незнакомых условиях! Будет ли навык коммуникативных действий перенесен на незнакомые команды [6, 8].

– **на втором этапе** (следующие 3 урока) команды формировались по расчету, с мальчиками и девочками отдельно. Капитаны не были настроены решительно.

Взаимная оценка игры была основана на критериях, использованных ранее. Ученики нашли свое место в коллективе гораздо быстрее, чем при ранее предложенной системе проведения занятий, смогли гораздо быстрее понимать друг друга и демонстрировать коммуникативные действия, а адаптация девушек проходила быстрее, так как явных лидеров было немного. Мальчикам было сложнее. Мы уверены, что в каждой команде было по несколько лидеров, и каждый старался доминировать в игре, а более неподготовленные юноши оставались в тени и не могли в полной мере проявить свои способности [5, 8].

– **на 3-м этапе** (следующие 5 уроков) учащиеся были распределены по принципу сильных и слабых команд. Взаимная оценка игры была основана на критериях, использованных ранее [2, 3, 6].

Проведенная работа показала, что в слабых командах складывались более комфортные отношения. Ребятам из сильных команд было сложнее делиться своим лидерством, им потребовалось больше времени, чтобы научиться общаться. На последних 2 уроках был проведен предварительный и итоговый контроль (команды формировались по расчету), который показал, что с основными упражнениями секции (учебная игра в баскетбол) успешно справились 98,5% учащихся. Более того, дружеские отношения доминировали на протяжении всей игры с разными командами.

Таким образом, мы пришли к более эффективному выводу формирования коммуникативных действий старшеклассников в игре «Баскетбол» для этого необходимо:

1) Внести изменения в рабочую программу прохождения учебного материала, выделить больше времени на целостную игровую деятельность.

2) Выделить и подготовить стратегически необходимые модели (схемы) игры и критерии их оценивания.

3) Создать условия для самостоятельной работы учащихся в выборе учебного пространства и различных форм организации командной деятельности (1, 2, 3 этапы решения третьей задачи).

Методы исследования: изучение современной научной литературы по формированию коммуникативных действий учащихся старших классов на уроке физической культуры в разделе «баскетбол»; теоретический анализ; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

Выводы

Проведенное исследование и анализ научно-методической литературы позволяют сделать заключение что, развитие координационных способностей в юном возрасте позволяют создать предпосылки к более качественному формированию технико-тактических умений и навыков у баскетболистов.

На основе анализа коммуникативных действий учащихся старших классов на уроке физической культуры в разделе «баскетбол» выявлено, что технико-тактическая подготовка баскетболистов не даёт объективной оценки игровых ситуаций в связи отсутствия алгоритма их использования.

Таким образом, необходимо:

- во-первых, внести изменения в рабочую программу прохождения учебного материала, выделив больше времени на целостную игровую деятельность;
- во-вторых, создать условия для совместной и самостоятельной работы учащихся при выборе моделей (схем) игры и критерии их оценивания;
- в-третьих, создать условия для самостоятельной работы учащихся в выборе учебного пространства и различных форм организации коммуникативных действий учащихся при командной игре в баскетбол.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования при изучении программного материала в секции баскетбола учащимися 10-11 классов, а также во внеурочное время.

Библиографический список:

1. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. – Киев : Здоровья, 2005. – 126 с.
2. Емельянов, Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности: дис. док. псих. наук / Ю.Н. Емельянов. – СПб : Ун-т, 1992. – 403 с.
3. Железняков, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. / Ю.Д. Железняков, Ю.М. Портнова. – М. : Центр Академия, 2001. – 248 с.
4. Зубарев, Ю.А., Ализар, Т.А., Калинин, В.Е., Буров, А.В. Альтернативная модель управления соревновательным процессом в спортивных играх Ж. ВАК. Физическое воспитание и спортивная тренировка, №3 (37), – Волгоград. «ВГАФК». 2022. – С. 113-119.
5. Лях, В.И. Физическая культура в основной школе. Учебная программа для учащихся 1-11 класс. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М : Просвещение, 2010. – 116 с.
6. Найминова, Э. И. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. И. Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 188 с.
7. Портнов, Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов / Ю.М. Портнов. – М : Астра-семь, 1997. – 188 с.
8. Соколов, Н.Г. Формирование командных взаимодействий и элементов интеграции баскетболистов / Н.Г. Соколов, А.Л. Вавилов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 10. – С. 32.

СЕКЦИЯ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК МАССАЖА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Боженова Н.А., к.п.н., доцент, nataly9403@mail.ru
Найман А. студент бакалавриата
Волгоградская Государственная Академия Физической культуры
Волгоград, Россия

В статье рассматриваются различные техники массажа: спортивный массаж, массаж глубоких тканей, рефлексология. Дается их краткое описание, история происхождения, анализируется действие, которое они оказывают на организм. А также описываются показания и противопоказания к такому виду массажа. Разные техники массажа направлены на повышение энергетического потока в организме, иммунитета, улучшения работы мышц и суставов. Особое внимание уделяется вопросу применения того или иного вида массажа в спортивной практике для профилактики и лечения спортивных травм, реабилитации и улучшения здоровья спортсменов.

Ключевые слова: восстановление, массаж, спортивный массаж, рефлексология, профилактика и лечение.

APPLICATION OF VARIOUS MASSAGE TECHNIQUES IN SPORTS PRACTICE

Bozhenova N.A., Ph.D., Associate Professor, nataly9403@mail.ru
Naiman A., undergraduate student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd

The article discusses various massage techniques: sports massage, deep tissue massage, reflexology. Their brief description, history of origin is given, the effect they have on the body is analyzed. And also describes the indications and contraindications to this type of massage. Different massage techniques are aimed at increasing the energy flow in the body, immunity, improving the work of muscles and joints. Particular attention is paid to the use of a particular type of massage in sports practice for the prevention and treatment of sports injuries, rehabilitation and improvement of the health of athletes.

Keywords: recovery, massage, sports massage, reflexology, prevention and treatment.

В нашей статье мы рассмотрим системы лечения и восстановления, опирающиеся на различные техники массажа. Системы лечения, которые рассматриваются в нашем исследовании, направлены на повышение энергетических уровней, иммунитета, мобильности, улучшение работы мышц и суставов. В связи с этим они могут найти свое дальнейшее применение в спортивной практике.

Теперь рассмотрим данные системы лечения по отдельности.

Спортивный массаж

Такой массаж происходит от общеизвестной массажной терапии, впервые использовавшейся древнеегипетской, китайской и греческой цивилизациями. Гиппократ, считающийся отцом медицины, отметил преимущества "растирания" человеческого тела в 460 году до н.э., однако только в начале 1900-х годов были разработаны первые техники спортивного массажа. Первая система спортивного

массажа возникла из шведского массажа (разработана в 1700-х годах) и первоначально использовалась в школе массажа в Финляндии. Во время Олимпийских игр 1924 года финский спортсмен Пааво Нурми завоевал пять золотых медалей и приписал свой успех спортивному массажу во время тренировок. Затем фокус терапии переключился на Россию, где врач разработал методы спортивного массажа для Московского института физиотерапии, и с тех пор российские спортсмены эффективно используют терапию в своих тренировках.

Первая опубликованная книга по спортивному массажу была написана американцем Джеком Мигером в 1980 году. Будучи спортсменом в 1940-х годах, Мигер написал о влиянии спортивного массажа на повышение работоспособности и выносливости, и ему приписывают популяризацию этой терапии в Соединенных Штатах. За последние три десятилетия эта терапия стала популярной в Великобритании. В 2002 году была основана Ассоциация спортивного массажа. Эта ассоциация ведет национальный реестр спортивных массажистов. Институт спортивного и лечебного массажа также предоставляет национальный реестр полностью квалифицированных спортивных массажистов, которые прошли профессиональную подготовку и входят в эту ассоциацию. Они были первыми, кто создал сеть школ, обучающих подтвержденной квалификации в области лечебного массажа.

Спортивный массаж направлен на повышение работоспособности, снижение риска травм и ускорение в 5 раз восстановления травмированных спортсменов. Спортивный массажист применяет ряд техник, используя свои руки, чтобы ослабить мышечное напряжение, улучшить кровообращение и увеличить подвижность. Также считается, что спортивный массаж оказывает психологическое воздействие, подготавливая спортсмена к соревнованиям и помогая восстановлению после них. Массаж перед соревнованием включает в себя растяжку мышц для улучшения гибкости и кровообращения, что важно для предотвращения травм. После соревнований спортивный массажист стремится расслабить мышцы, которые стали жесткими во время соревнований, и, следовательно, способствовать расслаблению. Ежедневный поддерживающий спортивный массаж облегчает боль, вызванную интенсивными тренировками, и сохраняет гибкость мышц и хорошее самочувствие перед предстоящими соревнованиями. Спортивный массаж, используемый во время спортивного сезона и межсезонья, является важным аспектом тренировок многих спортсменов, обеспечивающим силу мышц и способность справляться с нагрузками высокого уровня.

Спортивный массаж является безопасной терапией и признан важным аспектом спортивных результатов. Это высокоэффективный способ лечения травм, а также их профилактики. Любой, кто активно интересуется спортом, должен посещать спортивного массажиста.

Однако массаж не всегда может применяться. Спортивный массаж не рекомендуется, если у вас есть какие-либо раны, инфекции или кровоподтеки на коже. Если у вас разрыв мышцы, желательно дождаться заживления разрыва, прежде чем делать массаж.

Массаж глубоких тканей

Кроме спортивного массажа, существуют и другие формы массажа. Массаж глубоких тканей и массаж глубоких мышц - это форма лечебного и корректирующего массажа, созданная Терезой Пфриммер из Канады. Техники глубокого массажа тканей в основном используются для более специфической терапевтической работы, такой как разрушение и устранение рубцовой ткани и т.д.

Техники массажа глубоких тканей основаны на традиционной массажной терапии, впервые использовавшейся древнеегипетской, греческой и дальневосточной цивилизациями. В массаже глубоких тканей используются техники, аналогичные

шведскому массажу, разработанному в 18 веке шведским врачом Пером Х. Линг. Принципы массажа глубоких тканей были разработаны в 1940-х годах Терезой Пфриммер, канадским физиотерапевтом. Пфриммер начала свою собственную "глубокую тканевую терапию" после перенесенного паралича ног. После трех месяцев массажа пораженных конечностей с использованием такой техники Пфриммер удалось обратить вспять свой паралич. Пфриммер использовала свои методы, чтобы успешно лечить других пациентов, страдающих параличом, и к 1949 году основала первую клинику "глубокой тканевой терапии". Двадцать лет спустя она опубликовала книгу на эту тему под названием "Мышцы - ваши невидимые узлы".

Как же действует такой массаж? Глубокий массаж тканей направлен на улучшение функции мышц, позволяя напряженным мышцам свободно двигаться. В случаях травмы или хронического мышечного напряжения, вызванного болезнью или расстройством, в мышечной соединительной ткани образуются болезненные спайки, препятствующие движению. Мышцы, которые не способны функционировать должным образом, также могут блокировать кровообращение и вызывать воспаление из-за накопления токсинов. Применяя давление и трение поперек и вдоль мышечных волокон, массажист глубоких тканей разрушает спайки в соединительной ткани и восстанавливает диапазон движений. Снятие этого мышечного напряжения затем улучшит кровообращение и поможет облегчить боль. Хотя многие из используемых техник похожи на шведский массаж, массаж глубоких тканей является более интенсивной терапией и фокусируется на конкретной области тела, вызывающей проблему.

Глубокий массаж тканей - это безопасная терапия, которая полезна для общего состояния здоровья и может помочь снять стресс (часто являющийся причиной мышечного напряжения). Глубокий массаж тканей не рекомендуется, если у вас есть какие-либо раны, инфекции или кровоподтеки на коже. Если у вас разрыв мышцы, желательно дождаться заживления разрыва, прежде чем делать массаж.

Рефлексология. Свидетельства происхождения рефлексологии были найдены в иероглифах цивилизации древнего Египта. Говорят также, что эта терапия практиковалась в древнем Китае, Японии и Индии, а ранние греческие оздоровительные центры 200 года н.э. использовали рефлексотерапию как релаксацию и укрепление здоровья. Русский врач Иван Павлов был пионером в исследовании произвольных рефлекторных действий организма и их вклада в стресс и боль. Современная рефлексология развилась из "зонной терапии", которая впервые была использована в 16 веке. Однако, термин "рефлексология" впервые был использован русским неврологом Владимиром Бехтеревым в 1917 году. Американский врач Уильям Фицджеральд описал свои методы "зонной анальгезии" в медицинских журналах того же года, согласно которым обезболивающий эффект может возникать в определенных частях тела при надавливании на другие области. Работа Фицджеральда получила дальнейшее развитие в 1930-х годах физиотерапевтом Э. Ингхэмом. Он отмечал, что руки и ноги очень чувствительны к причине зонной анальгезии в других областях, и поэтому начал составлять карту тела в зависимости от них. С 1970-х годов популярность рефлексологии возросла, и в настоящее время она широко доступна.

Древнекитайская философия утверждает, что поток энергии вокруг тела может быть заблокирован и вызывает болезнь. Одна из теорий рефлексологии заключается в том, что терапия может разблокировать любую заблокированную энергию и позволить организму исцелить себя. Однако другие теории рефлексологии объясняют его эффекты более подробно. Стресс может вызвать физические проблемы в организме, которые приводят к травмам или заболеваниям, а рефлексотерапия может вызвать реакцию расслабления, которая уменьшает этот стресс и, следовательно, приносит пользу здоровью. Рефлексотерапия также может высвобождать эндорфины (наше естественное обезболивающее химическое вещество) в кровоток, способствующая облегчению боли и дающая ощущение благополучия. Давление на руки и ноги во время терапии может

увеличить приток крови, а при лучшей ее циркуляции кислород и питательные вещества, присутствующие в клетках, перемещаются по всему телу, способствуя выздоровлению. Этот процесс также удаляет скапливающиеся в органах и тканях токсины, которые могут привести к повреждению. В руках и ногах есть тысячи нервных окончаний, и, оказывая давление на определенную область, можно воздействовать на другие части тела (например, давление на кончики пальцев влияет на голову и придаточные пазухи носа). Рефлексолог стимулирует те области, которые относятся к той части тела, которая вызывает беспокойство, помогая ускорить естественный процесс заживления.

Рефлексология принесла пользу многим людям, страдающим целым рядом заболеваний, и является безопасной терапией для детей и взрослых. Она приносит пользу людям, страдающим различными заболеваниями, в особенности спортсменам. Однако рефлексотерапевт не может лечить абсолютно всех людей. Например, такое лечение у пациентов с кожными заболеваниями, а также с глубоким тромбозом вен может ухудшить состояние. Диабетики и те, у кого проблемы с кровообращением, должны проконсультироваться с врачом общей практики перед проведением рефлексотерапии.

Цель терапии заключается в облегчении боли, улучшении самочувствия, снятия стресса.

Рефлексология – безопасная терапия, как для взрослых, так и для детей. Она приносит пользу людям, страдающим различными заболеваниями, в особенности спортсменам.

На ладонях и стопах имеются тысячи нервных окончаний, давление на которые может оказывать воздействие на другие части тела. Например, при давлении на кончики пальцев, затрагивается голова. Рефлексолог стимулирует те области тела, которые соотносятся с проблемными участками организма, помогая естественному процессу исцеления.

Давление на ладони и стопы может увеличить приток крови, а с улучшением кровообращения кислород, присутствующий в клетках быстрее перемещается по организму, способствуя восстановлению. Этот процесс удаляет продукты жизнедеятельности организма, которые могут причинить вред здоровью.

Выводы. В заключении можно отметить, что при всем разнообразии способов лечения и их терапевтических возможностях все сводится к следующему: данные виды терапии можно использовать в спорте для профилактики и лечения спортивных травм, реабилитации и улучшения здоровья спортсменов. Среди рассмотренных нами видов лечения можно выделить несколько терапий, которые в силу особенностей и направленности их лечебного воздействия имеют больший потенциал для активного использования в спортивной практике: спортивный массаж, массаж глубоких тканей, рефлексология.

Библиографический список:

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2016. - 272 с.
2. Дубровский, В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Дубровский, В.И. Восточный массаж Изд. 2-е, испр., доп. / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. - Москва: Машиностроение, 2015. - 143 с.
4. Тауберт, А.В. Китайский классический массаж / А.В. Тауберт. - М.: СПб: Весь, 2017. - 352 с.
5. Фокин, В. Н. Массаж восточный и европейский / В.Н. Фокин. - Москва: Огни, 2017. - 208 с.
6. <http://www.inmaster.ua/page7/metod34.html>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Боженова Н.А., к.п.н., доцент,

Тимашова А., студент

Тишкова М., студент

Волгоградская Государственная Академия Физической культуры»

Волгоград, Россия

Данная работа посвящена техникам восточной медицины, которые помогают пациенту расслабиться и получить исцеление, повысить свою работоспособность, результативность. Рассматриваются следующие техники: ароматерапия, акупрессура, шиatsu, терапия Боуэна. Все они помогают разблокировать жизненные каналы пациента, следовательно, восстанавливается естественный баланс энергии в организме и происходит исцеление. Каждая техника анализируется отдельно, выявляются ее положительные стороны, а также говорится о противопоказаниях. В заключение статьи мы приходим к выводу, что техники, приводящие к повышению энергетического уровня организма, к снятию болей в мышцах и суставах можно рекомендовать к применению, как спортсменам, так и простым пациентам.

Ключевые слова: акупрессура, ароматерапия, терапия Боуэна, точечный массаж, шиatsu, щадящая терапия.

USE OF VARIOUS ORIENTAL MEDICINE TECHNIQUES TO IMPROVE ATHLETIC PERFORMANCE

Bozhenova N.A., Timashova A., Tishkova M.

Ph.D., Associate Professor, undergraduate students

nataly9403@mail.ru

«Volgograd State Physical Education Academy»

Russia, Volgograd

This work is devoted to the techniques of oriental medicine, which help the patient to relax and get healing, improve their performance, effectiveness. The following techniques are considered: aromatherapy, acupressure, shiatsu, Bowen therapy. All of them help to unblock the vital channels of the patient, therefore, the natural balance of energy in the body is restored and healing occurs. Each technique is analyzed separately, its positive aspects are revealed, and contraindications are also mentioned. At the conclusion of the article, we come to the result: techniques that lead to an increase in the energy level of the body, to the relief of pain in muscles and joints can be recommended for use by both athletes and ordinary patients.

Keywords: acupressure, aromatherapy, Bowen therapy, massage, shiatsu, gentle therapy.

В нашей статье мы рассмотрим системы лечения и восстановления, опирающиеся на различные техники точечного массажа и ароматерапии.

Большинство терапий, которые мы рассматриваем, тесно связаны с древней китайской философией, которая уделяет особое внимание жизненной энергии, как источнику физического и психологического благополучия.

Древнекитайская философия гласит, что жизненный баланс зависит от жизненной энергии, которая должна свободно перемещаться по каналам тела человека. Когда эти каналы блокируются, может возникнуть болезнь. Рассматриваемые нами

терапии нацелены на то, чтобы разблокировать эти каналы, тем самым восстановить естественный баланс организма и позволить ему самому исцелить себя.

Ароматерапия

Ароматерапия - это лечение с использованием натуральных ароматных растительных масел, применяемых местно, обычно в сочетании с массажем. Хотя она не должна предъявлять никаких медицинских показаний, ароматерапия может помочь естественной защите организма и улучшить общее самочувствие.

Если мы обратимся к истории зарождения ароматерапии, то увидим, сто споры об историческом происхождении ароматерапии продолжаются до настоящего времени. Во многих текстах говорится, что она зародилась около 6000 лет назад. Древние китайские, индийские и греческие цивилизации - все они предлагали преимущества ароматических масел для расслабления и исцеления. Древние египетские цивилизации использовали ароматерапию в лечебных и косметических целях, а сочетание масел использовалось для бальзамирования умерших.

В начале 20-го века французский химик Рене-Морис Гаттефоссе был первым, кто использовал термин "ароматерапия" после изучения его воздействия в медицинских целях. Гаттефоссе и раньше использовал масла в ароматических целях, но когда во время работы он получил ожог руки, он инстинктивно полил рану, чтобы охладить ее. Ближайшей к нему жидкостью был чан с лавандовым маслом. Гаттефоссе отметил, как быстро масло облегчило боль, и позже ожог зажил без каких-либо следов шрама.

Изучение ароматерапии среди англоговорящих народов приписывается Роберту Б. Тиссерану. Тиссеран написал первую книгу по ароматерапии на английском языке и открыл первый институт ароматерапии. Книга Тиссерана стала важным справочником и оказала влияние на авторов и практиков ароматерапии в течение следующих трех десятилетий.

Ароматерапия - это целостная терапия, воздействующая на организм как эмоционально, так и физически с использованием эфирных масел, извлеченных из цветов, фруктов, кустарников и деревьев. Масла при вдыхании через нос или впитывании через кожу способствуют естественному процессу заживления в организме.

Целью терапии является стимулирование естественных исцеляющих процессов в организме, повышение иммунитета, помощь в борьбе с бактериями или вирусами, а также в естественной защите организма.

Ароматерапия обычно проводится с использованием массажных техник, ванн или ингаляций. Аромат ароматических масел может активировать клетки в полости носа, которые посылают электрические импульсы в лимбическую систему - часть мозга, которая отвечает за эмоции и память, давая человеку ощущение благополучия, приятного расслабления и свежести.

Ароматерапия также лечит заболевания путем местного применения. Например, при ушибах, угревой сыпи или ожогах можно наносить эфирные масла, которые проникают в кожу через волосяные фолликулы и потовые железы. Эти масла всасываются в жидкости организма, помогая бороться с бактериями или вирусами и укрепляя иммунную систему.

Ароматерапия - безопасная и эффективная терапия, которая помогает людям с различными заболеваниями. Если вы страдаете от поврежденной кожи или сыпи, то масла не следует применять местно, другим больным следует проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем применять метод.

Акупрессура. Акупрессура или точечный массаж - это система исцеления, пришедшая из Азии, основанная около 5000 лет назад.

История точечного массажа предшествует истории иглоукалывания, и есть факторы, свидетельствующие о его применении около 5000 лет назад. Хотя точечный массаж не развивался в какой-либо конкретной стране, его часто приписывают древним

азиатским цивилизациям. Записи документируют использование точечного массажа китайской династией Шан в период с 16 по 11 века до нашей эры.

Точечный массаж в настоящее время является частью так называемой "Традиционной китайской медицины" (ТКМ) и развился в ряд стилей, включая Цзинь Шэнь, Шиаци и Туина. Эти техники точечного массажа фокусируются на системе "меридианов" тела и связанных с ними точках давления. Восточноазиатские боевые искусства также используют эту систему для самообороны. Считается, что точки давления выводят противников из строя.

Точечный массаж, как и другие методы ТКМ-терапии, был ввезен в Европу в 17 веке вернувшимися врачами и миссионерами с Дальнего Востока. Первые медицинские исследования точечного массажа в Британии начались только в 1950-х годах.

Древнекитайская философия гласит, что точечный массаж восстанавливает баланс Инь и Ян, высвобождая нашу жизненную энергию или ци (chi), которая течет по каналам (известным как меридианы) под кожей. Оказывая давление на определенные точки (известные как "акупунктурные точки") каналов, которые оказались заблокированными, специалист по точечному массажу стимулирует реакцию организма на исцеление и тем самым помогает восстановить его естественный баланс.

Акупрессура – это система лечения, которая может быть использована в целях стимулирования процессов исцеления в организме, восстановление естественного баланса, а также в анестезирующих целях.

Научное объяснение точечного массажа заключается в том, что давление, оказываемое на акупунктурные точки, снимает напряжение в мышечных волокнах и стимулирует глубокие сенсорные нервы в теле. Это вызывает химический выброс эндорфинов и других веществ. Эти вещества помогают в облегчении боли, способствуют заживлению или используются в целях обезболивания.

Методы точечного массажа также включают элементы массажа, который улучшает другие функции организма, такие как выработка гормонов (реакция на травму и стресс), кровообращение, кровяное давление, сердцебиение и пищеварение (секреция желудочной кислоты).

Точечный массаж зарекомендовал себя как эффективная терапия для многих людей с различными состояниями. Определенные акупунктурные точки на теле небезопасны, особенно при наличии болезней сердца.

Шиаци

Помимо точечного массажа применяется еще и массаж шиаци. Шиаци в переводе с японского происходит от слов "палец" и "давление". Практикующий шиаци способен провести массаж, который, как утверждается, улучшает самочувствие.

Массаж шиаци использует ряд контактных техник, таких как постукивание, сдавливание и растирание, чтобы стимулировать заживление у пациента. Практикующий шиаци может использовать метод для облегчения боли в суставах, мышцах и других проблемах, например, при стрессе.

Если посмотреть историю происхождения этого метода, то мы увидим, что Шиаци развилось в начале 20 века на основе древних китайских методов лечения, которые включают разблокирование каналов (известных как меридианы), которые препятствуют свободному течению жизненной энергии по телу. Первым человеком, использовавшим этот термин, был Тамаи Темпаку, который первоначально назвал его "шиаци рехо", что означает "способ исцеления нажатием пальца".

Одним из первых практиков шиаци был Токудзиро Намикоси, ученик Темпаку, который разработал свой стиль терапии с использованием западной медицины и назвал это просто "шиаци". В 1925 году открылась первая школа шиаци, а к 1940 году был основан Японский институт шиаци. Терапия получила официальное признание в Японии в 1963 году. Шиаци было экспортировано в Соединенные Штаты в 1953 году,

когда Намикоши и его сын преподавали терапию в школе в Айове. Дальнейшее развитие шиацу продолжилось в 1970-х годах, когда японский профессор Сидзуро Масунага объединил психологию, традиционную китайскую медицину и шиацу и назвал это "дзен-шиацу". В настоящее время существует множество стилей шиацу, но все они основаны на методах Намикоси и Масунаги.

Древнекитайская философия утверждает, что жизненный баланс, или Инь и Ян, зависит от жизненной энергии ци (chi), свободно текущей по каналам (известным как меридианы) тела. Когда эти каналы блокируются, может возникнуть болезнь. Шиацу направлен на то, чтобы разблокировать эти каналы, восстановить баланс и позволить организму исцелять себя с помощью естественных процессов. Возможное научное объяснение шиацу заключается в том, что давление, мобилизационные техники и стимуляция от массажа улучшают кровообращение, ослабляют напряжение в мышцах, выводят токсины и запускают реакции нервной и гормональной систем, способствующие заживлению. Шиацу применяется не обязательно только тогда, когда организм болен, его можно использовать в качестве профилактической терапии, чтобы поддерживать высокий уровень энергии и предотвращать проблемы до того, как они станут очевидными.

Шиацу - это безопасная и эффективная терапия, когда ее практикует квалифицированный специалист по шиацу. Она широко используется при ряде состояний. Шиацу не рекомендуется людям, которые только что перенесли операцию или имеют открытые раны и кожные заболевания. Любой человек, страдающий заболеваниями сердца или остеопорозом, должен проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Система шиацу направлена на разблокировку энергетических каналов, восстановление естественного баланса и само исцеления организма, а также на снятие напряжения в мышцах, на увеличение подвижности суставов. Специалист шиацу использует ряд контактных техник таких как покалывание, сжимание, потирание для стимулирования исцеления у пациента. Они применяют давление участков тела, используя пальцы, локти и даже стопы.

Массаж в технике шиацу предназначен для улучшения самочувствия, снятия боли в суставах и мышцах, улучшения кровообращения, а также для снятия напряжения в мышцах и вывода токсинов из организма.

Терапия Боуэна

Терапия Боуэна, также известная как Боуэновская Техника - это австралийская система исцеления, которая была разработана в начале 1950-х годов Томом Боуэн. Лечение является щадящим и неинвазивным и может помочь при широком спектре состояний и болезней. Боуэн Методика, разработанная австралийцем Томасом Эмброуз Боуэн в середине 20-го века. Его интерес к массажу и манипуляциям с мягкими тканями начался с его любви к спорту. Боуэн наблюдал за тем, как спортивные тренеры опекают атлетов и футболистами. Исходя из своих наблюдений, он разработал свою собственную технологию лечения коллег по работе. В 1957 году Боуэн открыл свою первую клинику. В 1970-х годах терапия Боуэна помогала почти 250 людям в неделю, а в 1974 году Боуэн разрешил натурфилософу Освальду Рентшу документировать его методы лечения. Практикуя и развивая свою терапию, Боуэн и Рентш называли себя "остеопатами". Но затем они стали называть себя "мануальными терапевтами". В Австралии теперь есть признанный диплом квалификации по терапии Боуэна.

Терапия Боуэна воздействует непосредственно на мышцы, связки и сухожилия, снимая напряжение и позволяя организму само восстанавливаться. Используя щадящие техники и позволяя мягким тканям отдохнуть после применения каждой техники, терапия Боуэна лечит организм в целом, исправляя структурные проблемы, повышая уровень энергии и способствуя облегчению боли.

Цель терапии – снять напряжение и позволить телу излечить себя. Заживление происходит по мере того, как нервная система реагирует на манипуляции с мягкими тканями. Терапия Боуэна применяет мягкие перекачивающие движения, которые запускают электрические импульсы в нервные окончания, посылающие информацию в мозг. Затем тело отдыхает, чтобы дать возможность усвоить информацию и время отреагировать на нее. После этого короткого периода отдыха можно приступать к дальнейшим движениям. Терапия Боуэна направлена на возвращение организма в его естественное состояние путем снятия блокировок. Такая методика Боуэна полезна при скелетно-мышечной функции и проблемах с дыханием или кровообращением. Глубокие уровни расслабления также благотворно влияют на иммунную и гормональную системы.

Специалист применяет мягкие вращательные движения рук, которые вызывают электрические импульсы в нервных окончаниях, посылая информацию в мозг. Терапия Боуэн помогает облегчить боль, приносит пользу иммунной, гормональной системам и повышает энергетические уровни. Терапия направлена на то, чтобы вернуть организм к своему естественному состоянию по средствам очистки организма. Она оказывает пользу мышечно-скелетной функции, а так же органам дыхания.

Терапия Боуэна - это неинвазивная, щадящая терапия и чрезвычайно безопасная при проведении опытным практикующим терапевтом. Многие спортсмены мужчины и женщины предпочитают терапию Боуэна другим методам восстановительного лечения. Дети, в частности, получают пользу от терапии Боуэна, поскольку используемые методы означают, что им не нужно слишком долго лежать неподвижно.

Таким образом, изучив эти системы лечения, которые приводят к повышению энергетического уровня организма, повышают иммунитет, приводят к снятию боли в мышцах и суставах, определенно можно рекомендовать их к применению, как спортсменам, так и при лечении взрослых людей и даже детей. Такие техники стимулируют естественные исцеляющие процессы в организме.

Библиографический список:

1. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография / О. М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. – 220 с.
2. Погосян, М. М. Применение массажных масел, разогревающих и лечебных растирок в практике массажа: учеб.–метод. пособие / М. М. Погосян. – Малаховка, МГАФК, 2008. – 60 с.
3. Саков, И. В. Аромапсихология / И.В. Саков. - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
4. Фокин, В.Н. Китайский точечный массаж: Руководство по диагностике и лечению / В.Н. Фокин. - М.: Гранд; Издание 2-е, 2016. - 592 с.
5. <https://shiacu.ru/>
6. <http://www.inmaster.ua/page7/metod34.html>

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Бугаец Я.Е., к.б.н., доцент, yana_bugaetz@mail.ru,

Исаенко Т.А., к.б.н., доцент, istat1@yandex.ru,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Недостаточная двигательная активность школьников оказывает влияние на состоянии их здоровья, что приводит к нарушению гармоничного развития телосложения, ухудшению

работы функциональных систем жизнеобеспечения. Учет аэробных и анаэробных возможностей детей младшего школьного возраста требует совершенствования методов физической реабилитации, направленных на коррекцию весовых параметров организма. В данной работе представлены результаты морфофункциональных показателей и уровня развития физических качеств в условиях использования основного и дополнительного комплекса физических упражнений. Применение в экспериментальной группе в течение года занятий разработанной методики, учитывающей дозированное применение упражнений аэробной и анаэробной направленности, демонстрирует более значимые положительные результаты индекса массы тела, показателей дыхательной производительности и физических возможностей, по сравнению с детьми, занимающихся по общепринятой основной программе физической культуры.

Ключевые слова: коррекция веса, младший школьный возраст, физическая реабилитация.

PHYSICAL REHABILITATION OF UNDERWEIGHT UNDERGRADUATES

Bugaets Y.E., PhD, Associate Professor, yana_bugaetz@mail.ru

Isaenko T.A., PhD, Associate Professor, istat1@yandex.ru

*Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar*

Insufficient motor activity of schoolchildren affects the state of their health, which leads to a violation of the harmonious development of the physique, a deterioration in the functioning of functional life support systems. Taking into account the aerobic and anaerobic capabilities of primary school children requires improving physical rehabilitation methods aimed at correcting the weight parameters of the body. This paper presents the results of morphofunctional indicators and the level of development of physical qualities in the conditions of using the main and additional complex of physical exercises. The use in the experimental group during the year of classes of the developed methodology, taking into account the dosed use of aerobic and anaerobic exercises, demonstrates more significant positive results of body mass index, respiratory performance indicators and physical capabilities, compared to children engaged in a generally accepted basic physical education program.

Keywords: weight correction, lower school age, physical rehabilitation

Введение. Рост заболеваемости детей по многим формам инфекционной и хронической патологии, увеличение процента нарушений физического развития и различных дефектов требуют не только наличия специальных медицинских групп, но и эффективного отлаженного режима занятий в общеобразовательных учреждениях [5]. Организация и содержание существующей системы образования не позволяет рассматривать сохранение и улучшение состояния здоровья детей школьного возраста важным приоритетом своей деятельности [1]. Уже в начальной школе увеличивается нагрузка на организм ребенка за счет обучения во время занятий в школе и подготовки домашних заданий. Недостаточная двигательная активность школьников, большие умственные нагрузки, нерациональное питание сказываются на состоянии их здоровья. Нарушение гармоничного развития телосложения часто сопровождается появлением избыточной массой тела, ухудшением работы функциональных систем жизнеобеспечения [4]. Повышение жировой массы тела является фактором риска развития артериальной гипертонии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца и др. [3]. В этих условиях несомненна польза физических упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств, корректирующих содержание мышечной и жировой массы тела, нивелирующих гиподинамические нарушения [7]. Однако некоторые

исследователи утверждают, что даже при верификации ожирения и применении стандартной лечебной физической реабилитации, эффективность проводимых мероприятий составляет только 50 % [2, 6]. Поэтому применение комплексных методов физической реабилитации, реализуемых в школе, у детей с избыточной массой тела, могут способствовать коррекции веса ребенка, улучшению работы функциональных систем, расширению двигательной активности детей данной группы.

Целью исследования явилась оценка динамики морфофункционального и физического развития детей младшего школьного возраста с избыточной массой тела, занимающихся в специальной медицинской группе.

Методы исследования. Педагогический эксперимент проводился в МБОУ СОШ № 45 станицы Северной Краснодарского края в течение учебного года. В исследовании приняли участие две группы школьников 7-10 лет мужского пола. Наличие избыточной массы тела и сопутствующих заболеваний обменного характера определили занятия детей в специальной медицинской группе. Случайным образом исследуемых разделили на контрольную (10 человек) группу, обучение в которой проходило по программе, утвержденной МО РФ, и экспериментальную (10 человек), включающей дополнительные занятия по специально разработанной методике.

Основная программа включала лечебный физкультурный курс, практические упражнения на тренажерах (беговая дорожка, степпер, велотренажер), которые реализовывались на занятиях физической культуры.

В дополнительном комплексе физической реабилитации, кроме основной программы, использовались дозированная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями, лечебная гимнастика, направленная на развитие крупных мышечных групп, упражнения циклического характера с использованием медицинбола, специализированные упражнения с использованием тренажера «Бегущий по волнам». Методики характеризовались преобладанием аэробных нагрузок (60%) над интенсивными анаэробными (40%).

В начале и в конце учебного года у детей фиксировали морфологические параметры, проводили функциональные пробы дыхательной системы, определяли уровень развития физических качеств. Полученные показатели обрабатывали методами математической статистики с помощью пакета прикладных программ Statistica 10. Сравнение групп по количественным признакам проводили с использованием критериев Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

Результаты исследования. В начале исследования сравнительный анализ морфофункциональных показателей и уровня развития физических качеств не обнаружил статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами (Таблица 1). Индекс массы тела (ИМТ) превышал нормативные значения, что позволило отметить значительный избыточный вес у всех детей. Показатели частоты дыхания (ЧД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ) соответствовали норме, в отличие от минутного объема дыхания (МОД), который, в среднем, был ниже на 19% ниже значений, соответствующих данной возрастной группе.

Таблица 1

Морфофункциональные показатели в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп на этапах исследования

Показатели	В начале			В конце		
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
ИМТ	19,2±1,2	18,7±0,4	>0,05	18,8±0,4	17,0±0,2	<0,05
ЧД (мин ⁻¹)	21,7±0,8	22,1±0,6	>0,05	21,1±0,5	20,2±0,6	<0,05
ЖЕЛ (л)	1,81±0,07	1,83±0,06	>0,05	1,84±0,03	2,13±0,02	<0,05
МОД (л/мин)	3,4±0,07	3,5±0,06	>0,05	3,8±0,03	4,1±0,06	<0,05

Тестирование физических качеств позволило выявить уровень координационных способностей у детей (Таблица 2). В среднем количество правильно выполненных повторов движений, получаемых в зеркальном отражении, было меньше требуемых на 45%.

Таблица 2

Результаты тестирования детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп на этапах исследования

Наименование тестов	В начале			В конце		
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
Координация движений (раз)	5,3±1,4	6,3±1,8	>0,05	7,6±0,5	9,3±0,3	<0,05
Наклон вперед сидя на полу (см)	-10,4±2,4	- 11,6±3,3	>0,05	-7,2±1,5	- 2,6±2,1	<0,05
Сила мышц спины (с)	30,2±3,2	28,7±4,7	>0,05	34,5±2,2	58,5±2,1	<0,05
Сила мышц брюшного пресса (раз)	7,2±2,4	8,3±3,5	>0,05	9,2±2,1	18,2±2,5	<0,05

Результаты исследования гибкости не имели статистических различий, и у всех детей показало «удовлетворительную» оценку.

Статическую силу мышц спины определяли по временной способности детей удерживать на весу туловище, лежа на кушетке. Длительность напряжения мышц у всех исследуемых была меньше нормы, в среднем, на 50%. Динамическую силу характеризовали по уровню развития силы мышц брюшного пресса. Количество переходов из положения лежа в положение сидя и обратно для детей данной возрастной группы должен составлять 20 раз в минуту, однако в наших исследованиях это значение было меньше на 63%.

Использование основного курса физической культуры не выявило статистически значимых отличий морфофункциональных параметров в КГ, тогда как применение дополнительного комплекса упражнений в ЭГ обнаружило достоверное снижение ИМТ на 6% и ЧД на 9%, увеличение ЖЕЛ и МОД на 14%, которое достигло нормативных параметров (Таблица 1).

Необходимо отметить, что применяемые программы, как основная, так и дополнительная, способствовали повышению проявления всех физических качеств (Таблица 2). Однако координационные способности в ЭГ улучшились на 48%, что было статистически больше, чем в КГ (на 43%).

Несмотря на то, что проявление гибкости у всех исследуемых оставалось на «удовлетворительном» уровне, данное физическое качество в КГ улучшилось только на 31%, тогда как в ЭГ на 76%.

Значимые отличия наблюдались при исследовании силовых способностей у детей. В КГ отмечалось увеличение силы мышц спины на 14% и брюшного пресса на 28%, и более чем в два раза показателей статической и динамической силы в ЭГ.

Выводы. Применение дополнительной программы физических упражнений в экспериментальной группе детей с избыточной массой тела выявили более позитивные результаты, по сравнению с контрольной группой. Разработанная методика учитывала несовершенство функциональных систем организма детей младшего школьного возраста, включала упражнения, преимущественно, аэробной направленности, а также дозированное и контролируемое применение анаэробной нагрузки, что позволило получить положительные изменения функционального состояния дыхательной системы и физических возможностей на фоне снижения веса организма.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 1. - С. 22-26.
2. Вознесенская, Т. Г. Причины неэффективности лечения ожирения и способы ее преодоления / Т. Г. Вознесенская // Проблемы эндокринологии. - 2006. - № 6. - Т. 52. - С. 51-54.
3. Волкова, Н. Л. Физическое воспитание школьников с избыточной массой тела: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 // Волкова Наталья Леонидовна. Санкт-Петербург, 2019. - 22с.
4. Иванов, А. В. Физическая культура как средство коррекции физического развития / А. В. Иванов, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7-2. - С. 96-97.
5. Ишмухаметов, М. Г. Дифференцированное физическое воспитание с учетом заболеваний детей и подростков / М. Г. Ишмухаметов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 4. - С. 45-46.
6. Рычкова, Л. С. Психофизическая реабилитация школьников с избыточной массой тела / Л. С. Рычкова, Н. С. Белов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». - 2015. - Т. 15. - № 3. - С. 84-89.
7. Седлецкий, Ю. И. Современные методы лечения ожирения: рук. для врачей / Ю. И. Седлецкий. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. - 416 с.

УДК 378.73+371.97:615.838

ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

*Буров А.В., al.burov@yandex.ru , старший преподаватель
Овчаров В.А., vitalij_ovcharov@mail.ru, старший преподаватель
Мартынов А.А., kpn-7@yandex.ru, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты изучения влияния занятий физическими упражнениями лечебной направленности в условиях водной среды с детьми, имеющими диагноз ДЦП. Уделяется внимание развитию показателей физического и функционального состояния организма детей с ДЦП. Была выявлена динамика изменения силовых способностей различных мышц, мелкой моторики и последовательности двигательных умений и навыков. В результате занятий в водной среде происходят положительные изменения в показателях жизненной емкости лёгких. В работе использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, физиологические методы, метод тестирования двигательных качеств, метод математической обработки полученных данных. В результате установлено влияние занятий в водной среде на развитие двигательных возможностей детей.

Ключевые слова: гидрореабилитация, дети 10-12 лет с диагнозом ДЦП, двигательные способности, программа реабилитации, эффективность программы.

THE EFFECT OF HYDRO-REHABILITATION ON THE MOTOR CAPACITY OF CHILDREN 10-12 YEARS OLD WITH A DIAGNOSIS OF CEREBRAL PALSY

*Burov A.V., al.burov@yandex.ru , senior lecturer
Ovcharov V.A., vitalij_ovcharov@mail.ru, senior lecturer
Martynov A.A., kpn-7@yandex.ru, associate professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia*

The article presents the results of studying the effects of physical exercises of therapeutic orientation in an aquatic environment with children diagnosed with cerebral palsy. Attention is paid to the development of indicators of the physical and functional state of the body of children with cerebral palsy. The dynamics of changes in the strength abilities of various muscles, fine motor skills and the sequence of motor skills were revealed. As a result of classes in the aquatic environment, positive changes occur in the vital capacity of the lungs. The following research methods are used in the work: pedagogical observation, physiological methods, the method of testing motor qualities, the method of mathematical processing of the data obtained. As a result, the influence of classes in the aquatic environment on the development of children's motor abilities has been established.

Keywords: hydro-rehabilitation, 10-12 years old children diagnosed with cerebral palsy, motor abilities, rehabilitation program, program effectiveness.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание, относящееся к неврологическим и характеризующееся повреждениями или аномалиями головного мозга у плода (новорожденного ребенка), приводящее к нарушениям моторики и поддержания позы, часто сопровождающееся задержкой речи и снижением интеллекта [2].

В настоящее время число детей с диагнозом ДЦП возрастает и составляет 1 случай на 125 родившихся. На ранних этапах развития ребенка диагноз ДЦП не ставят, а отмечают задержку психомоторного развития. Моторные нарушения ограничивают развитие мозга ребенка. Ребенок лишается возможности познавать окружающий мир. Поэтому, необходимо как можно раньше приступать к различным методам лечения [4].

С развитием современной лечебной медицины возникают возможности более успешного лечения детей с ДЦП, что позволяет намного улучшить качество их жизни. При возможности использования новых высокотехнологичных методов роботизированных аппаратов, а также транслингвальной электрической стимуляции головного мозга, все же не стоит забывать о проверенных временем, традиционных методах реабилитации, в том числе и основанных на природных факторах воздействия [3].

Гидротерапия как метод лечения психомоторных нарушений традиционно используется с большим успехом в России. Факторами водолечения, оказывающих воздействие являются: температура воды, химический состав воды, потоки воды (душ), пузырьки газов и добавление лечебных трав. В качестве метода реабилитации используется гидрокинезиотерапия. Это выполнение различных физических упражнений в воде. Такие упражнения благодаря теплой водной среде выполняются легче, безболезненнее и эффективнее. У детей наблюдается меньше мышечных зажимов и контрактур. Наблюдается благотворное влияние на состояние нервной системы ребенка: нормализуются процессы возбуждения и торможения, улучшается сон [1].

Цель статьи - выявить влияние гидрореабилитации на двигательные способности детей 10-12 лет с диагнозом ДЦП.

Задачи исследования: 1. Изучить состояние проблемы по литературным источникам;

2. Разработать комплекс физических упражнений, выполняемых в воде для детей 10-12 лет с диагнозом ДЦП;

3. Экспериментальным путем выявить эффективность применения разработанного комплекса.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Волгоградской государственной академии физической культуры в научно-практическом центре адаптивной физической культуры: «БЕЗ ГРАНИЦ». В констатирующем педагогическом эксперименте принимали участие дети 10-12 лет, в количестве 10 человек (7 мальчиков и 3 девочки), имеющих диагноз ДЦП. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 мин с инструктором гидрореабилитологом по программе, которая включала в себя: освоение ребенка в воде, погружение и скольжение, ходьба в воде, освоение держания тела на воде, выполнение физических упражнений в воде и элементов техники плавания. Физические упражнения и нагрузка подбирались дифференцированно, учитывая возраст, основной патологический симптом и наличие сопутствующих заболеваний. У детей с выраженными спастическими особенностями применялись упражнения в расслаблении, для детей со слабым мышечным корсетом мы применяли тонизирующие упражнения. Для адаптации детей к водной среде и исключения у них чувства страха, использовались надувные нарукавники и круги. Форма организации занятий была как индивидуальной, так и групповой.

Измерение двигательных возможностей детей производилось в воде и на суше, с помощью двигательных тестов. Тесты позволяли определять состояние ОДА и мышечной системы у детей с ДЦП и включали в себя: оценку упражнений в водной среде и оценку мелкой моторики пальцев рук по тесту «Колечко». Тест представлял поочередное касание большим пальцем одноименной руки других пальцев, образуя «колечко». Тест выполнялся сильнейшей рукой. Производился подсчет «колечек».

Оценка жизненной емкости легких производилась с помощью спирометра, в который дети вначале обучались выполнять длительный выдох.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате эксперимента, в показателях развития двигательных способностей детей с ДЦП после года занятий гидрореабилитацией наблюдается положительная динамика (таблица 1).

По тесту «Звездочка» на спине происходит улучшение результатов на 3,02 с, что составляет 44,7%. Это свидетельствует о том, что у ребенка пропадает страх нахождения в водной среде, и он начинает контролировать расслабление своих мышц.

Таблица 1

Результаты тестирования двигательных возможностей детей 10-12 лет с диагнозом ДЦП в условиях плавательного бассейна

Контрольные тесты	Достоверность значений					Зона значимости
	До	После	Т-эмп. W	Т-кр. W	p	
«Звездочка» на спине (ребенок ложится на спину, руки и ноги в сторону), с	2,45±2,2	5,47±2,4	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Движение работы ногами попеременно (ребенок выполняет движение ногами, держась за бортик или удерживаясь инструктором), с	11,1±2,4	16,8±2,0	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Вдох-выдох в воду (количество раз)	2,1±0,54	3,7±0,75	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр

Время выполнения движения ногами увеличилось на 5,7 с., что свидетельствует о развитии силовых способностей мышц нижних конечностей на 33,9 %.

Дыхание в воду увеличилось на 1,6 раз, что характеризует развитие дыхательных мышц на 56,7 %. При этом, функциональные способности дыхательной системы методом спирометрии показали динамику развития у мальчиков – на 500 мл. (с 1,6 л до 2,1 л), у девочек – на 400 мл. (с 1,4 л до 1,8 л) (рис.1).

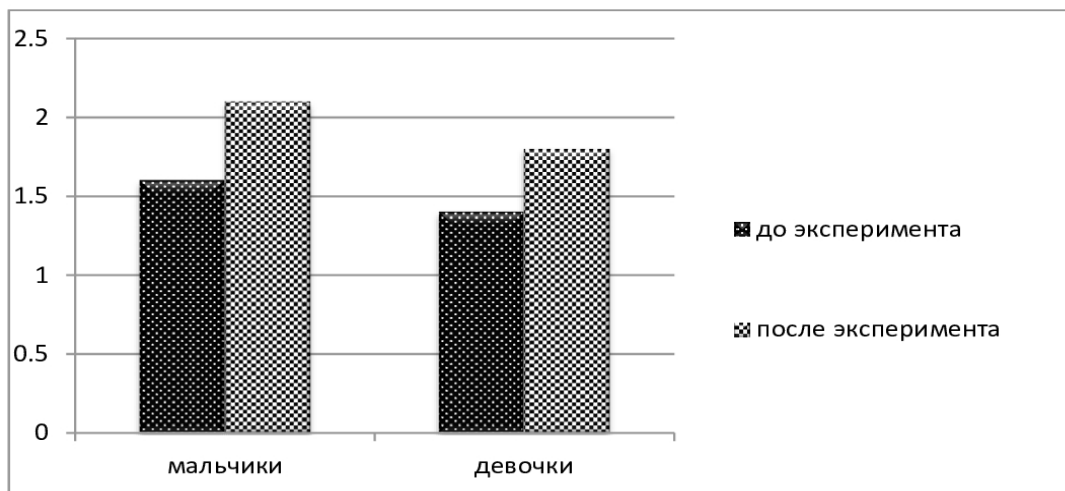


Рис.1. Динамика показателей ЖЕЛ испытуемых в процессе эксперимента

По тесту «Колечко», характеризующего развитие мелкой моторики пальцев рук на протяжении 7 с. установлена динамика ее развития на 21,4 % (рис.1). Развитие мелкой моторики будет способствовать развитию координации движений, а также процессов мышления.

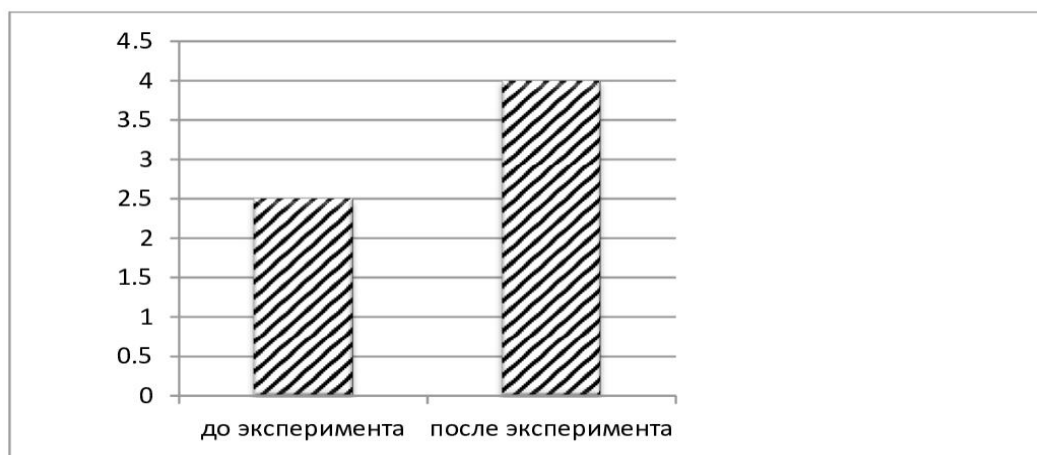


Рис.2. Динамика мелкой моторики пальцев рук по тесту «Колечко» испытуемых в процессе эксперимента

Статистические значения между выборками в разных экспериментальных условиях по критерию Вилкоксона полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости при $p < 0,05$ (таблица 1).

ВЫВОДЫ:

1. В результате анализа научной литературы было установлено, что метод гидрокинезотерапии детей с диагнозом ДЦП относится к традиционным и зарекомендовал себя с положительной стороны. В результате влияния водной среды у детей отмечается улучшение эластичности связочной и мышечной систем, улучшается моторика движений и функциональные возможности дыхательной системы.

2. Упражнения, которые выполняются в воде, направлены на снятие мышечных зажимов и контрактур, способствуют развитию способности к расслаблению и удержанию своего тела на поверхности воды, развивают систему внешнего дыхания. Упражнения подбираются индивидуально, учитывая особенности каждого ребенка.

3. В результате эксперимента установлено, что предложенный комплекс гидроупражнений, применяемый в течение года, приводит к улучшению моторной функции в среднем на 33,3 %, ЖЕЛ – у мальчиков на 23,8 %, у девочек – на 22,2 %.

Библиографический список:

1. Зюков, И. М. Эффективность методов комплексной гидрореабилитации для развития отдельных двигательных функций при детском церебральном параличе / И. М. Зюков // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2017. – Т. 16, № 4. – С. 211-215. – DOI 10.18821/1681-3456-2017-16-4-211-215.

2. Куранова, Л. Б. Современные методы реабилитации детей с детским церебральным параличом / Л. Б. Куранова, Б. И. Херодинов // Лечащий врач. – 2019. – № 12. – С. 45-48.

3. Роль физических факторов в реабилитации детей с церебральным параличом / Т. Т. Батышева, О. В. Быкова, Ю. А. Климов [и др.] // Детская и подростковая реабилитация. – 2014. – № 2(23). – С. 5-14.

4. Современные возможности и прогноз физической реабилитации детей с церебральным параличом / В. В. Дейнеко, О. Б. Крысюк, Л. В. Сафонов, С. Н. Шурыгин // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. – Т. 120, № 6. – С. 88-91. – DOI 10.17116/jnevro202012006188.

УДК 378.73+371.97:615.838

ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ С ПРОЯВЛЕНИЕМ АУТИЗМА

*Буров А.В., al.burov@yandex.ru , старший преподаватель
Овчаров В.А., vitalij_ovcharov@mail.ru, старший преподаватель
Мартынов А.А., kpn-7@yandex.ru, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты изучения влияния занятий физическими упражнениями лечебной направленности в условиях водной среды на функциональные особенности респираторной системы детей с расстройствами аутистического спектра. Автором не только подобраны простые функциональные пробы, но и обозначены проблемы обучения детей технике выполнения функциональных проб. В результате занятий в водной среде происходят положительные изменения в показателях внешнего дыхания детей. В работе использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, физиологические методы функциональных проб, метод спирометрии, метод математической обработки полученных данных. В результате установлено положительное влияние занятий в водной среде на развитие дыхательных возможностей организма детей.

Ключевые слова: гидрореабилитация, дети 10-12 лет с диагнозом аутизм, двигательные способности, функциональные пробы, спирометрия.

THE EFFECT OF HYDRO-REHABILITATION ON THE MOTOR CAPACITY OF CHILDREN 10-12 YEARS OLD WITH A DIAGNOSIS OF CEREBRAL PALSY

*Burov A.V., al.burov@yandex.ru , senior lecturer
Ovcharov V.A., vitalij_ovcharov@mail.ru, senior lecturer
Martynov A.A., kpn-7@yandex.ru, associate professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia*

The article presents the results of studying the influence of therapeutic physical exercises in an aquatic environment on the functional features of the respiratory system of children with autism spectrum disorders. The author not only selected simple functional tests, but also identified the problems of teaching children the technique of performing functional tests. As a result of classes in the aquatic environment, positive changes occur in the indicators of external respiration of children. The following research methods are used in the work: pedagogical observation, physiological methods of functional tests, the method of spirometry, the method of mathematical processing of the data obtained. As a result, the influence of classes in the aquatic environment on the development of the respiratory capabilities of the body of children has been established.

Keywords: hydro-rehabilitation, 10-12 years old children diagnosed with autism, motor abilities, functional tests, spirometry.

По данным Всемирной организации ООН в 2000 году на 10 тысяч детей приходилось от 5 до 26 детей с аутизмом. За последующие 10 лет количество детей с аутизмом выросло в 10 раз [4].

Аутизм – это группа психических расстройств внимания, памяти, мышления, речи, сенсорики, моторики и т.д. Дети замыкаются в себе, что приводит к отсутствию социальных контактов. Таким образом, у детей проявляется выраженный дефицит эмоциональных проявлений и сферы общения. Поэтому, в коррекции данного заболевания большую роль играет начало его выявления и принятие мер лечения [3].

Гидротерапия как метод лечения психомоторных нарушений традиционно используется с большим успехом в России. Факторами водолечения, оказывающих воздействие являются: температура воды, химический состав воды, потоки воды (душ), пузырьки газов и добавление лечебных трав. В качестве метода реабилитации используется гидрокинезитерапия. Это выполнение различных физических упражнений в воде. Такие упражнения благодаря теплой водной среде выполняются легче, безболезненнее и эффективнее. Наблюдается благотворное влияние на состояние нервной системы ребенка: нормализуются процессы возбуждения и торможения, улучшается сон [1].

Также на занятиях происходит эмоциональный контакт и межличностные взаимодействия с другими людьми, происходит формирование и закрепление навыков для самостоятельной жизни.

Многочисленными исследованиями установлено положительное влияние занятий в водной среде на развитие респираторной системы организма, являющейся одной из жизнеобеспечивающих. Она выполняет ряд важнейших функций в организме: поступление кислорода и выведение углекислого газа, терморегуляции, синтез биологически активных веществ, кроветворения и др.[2].

Цель статьи - выявить влияние гидрореабилитации на показатели внешнего дыхания детей 10-12 лет с расстройством аутистического спектра.

Задачи исследования: 1. Изучить состояние проблемы по литературным источникам;

2. Разработать комплекс физических упражнений, выполняемых в воде для детей 10-12 лет с диагнозом аутизм;

3. Подобрать комплекс функциональных проб для оценки функции внешнего дыхания;

4. Эмпирическим путем проследить эффективность применяемых средств.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Волгоградской государственной академии физической культуры в научно-практическом центре адаптивной физической культуры: «БЕЗ ГРАНИЦ». В констатирующем педагогическом эксперименте принимали участие дети 10-12 лет, в количестве 10 человек (7 мальчиков и 3 девочки), имеющих диагноз аутизм. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 мин с инструктором-гидрореабилитологом. Структура занятия включала в себя три части: подготовительную (4-5 мин), основную (25-30 мин) и заключительную (5-6 мин). Подготовительная часть состояла из разогревающих и подводящих упражнений, выполняемых на суше. В основной части: освоение ребенка в воде, погружение и скольжение, ходьба в воде, освоение держания тела на воде, выполнение физических упражнений в воде и элементов техники плавания, дыхательные задания с выдохом в воду. В заключительной части применялись дыхательные упражнения на восстановление.

Физические упражнения и нагрузка подбирались дифференцированно, учитывая возраст, основной патологический симптом и наличие сопутствующих заболеваний. Для адаптации детей к водной среде и исключения у них чувства страха, использовались надувные нарукавники и круги. Форма организации занятий была как индивидуальной, так и групповой.

В качестве оценки функциональных возможностей дыхательной системы организма детей были использованы пробы: Штанге (время задержки дыхания после субмаксимального вдоха), Генчи (задержка дыхания после максимального выдоха). Дыхательный объем и жизненная емкость легких определялись методом спирометрии. Частота дыхательных движений (ЧДД) подсчитывалось количество дыхательных циклов при фиксации руки тренера на груди у ребенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка показателей внешнего дыхания у детей 10-12 лет с диагнозом аутизм выявила ряд трудностей. Необходимо вначале обучить детей техники выполнения функциональных проб, чтобы исключить зависимость повышения результатов от техники тестирования. Для этого на протяжении двух месяцев дети обучались правильно выполнять глубокий выдох, как в воду, так и в спирометр. Задержке дыхания обучались в игровой форме: предлагалось «нырнуть» и провести как можно дольше времени «под водой». Наиболее сложной к обучению оказалась проба Генчи. Для ее тренировки детям предлагалось выдыхать в воду с образованием «пузырьков». После закрепления навыков дыхания проводился контрольный этап эксперимента, в результате которого было выявлено следующее.

В начале эксперимента средние показатели ЖЕЛ у мальчиков составили $1,4 \pm 0,36$ л, у девочек $1,3 \pm 0,40$ л. Устойчивость к гипоксии по пробе Штанге у мальчиков составило 30,6 с, а у девочек – 28,6с. По пробе Генчи: у мальчиков показатели составляют 25 с, у девочек – 22 с. ЧДД у мальчиков составила 18,6 раз в мин, у девочек – 19 раз в минуту, ДО у мальчиков составил 250,6 мл, у девочек – 230,2 мл. В результате МОД у мальчиков составил $(ДО \times ЧДД) = 4,661$ л в минуту, а у девочек – 4,374 л в мин. (таблица).

После года занятий в плавательном бассейне наблюдается положительная динамика в показателях внешнего дыхания детей с диагнозом аутизм.

Средние показатели ЖЕЛ у мальчиков увеличились до результата $1,8 \pm 0,36$ л, у девочек $1,6 \pm 0,40$ л. Устойчивость к гипоксии по пробе Штанге у мальчиков составило 44,2 с, а у девочек – 35,6с. По пробе Генчи: у мальчиков показатели составляют 28 с, у девочек – 25 с. ЧДД у мальчиков составила 22,2 раз в мин, у девочек – 21,8 раз в минуту, ДО у мальчиков составил 280 мл, у девочек – 250 мл. В результате МОД у мальчиков составил $(ДО \times ЧДД) = 4,661$ л в минуту, а у девочек – 4,374 л в мин.(таблица).

Таблица

Динамика показателей внешнего дыхания детей 10-12 лет с расстройством аутистического спектра в процессе эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Динамика изменений		%	
	м (n=7)	д (n=3)	м (n=7)	д (n=3)	м	д	м	д
ЖЕЛ, л	1,4±0,36	1,3±0,40	1,8±0,40	1,6±0,40	0,4	0,3	22,2	18,8
Проба Штанге, с	30,6±1,1	28,6±0,9	44,2±0,9	35,6±0,8	13,6	7	30,7	19,7
Проба Генчи, с	25±0,8	22±0,9	28±0,9	25±0,9	3	3	10,7	12
ЧДД, количество раз в минуту	18,6±0,5	19±0,6	22,2±0,5	21,8±0,6	3,6	2,8	16,2	12,8
ДО, мл/мин	250,6±0,5	230,2±0,6	280±0,6	250±0,5	29,4	19,8	10,5	7,9
МОД, л/мин	4,661±0,2	4,374±0,3	6,216±0,4	5,450±0,5	1,555	1,076	25	19,7

В результате, после года занятий в бассейне, ЖЕЛ у детей с аутизмом, у мальчиков увеличилась на 22,2 %, у девочек – на 18,8 %. Гипоксическая устойчивость по пробе Штанге у мальчиков увеличилась на 30,7 %, у девочек на 19,7 %; по пробе Штанге у девочек на 10,7 %, у девочек – на 12 %. ЧДД у мальчиков – на 16,2 %, у девочек – на 12,8 %. ДО у мальчиков – на 10,5 %, у девочек – на 7,9 %. МОД у мальчиков – на 25 %, у девочек – на 19,7 %.

Таким образом, выявлена положительная динамика изменения показателей внешнего дыхания средствами гидрореабилитации у детей 10-12 лет с аутизмом.

ВЫВОДЫ:

1. В результате анализа научной литературы было установлено, что метод гидрокинезотерапии детей с диагнозом аутизм относится к традиционным и зарекомендовал себя с положительной стороны. В результате влияния водной среды у детей отмечается улучшение функциональных возможностей дыхательной системы.

2. Упражнения, которые выполняются в воде, способствуют развитию способности к расслаблению и удержанию своего тела на поверхности воды, развивают систему внешнего дыхания. Упражнения подбираются индивидуально, учитывая особенности каждого ребенка.

3. Прежде чем производить оценку дыхательной системы физиологическими пробами, необходимо обучить детей технике выполнения теста.

4. В результате эксперимента установлено, что предложенный комплекс гидроупражнений, применяемый в течение года, приводит к улучшению респираторной функции по всем пробам у мальчиков на 19,2 %, у девочек – на 15,2 %.

Библиографический список:

1. Бобрешова, В. С. Гидрореабилитация - эффективное средство организации коррекционно-развивающей работы с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП) / В. С. Бобрешова // Интернаука. – 2021. – № 23-1(199). – С. 68-69.

2. Морозова М.А., Анфилатова О.В., Подрезова Л.Н., Ердякова А.А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на показатели кардио-респираторной системы детей с тяжелыми нарушениями развития // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 5. – С. 10-14.

3. Садыков, К.И., Кулейменов, А.Ж., Кулейменова, Л.М., Саликов, Ж.К. Лечебная физкультура в системе коррекционно-педагогической работы с детьми с расстройствами аутистического спектра // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 5. – С. 30-34.

4. Соловьева, М. В. Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра / М. В. Соловьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 237-241.

УДК 796; 378

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ РВСН НА ОСНОВЕ КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ

*Винтовкин Н. В., аспирант, nik_vint@mail.ru,
Шуйский филиал Ивановского государственного университета,
Россия, Шуя,*

Выявлено, что 56 % курсантов вузов РВСН, поступивших на 1-ый курс обучения, имеют низкий уровень скоростно-силовой подготовленности. Цель исследования – экспериментально обосновать методику повышения скоростно-силовой подготовленности курсантов на основе применения кроссфит тренировок. Кроссфит-тренировки проводились 2 раза в неделю в течении учебного года по 25-30 мин. в конце основной части. Средства тренировочной программы составлены на основе упражнений из тяжелой атлетики, гимнастики и лёгкой атлетики. Установлено, что применение разработанной методики кроссфит-тренировок с курсантами вузов РВСН на начальном этапе обучения способствовало повышению уровня их физической подготовленности по сравнению с традиционной системой проведения занятий.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, курсанты первого года обучения, кроссфит-тренировка.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE RVSН ON THE BASIS OF CROSSFIT TRAINING

*Vintovkin N. V., graduate student, nik_vint@mail.ru,
Ivanovo State University,
Shuya Branch, Russia*

It was revealed that 56% of the cadets of the RVSН universities who entered the 1st year of study have a low level of speed and strength training. The purpose of the study is to experimentally substantiate the methodology for improving the speed and strength training of cadets based on the use of crossfit training. Crossfit trainings were held 2 times a week during the school year for 25-30 minutes at the end of the main part. The means of the training program are based on exercises from weightlifting, gymnastics and athletics. It was found that the application of the developed methodology of crossfit training with cadets of the RVSН universities at the initial stage of training contributed to an increase in their level of physical fitness compared to the traditional system of conducting classes.

Keywords: speed and strength training, first-year cadets, crossfit training

Введение. Уровень физической подготовленности, поступающих в военные вузы абитуриентов не соответствует в полной мере предъявляемым требованиям. Анализ результатов исследований разных авторов позволяет констатировать, что многие первокурсники не обладают достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств [1, 2].

Проблема нивелирования недостатков в уровне физической подготовленности первокурсников в вузах РВСН и разработки средств, форм и методов, обеспечивающих форсированное повышение степени развития скоростно-силовых способностей в комплексе с другими физическими качествами, представляется весьма актуальной. Анализ научно-методической и специальной литературы позволил выявить, что в последнее десятилетие в системе физической подготовки молодежи специалисты широко используют средства кроссфита. Определено, что при выполнении высокоинтенсивных физических упражнений кроссфита задействуется до 95 % мышечных групп тела человека, при этом, происходит комплексное влияние на все системы организма, активно развиваются двигательные способности и повышается уровень физической подготовленности [1, 2].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовой подготовки курсантов вузов РВСН на основе применения кроссфит тренировки в начальном периоде обучения.

Методы и организация исследования. Использовался: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, анкетирование специалистов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе филиала военной академии РВСН им. Петра Великого (г. Серпухов). В обследовании приняли участие 48 курсантов 1-го года обучения.

Методика. Основное содержание экспериментальной методики составляли функциональные упражнения кроссфита: тяжёлая атлетика (Т), гимнастика (Г), лёгкая атлетика (Л), а также объединённых по блокам (Т+Г, Т+Л, Г+Л; Т+Г+Л). Методика реализовывалась на 2-хразовых тренировочных занятиях в неделю по 80 минут. Содержание методики кроссфит тренировок курсантов 1-го курса представлено в таблице 1.

Основными методами кроссфит тренировок: метод круговой; повторный; интервальный, равномерный и соревновательный.

Таблица 1

Распределение средств кроссфита в физической подготовке курсантов

неделя	Содержание тренировки
1	1. 10 перепрыгиваний куба 60 см. 2. 5 трастеров с гантелями. 3. МАХ кол-во подтягиваний (2-мин., Г, 5 раундов)
2	1. 5 подтяг-ий. 2. 10 отжиманий. 3. 15 присед-ий. (Г, 5-7 раундов);
3	1. 3 захода на стену. 2. 12 махов гирей 24-32 кг. 3. 24 броска МБ (медбола) 6-9 кг (высота 3 м). (Г + Т – 5-7 раундов).
4	1. Становая тяга 50-70 кг. 2. Бёрпи с прыжком через штангу. (Т+М, - макс. количество раундов).
5	1. 15x10 челночный бег. 2. 20 ГНКП. 3. 5 заходов на стену. 4. 15x10 челночный бег. 5. 15 ГНКП. 6. 15 бёрпи с касанием перекладины. 7. 15x10 челночный бег. 8. 10 ГНКП. 9. 5 заходов на стену (М+Г, 2 раунда)
6	1. 50 подтягиваний. 2. 500 м бег. 3. 50 ГНКП. 4. 50 перешагиваний тумбы с двумя гантелями 10-20 кг 60 см. 5. 2x 15 м выпады с гантелями (Л +Г+Т 2 раунда).
7	1. Челночный бег 10 м. 2. Рывок гантели 10 кг (42,30,18), 3. Бёрпи с прыжком через гантели. (М+Г, 3 раунда). Каждое ФУ выполняется: 21 раз (1-й раунд). 15 раз (2-й раунд) 9 раз (3-й раунд).
8	. 600 м бег. 2. 18 подтягиваний. 3. 36 бросков МБ 6-9 кг. 1. 300 м бег. 2. 9 подтягиваний. 3. 18 бросков МБ. 1. 200 м бег. 2. 6 подтягиваний. 3. 12 бросков (МБ Л+Г, 1 – 3 раунда);
9	1. 4 отрезка рукоход. 2. 10 переворотов покрышки. 3. 12 ГНКП. 4. 15 перепрыгиваний тумбы. 5. 400 м бег (5 кругов). 6. Отдых 1 мин. (Г+Л, 5 раундов).

10	1. Бег 1 км. 2. 20 перелезаний стены. 3. 30 махов гирей 24-32 кг. 4. 40 бёрпи с подтягиванием. 5. 50 переходов коробки. 6. Бег 1 км. (Л+Г+Т, 1 раунд).
11	1. Бег 1 км. 2. 20 бёрпи с касанием перекладины синхронно. 3. 40 перебрасываний МБ через перекладину. 4. 40 подтягиваний на перекладине. 5. 20 запрыгиваний на куб. 6. 10 отрезков рукоход. (Л+Г, 1 раунд).
12	1. 1200 м бег. 2. 18 подъемов силой на перекладине. 3. 36 бросков МБ. 1. 600м бег. 2. 9 подъемов силой на перекладине. 3. 18 бросков МБ. 1. 400 м бег. 2. 6 подъемов силой на перекладине.. 3. 12 бросков МБ. (Л+Г, 1 – 3 раунд).

Результаты и их обсуждение. Установлено, что до начала проведения педагогического эксперимента между результатами в тестах по физической подготовке у курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, где требуется проявление скоростно-силовых способностей, достоверно значимых различий не зафиксировано, что свидетельствовало об однородности групп, сформированных для проведения педагогического эксперимента ($p > 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2

Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности курсантов ЭГ и КГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

Наблюдаемый параметр	Группа	сроки	
		начало	окончание
Бег на 100 м (с)	ЭГ(n=24)	14,62 ± 0,2	14,12 ± 0,1
	КГ(n=24)	14,67 ± 0,1	15,01 ± 0,1
p		> 0,05	< 0,05
Челночный бег 10x10 м (с)	ЭГ(n=24)	27,2 ± 0,2	25,8 ± 0,2
	КГ(n=24)	27,0 ± 0,1	26,2 ± 0,1
P		> 0,05	< 0,05
Бег на 400 м (с)	ЭГ(n=24)	1.14,5 ± 0,2	1.01,2 ± 0,2
	КГ(n=24)	1.10,5 ± 0,4	1.08,4 ± 0,2
p		>0,05	< 0,05
Прыжки в длину (см)	ЭГ(n=24)	214,6±9,1	247,3±8,7
	КГ(n=24)	216,8±12,1	220,3±9,8
p		> 0,05	> 0,05
Тройной прыжок (см)	ЭГ(n=24)	514,8±34,6	724,8±16,2
	КГ(n=24)	516,6±36,4	628,4±18,6
p		> 0,05	< 0,05

По окончании педагогического эксперимента результаты курсантов ЭГ стали достоверно выше, чем в КГ.

Выводы. Выявлено, что у более половины курсантов, поступивших в вузы РВСН, наблюдается низкий уровень развития скоростно-силовых качеств.

В содержании занятий по физической подготовке мало времени отводится на развитие скоростно-силовых способностей. Недостаточно разработаны средства формы и методы нивелирования недостатков в физической подготовленности первокурсников в вузах РВСН по применению кроссфит-тренировок, обеспечивающих форсированное повышение степени развития скоростно-силовых способностей в комплексе с другими физическими качествами.

Определено, что применение методики, основанной на использовании упражнений кроссфита, выполняемых в высокоинтенсивном режиме работы с максимальной мощностью и минимальным интервалом отдыха, способствовало повышению уровня скоростно-силовой подготовленности обучаемых по сравнению с традиционной системой проведения занятий.

Библиографический список:

1. Кульпин, Э.Ю. Кроссфит как способ развития скоростно-силовых показателей боксеров 15-16 лет / Э.Ю. Кульпин, П.В. Заев // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 2 (168). С. 140-152.

2. Свиридова, Н.В. Кроссфит как система развития soft skills сотрудника МЧС / Свиридова Н.В. // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 81-85.

УДК 796.015.14

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

*Галяутдинов А.Ф., студент,
Тутаев Д.Ж., студент,
Хусанов Д.З., доцент
Башкирский ГМУ Минздрава,
Уфа, Россия*

Аннотация: В статье рассмотрены методы лечения и реабилитации людей, страдающих бронхиальной астмой, с помощью различных физических упражнений и методик. Проведен анализ литературных источников, где описано влияние физической активности на состояние лиц с бронхиальной астмой и описано несколько методик.

Ключевые слова: реабилитация физическими упражнениями, лечебная физкультура.

METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION FOR BRONCHIAL ASTHMA

*Galyautdinov A.F., student,
Tutaev D.Zh., student,
Khusanov D.Z., associate professor
Bashkir State Medical University of the Ministry of Health,
Ufa, Russia*

Abstract: The article discusses methods of treatment and rehabilitation of people suffering from bronchial asthma using various physical exercises and techniques. The analysis of literature sources, where the influence of physical activity on the condition of people with bronchial asthma is described and several techniques are described.

Key words: rehabilitation by physical exercises, bronchial asthma, therapeutic exercise, physical therapy.

Актуальность: Разработка и реализация методик физической реабилитации пациентов с патологией дыхательной системы никогда не утратит актуальности, так как любая подобная патология уменьшает жизненную емкость легких (далее ЖЕЛ), понижая качество жизни человека. А физические упражнения ориентированы на повышение функционального объема легких и скорейшему восстановлению больного после перенесения заболевания.

Цель работы: найти и описать различные методики физических упражнений, направленных на восстановление дыхательной системы после диагностирования бронхиальной астмы.

Методика и методы исследования: Материалом для проведения исследования являлись опубликованные отечественные и зарубежные работы исследователей, а в качестве метода исследования был использован анализ данных литературы.

Результаты исследования: с целью показательности результатов поиска, и описания различных методик физических упражнений и техник был создан перечень, включающий информацию об основных составляющих метода.

Бронхиальная астма - это воспаление дых.путей хронического характера (нередко аллергической природы), главный симптомом которого - приступ диспноэ (нарушение ритма и характера дыхания), возникающий в результате констрикции (сужения просвета гладких мышечных клеток бронхиального дерева и/или отека слизистой оболочки, из-за чего легкие испытывают недостаток воздуха и кислорода, в частности. [8]

Существует мнение, что пациентам с бронхиальной астмой (далее БА) следует сократить физическую нагрузку к минимуму, так как именно она является одной из элементов, вызывающих обструкцию бронхов. [7] Однако упражнения и тренировки на регулярной основе и в разумном количестве всегда воспринимались как способ лечения БА или реабилитации после неё. [6] Основным смыслом ЛФК при БА – это уменьшение спазма промежуточного и респираторного отделов нижних дыхательных путей, усиление дыхательных мышц, обучение управлению собственным дыханием и увеличение ЖЕЛ [3].

Существуют также чемпионы Олимпийских игр в разных видах спорта с БА. Противопоказания к занятиям: лихорадка, острое воспаление, частые приступы апноэ, сердечно-легочная недостаточность III степени. [5]

Первая рассматриваемая методика состоит из комплекса упражнений, направленного на уменьшение бронхоспазма. Ход тренировки: 1. В положении сидя выполнить 8 повторений сгибаний/разгибаний в локтевом суставе. 2. В том же положении выполнить сгибание/разгибание стоп с одновременным сгибанием пальцев на руках, складывая их в кулак. 3. Принять стоячее положение, выполнять дыхательную технику с удлиненным выдохом (в медленном темпе), с одновременным произношением Д, З, Р, Г 4 раза. 4. Расставить ноги на ширине плеч, кисти завести за затылок и, оставаясь в таком положении провести наклоны корпуса в стороны 8 раз (при экспирацию проводит в наклоне). 5. Выйти из прежнего положения, опустив руки. Затем отводить их на вдохе и сводить «обнимая себя» на выдохе 8 раз в медленном темпе. Данный комплекс должен осуществляться в строгом соответствии со следующими условиями: 1. Тренирующиеся должны иметь при себе бронхорасширяющее лекарственное средство (по назначению врача). 2. В ходе тренировок не допускать перенапряжения и контролировать собственное состояние, предотвращать приступы удушья. 3. Контролировать дыхание, прилагать усилие на выдохе. 4. Занятия проводить в проветренном и убранном помещении.

У данной методики выделяют следующие преимущества: уменьшение количества приступов БА, ускоренная нормализация ЧДД, ЧСС и АД после выполнения физической нагрузки, общее улучшение самочувствия и т.д. [2].

Следующая методика также основана на специальных дыхательных упражнениях, направленных на улучшение состояния респираторной системы и предотвращение бронхоконстрикции. 1. Исходное положение (далее ИП) — сидя на стуле и плотно прижимаясь поверхностью спины к спинке стула. Голова, плечи, и руки опущены, мышцы в расслабленном состоянии, ноги слегка выдвинуты вперед. Пациент выполняет несколько неглубоких вдохов и выдохов. При этом, в целях предупреждения приступа, вдох осуществляется через нос, следом выдерживается пауза, а потом делается форсированный выдох через губы, сложенные в трубочку. Дыхание должно быть поверхностным, иначе может начаться констрикция бронхов, что спровоцирует

приступ БА. 2. ИП - сохраняется, но голова приподнята вверх. Вдох остается поверхностным, но выдох удлиняется, при этом нужно произносить звуки: «ч-ч-ч», «ш-ш-ш», а в конце «н-н-н» (повторить 4-5 раз). 3. Вдох слегка углубляется, становится медленным и спокойным, затем нужно выдержать паузу. После - выдыхать спокойно, при этом произнося «а-а», «и-и»; а выдох оканчивается «м-м»; затем выполняется задержка дыхания примерно на 3 секунды. 4. Грудь оборачивают тканью (простыня, полотенце и т.д.), концы его находятся в руках врача (или больного). Пациент осуществляет глубокий и медленный вдох через нос. При этом, когда он через губы, сложенные трубочкой, медленно выдыхает, его грудь сжимается обернутой тканью. Это способствует корректной тренировке механизма дыхания. 5. ИП повторяет ИП при первом упражнении. Тела в полностью расслабленном состоянии. Затем осуществляется глубокий вдох, после - на длинном выдохе произносят «у-у», «а-а», «и-и». Одновременно с этим пациент выполняет «ходьбу сидя». То есть сгибание рук в локтях скоординировано выполняется вместе с движениями ног. 6. ИП сохраняется. Пациент осуществляет свободное дыхание диафрагмальной мышцей. 7. ИП - то же. Прямые руки поднимаются вверх, но все движения должны быть медленными, а руки нужно поднимать по очереди. При выдохе нужно опустить руки и расслабить постепенно все тело. 8. ИП сохраняется. Тело полностью расслабленно.

В данной методике каждое упражнение повторять необходимо по 3-4 раза. Описанная выше ЛФК расслабляет мышцы грудной клетки, плечевого пояса, шеи, предупреждают развитие эмфиземы легких, облегчают откашливание, а также повышают эластичность грудной клетки. [1]

Выводы: Применение физических упражнений для реабилитации после лечения и во время самого лечения БА способствует нивелированию патологических процессов в дыхательной системе, а также может оказывать воздействие на развитие компенсаторных механизмов человеческого организма, способствующих улучшению дыхания в случае наличия необратимых анатомических изменений органов, осуществляющих внешнее дыхание. Так же проведение ЛФК при БА снижает частоту обострений, и уменьшает степень необходимости в лекарственных веществах. [4]

Библиографический список:

1. З.А.Баласиева, Е.В.Чикота Комплексная физическая реабилитация больных бронхиальной астмой с использованием физических упражнений//молодежный инновационный вестник ISSN: 2415-7805 Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко - 2015 - №4-1 – стр. 473-476

2. Каменский Д.А., Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов с бронхиальной астмой/Каменский Д.А., Алексеева А.А., Яковлев Ю.В., Сердюковский В.В// физическая культура и спорт в профессиональном образовании Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020 - стр. 171-174

3. Каменский, Д А. Исследование влияния образа жизни студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова на развивающуюся проблему ожирения / Д А. Каменский, А О. Трачук, Ю.А. Иванова // Colloquiumjournal. - 2019. - № 13-5 (37). - С. 32-33.

4. Лютаева-Д.А., Применение средств лечебной физической культуры в профилактике и лечении бронхиальной астмы: к постановке вопроса// Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Гл. редактор Ж.В. Мурзина. Чебоксары, 2022 - стр. 228-229

5. Макарьянц Н.Н. Реабилитация у больных с хроническими заболеваниями легких// вестник центрального научно-исследовательского института туберкулеза -

Центральный научно-исследовательский институт туберкулеза - ISSN: 2587-6678 - eISSN: 2658-7831 - 2019 г. - №S1 - стр. 200-208

6. Нахамчен, Л.Г. Функциональная характеристика и клинические проявления реакции дыхательных путей на физическую нагрузку у больных бронхиальной астмой / Л.Г. Нахамчен, Ю.М. Перельман, А.Г. Приходько, Н.В. Ульянычев, Р.В. Воропаева // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. - 2016. - № 61. - С. 8-15.

7. Перельман, Н.Л. Качество жизни у больных бронхиальной астмой с осмотической гиперреактивностью дыхательных путей / Н.Л. Перельман // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. - 2016. - № 59. - С. 16-20.

8. Gimenez M., Predine E., Marchand M. et al. Implications of lower- and upper-limb training procedures in patients with chronic airway obstruction. Review. Chest. 1992; 101(5): 279-288

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ У СПОРТСМЕНОВ: ПРИМЕНЕНИЕ И СВОЙСТВА НАТУРАЛЬНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ

*Гришин В.В., к.б.н. доцент. v.grishin@lesgaft.spb.ru
НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
СПБ ГБУЗ ГВФД,
НИИ Ст. и ЧЛХ ПСПБГМУ им. И.П. Павлова
Санкт-Петербург Россия*

В статье рассматриваются профессиональные заболевания спортсменов аллергического генеза, проблема скрытых заболеваний и назначение лечения с использованием допустимых лекарственных препаратов в частности растительной природы, которые соответствуют концепции минимального фармакологического воздействия на регуляцию организма.

Ключевые слова: фитотерапия, фармакокоррекция, аллергологическая помощь, аллергические заболевания.

PREVENTION AND TREATMENT OF ALLERGIES IN ATHLETES: APPLICATION AND PROPERTIES OF NATURAL PLANT EXTRACTS

*Grishin V.V., Ph.D. Associate Professor. v.grishin@lesgaft.spb.ru
Lesgaft National State University,
SPB GVFD,
NII St.et CHLKH PSBGMU I.P. Pavlov
Saint-Petersburg, Russia*

The article deals with the professional diseases of athletes of allergic genesis, the problem of latent diseases and prescription of treatment with the use of admissible medicinal preparations of vegetable nature in particular that correspond to the conception of minimal pharmacological influence on organism regulation.

Keywords: phytotherapy, pharmacocorrection, allergic care, allergic diseases.

В профессиональном спорте, здоровье спортсменов занимает критически важную роль, помимо уровня физической и психологической подготовки. Одной из главных задач является выявление скрытых заболеваний и назначение лечения с использованием допустимых лекарственных препаратов, которые соответствуют концепции минимального фармакологического воздействия на регуляцию организма.

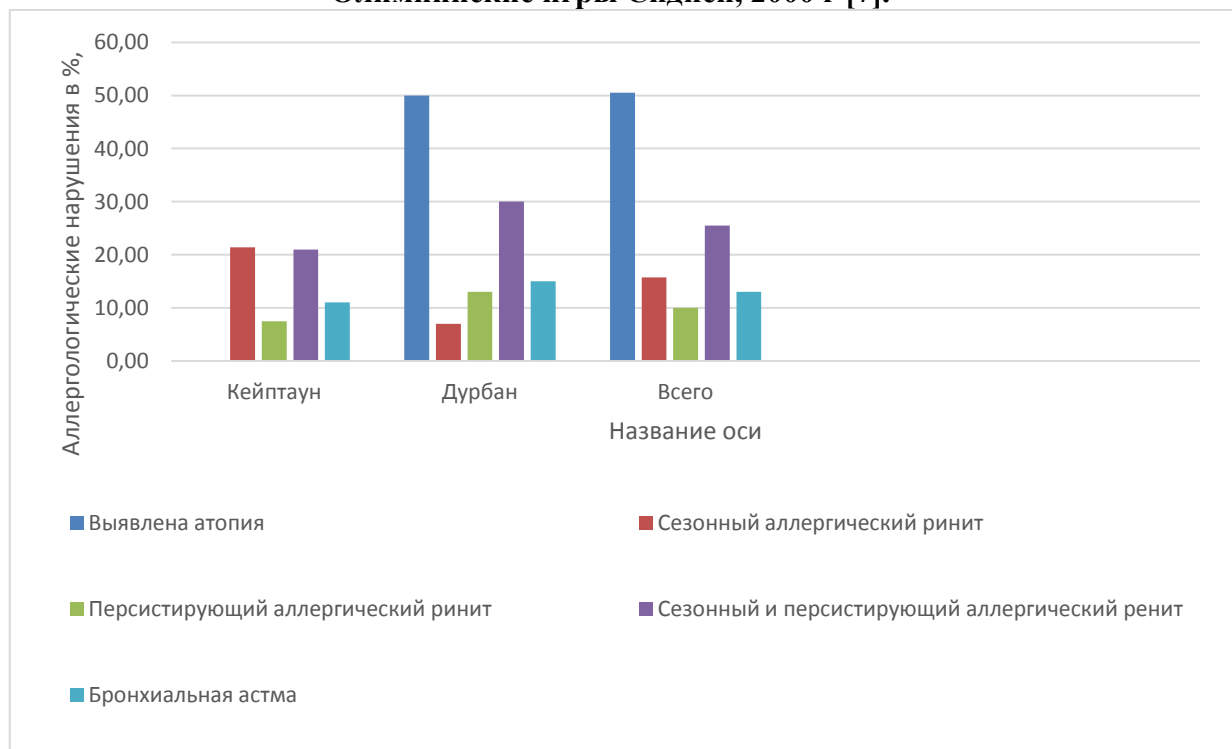
Это связано с тем, что данная проблема является важным вопросом в подготовке спортсменов. Профессиональные спортсмены нуждаются в надежной и компетентной аллергологической и иммунологической помощи, включая как первичную, так и специализированную, а также системную профилактику, быструю диагностику и эффективное лечение аллергических заболеваний. Отмечается резкое нарастание аллергопатологий в развитых странах, затрагивающее всех уровней общества, включая социальные и профессиональные группы. В экономически стабильных государствах аллергические заболевания стали повсеместными у 40-45% жителей. [4] Наблюдается тревожный рост серьезности аллергических проявлений по всему миру. Каждый четвертый гражданин России обращается за помощью в связи с аллергическими расстройствами различной природы, а уровень аллергопатологий в развитых промышленных центрах страны продолжает расти и колеблется от 30% до 60% вследствие специфики наличия экологически-грязных производств. В профессиональном спорте растет частота проявлений аллергических заболеваний в более высоких темпах. Это связано с тем, что высококвалифицированные спортсмены часто сталкиваются с неблагоприятными факторами, такими как сильные физические и психоэмоциональные нагрузки, что может привести к различным нарушениям в работе иммунной системы и, следовательно, к возникновению аллергических заболеваний. Например, упражнения в скоростных и силовых видах спорта иногда могут приводить к кратковременному увеличению вентиляции легких до 200 л/мин, тогда как в других видах спорта этот процесс может быть не таким быстрым или интенсивным например такие виды как плавание и марафоны, могут потребовать продолжительного воздействия на легкие. [1]. Даже хорошо тренированные спортсмены не могут избежать негативного влияния таких факторов, как холодный воздух во время зимних тренировок и пыльцевые антигены весной и летом. Атлеты также могут подвергаться различным аллергическим заболеваниям, которые включают в себя аллергический ринит, крапивницу, лекарственную аллергию, контактный дерматит, атопический дерматит, бронхиальную астму и аллергический конъюнктивит, и пищевая аллергия которые являются наиболее распространенными. Анафилактическая реакция, являющаяся наиболее серьезным проявлением аллергии, также может произойти в некоторых случаях. [2].

В 2001-2004 годах в России была проведена уникальная научная работа, в которой впервые были представлены данные, указывающие на крайне высокое распространение аллергических заболеваний среди высококвалифицированных спортсменов (23,5%), а также на их особенности. Неожиданно только у 5% исследованных спортсменов обнаружен отягощенный аллергический анамнез, и все же наблюдается высокая частота аллергических заболеваний, особенно у спортсменов вида спорта, таких как фигурное катание, хоккей на траве, спортивная гимнастика, ФШМ и другие. Но это явление не уникально только для России – сходные ситуации также наблюдаются в других странах. Например, в Южной Африке при аллергологическом скрининге у половины профессиональных спортсменов были выявлены аллергические заболевания. Таким образом, эта тема является актуальной и требует дальнейших исследований.

В современном спорте, в отличие от прошлых десятилетий, физические нагрузки значительно возросли - почти в 4-5 раз. Это обусловлено не только увеличением объема тренировок, но и количеством соревнований. Однако такие предельные нагрузки на организм здорового человека, особенно если они длительны и интенсивны, могут вызывать нарушения в работе иммунной системы. Эти изменения, также именуемые провоцирующим физиологическим стрессом, были подтверждены многочисленными исследованиями механизмов биологического ответа на интенсивные физические нагрузки у спортсменов. [3].

Интенсивные тренировки и соревнования могут привести к увеличению различных рисков развития заболевания верхних дыхательных путей, вызванных инфекционными агентами что, подтверждается результатами многочисленных исследований, выполненных в этой области. [5].

Таблица 1.
Аллергологические нарушения в %, сборной Олимпийской команды ЮАР
Олимпийские игры Сидней, 2000 г [7].



Более того, такие интенсивные нагрузки сопровождаются значительным эмоциональным и психологическим стрессом. Комбинация этих стрессовых факторов может привести к нарушению внутренней среды организма, что сопровождается активацией определенных систем. Конечно, уровень дисбаланса в иммунной системе зависит от длительности, силы и характеристик физической активности, а также от индивидуальных особенностей спортсменов. Интенсивные физические нагрузки вызывают значительные изменения в иммунной системе, включая врожденный, мукозальный, адаптивный иммунитет и цитокиновое звено. Так же, после интенсивных тренировок меняются показатели и характеристики иммунного статуса, такие как уменьшение количества нейтрофилов, снижение уровня Т- и В-лимфоцитов, дисбаланс в производстве IgA и IgM и даже ослабление естественной защиты со стороны НК-клеток. В этот же период происходит увеличение выработки провоспалительных цитокинов [6]. У профессиональных спортсменов, физическое перенапряжение может привести к переходной иммунной недостаточности, которая в свою очередь увеличивает вероятность развития различных инфекционных заболеваний, в том числе вирусных, которые поражают верхние дыхательные пути. Есть предположение о том, что у спортсменов нарушается активность групп хелперов 1-го и 2-го типа (Th1/Th2), в результате чего происходит превращение в активные цитокины группы Th2, что может стать причиной склонности к вирусным инфекциям и аллергическим заболеваниям. [8]. В результате обследования спортсменов высокого уровня были выявлены основные аллергены. Спортсмены в основном страдают от аллергий, связанных с домашней пылью и пылью растений. В то же время, большинство из них не имели подозрений о наличии аллергических реакций, и только после проведения специального аллергологического обследования с использованием кожных тестов были выявлены

соответствующие заболевания. Исследование, проведенное в России в период с 2001 по 2004 годы Шартановой Н.В., включало в себя специфическое аллергологическое обследование 319 высококвалифицированных спортсменов, которые являлись членами Олимпийских сборных России акцентировала внимание на том, что это значительное исследование было проведено для более глубокой оценки аллергических проблем у спортсменов высокого уровня на территории России. Результаты работы, включая проведение кожных тестов на аллергены и анализ специфических IgE-антител, подтвердили высокую частоту возникновения скрытых аллергических реакций, что согласуется с исследованиями, проведенными за рубежом. Проблема аллергии у профессиональных спортсменов является концептуально сложной, так как они ограничены в использовании медикаментозных средств для лечения в связи с антидопинговыми правилами. [4] В связи с этим выбор медикаментов для лечения ограничивается и может быть не таким разнообразным, как для обычного гражданина.

Сегодня на передовом крае медицинских исследований стоит использование фитотерапевтических препаратов в качестве основного метода профилактики и лечения аллергических заболеваний, которые при необходимости могут сочетаться с низко дозой специфической фармакотерапией. Из года в год расширяется круг пациентов, признающих превосходство фито-препаратов над химико-синтетическими аналогами по многим параметрам, таким как качество и эффективность, безопасность и отсутствие побочных эффектов. Одним из ключевых преимуществ лекарственных растений является то, что они обладают высокой эффективностью и низкой токсичностью вместе с большим терапевтическим диапазоном. Более того, фито-препараты, обладая комплексным органопротекторным действием проявляют гармонизирующее воздействие на все системы и органы организма, что значительно снижает возможность возникновения нежелательных побочных эффектов. Благодаря уникальному набору биологически активных соединений, природные лекарственные средства, включая фитопрепараты и лекарственные растения, способны эффективно лечить аллергические реакции не только блокируя их проявления, но и естественно взаимодействуя с обменными процессами организма. Фитопрепараты применяются как вспомогательные, так и как основные лечебные средства при аллергии. Наиболее широко используется лекарственное растительное сырье, такое как аптечная ромашка (*Chamomilla recutita*) и череда трехраздельная (*Bidens tripartita*) из семейства Asteraceae, которые эффективно лечат атопический дерматит и подавляют рост *Staphylococcus aureus*. Также используются белокопытник (*Petasites*) из семейства Asteraceae и зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*) из семейства Зверобойные, они также оказывают лечебное воздействие на определенные виды бактерий, вызывающих заболевания у человека.

Эффективным методом лечения аллергических реакций является комбинирование лекарственных растений, обладающих антиаллергическими свойствами, с растениями с противовоспалительным эффектом, такими как голая солодка (*Glycyrrhiza glabra*) из семейства Бобовые и лекарственный шалфей (*Salvia officinalis*) из семейства Яснотковые.

Бронхиальная астма и аллергический ринит являются одними из тяжелых проявлений аллергических реакций, которые имеют множественные механизмы патогенеза. Причиной возникновения этих заболеваний, по данным исследования, является незначительное, но долговременное воспаление. Эозинофильные и нейтрофильные клетки, а также молекулы адгезии, наблюдаются даже при отсутствии заметных симптомов, указывая на то, что большая часть патологии скрыта от глаз. Возникающая аллергическая реакция, таким образом, является просто вершиной айсберга и недостаточна для полного описания данных заболеваний.

Материалы и методы

Для выявления факторов риска и разработки средств профилактики и реабилитации в контексте воспалительного и аллергического дерматита было проведено экспериментальное исследование на группе 22 спортсменов высокой спортивной квалификации (I разряд, КМС, МС) в возрасте от 16 до 23 лет на базе НГУ им П.Ф.Лесгафта. В качестве основного наружного лекарственного средства были назначены исследуемые средства на основе экстрактов чистотела, ноготков, белокопытника и череды трехраздельной, которые наносились на пораженные участки кожи 3 раза в сутки в течение 21 дня. Безопасность применения оценивалась на основании данных физикального обследования, мониторингования лабораторных показателей (с интервалом 10 дней): общеклинических анализов крови и мочи, а также сообщений о нежелательных явлениях. Для оценки эффективности терапии использовали динамику дерматологических индексов по методике, рекомендованной Европейской группой по изучению атопического дерматита (European Task Force on Atopic Dermatitis) с помощью индекса SCORAD (SCORing Atopic Dermatitis). Интенсивность зуда определялась по визуально-аналоговой десятибалльной шкале (ВАШ).

Результаты

По результатам клинических испытаний на основе растительных экстрактов в виде крема для лечения аллергического дерматоза у спортсменов было отмечено, что через 10 дней терапии клинические проявления снизились на 36,2%, а через 21 день - на 71,1%. Все пациенты высоко оценили переносимость данного препарата. Никаких побочных эффектов во время проведения терапии не было зафиксировано, и ни один пациент не потребовал отмены препарата в связи с нежелательными реакциями. Общеклинический анализ крови и мочи не выявил никаких отклонений. В заключении было обобщено клиническое значение препарата на основе растительных экстрактов для лечения аллергического дерматоза у спортсменов. Препарат проявил выраженный клинический эффект у большинства пациентов, не вызвал никаких побочных эффектов, отлично переносился и был безопасен для использования. Быстрое исчезновение симптомов аллергического дерматоза было отмечено после включения данного препарата в лечение.

Библиографический список:

1. Кузьмин С.Н. Методы оценки и регуляции иммунологической реактивности в экстремальных условиях. Автореф. дисс. докт. мед.наук. М., 1977.
2. Мачарадзе Д.Ш. Анафилаксия, вызванная физической нагрузкой. Аллергологияииммунология. 2002. Т.2, с.192-194.
3. Левандо В.А., Алексеева М.Н. Физические нагрузки и иммунологическая реактивность. Аллергология и иммунология. 2003, №3, с.2-18
4. Шартанова Н.В., Ильина Н.И., Лусс Л.В., Санинский В.Н. Эпидемиология и особенности аллергических заболеваний у спортсменов Олимпийских сборных России. Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.2004, №2, с.10-15
5. Bougalt V., Turmel J., Levesque B., Boulet L.P. The respiratory health of swimmers. Sport Med, 2009; 39, pp. 295-312.
6. Forner M.A., Collazos M.E., Barriga C. Effect of age on adherence and chemotaxis capacities of peritoneal macrophages. Influence of physical activity stress. Mech. Ageing Dev., 1994, v.75, pp.179-189.
7. Hawarden D., Baker S., Toerien A., et al. Aero-allergy in South African Olympic athletes. S Afr Med J 2002; 92: pp. 355-356.
8. Moreira A., Delgado L., Moreira P., Haahtela T. Does exercise increase the risk of upper respiratory tract infections Brit.Med.Bull. 2009. 90, pp. 111-131.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ I СТЕПЕНИ

*Давыдов В. Ю., д.б.н., профессор, v-davydov55@list.ru,
Полесский государственный университет,
Пинск, Республика Беларусь*

*Мельнов С. Б., д.б.н., профессор, sbmelnov@gmail.com,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

*Лущик И.В., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

*Тарасевич Н. Р., аспирант, natusik.tarasevich.23@mail.ru,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

В статье представлены результаты биоимпедансного исследования состава массы тела женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени; эффективности применения комплекса мероприятий с элементами физической реабилитации и оздоровительной физической культуры, направленного на улучшение функционального состояния обследуемых. Цель исследования – оценить функциональное состояние организма женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени. Установлено, что применение комплекса мероприятий физической реабилитации является эффективным для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении первой степени.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, ожирение I степени, избыточная масса тела, компонентный состав тела, функциональное состояние организма.

FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF WOMEN WITH OVERWEIGHT AND OBESITY OF THE I DEGREE

*Davydov V.Y., doctor of biology, professor, v-davydov55@list.ru
Polesky state University, Pinsk, Republic of Belarus*

*Melnov S. B., Doctor of biological sciences, professor, sbmelnov@gmail.com,
Belarusian State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus*

*Lushchik I.V., candidate of pedagogical sciences, docent
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, RF
Tarasevich N.R., post-graduate student*

*Belarusian State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus*

The article presents the results of a bioimpedance study of the body weight composition of middle-aged women with overweight and obesity of the first degree, the effectiveness of the use of a set of measures with elements of physical rehabilitation and recreational physical culture aimed at improving the functional state of the subjects. The aim of the study is to assess the functional state of the body of middle-aged women with overweight and obesity of the first degree. It has been established that the use of a set of physical rehabilitation measures is effective for middle-aged women with overweight and obesity of the first degree.

Keywords: bioimpedance analysis, grade I obesity, overweight, body component composition, functional state of the body.

В современном мире число людей, страдающих ожирением и избыточной массой тела постепенно увеличивается. Исследования, которые регулярно проводятся, свидетельствуют о том, что данная проблема является весьма актуальной. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) до 60 лет доживают около 60 % тучных людей, до 70 лет – лишь 30 %, а еще 10 лет едва могут прожить 10 %. В большинстве стран Евросоюза за последние 20 лет число людей, страдающих лишним весом, увеличилось на 50 % [6]. Среди лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес тела которых превышал норму на 15÷24 %, смертность была на 17 % выше средней, а у лиц, превышавших вес тела на 24÷34 %, смертность увеличивалась на 41 % [1, 2].

Цель исследования заключалась в улучшении функционального состояния и уровня мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени посредством комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы,
- методы антропометрического исследования [4],
- метод математической статистики,
- медико-биологические методы исследования (исследование состава тела биоимпедансным методом на аппаратном комплексе «АВС-01 «МЕДАСС»),
- анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением» [5].

В протоколе биоимпедансного исследования состава тела были отражены оценки следующих параметров: основной обмен (ОО); удельный обмен (УО); индекс массы тела (ИМТ); индекс талия-бедра (ИТБ); жировая масса тела (ЖМТ); тощая масса тела (ТМТ); общая вода организма (ОВО).

Организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа осуществлялась на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» с привлечением женщин в возрасте от 38 до 56 лет. Средний возраст испытуемых в контрольной группе (КГ) составлял $44 \pm 1,1$ года, в группе сравнения (ГС) – $45 \pm 1,1$ лет.

Контрольная группа занимались по комплексу мероприятий общей физической подготовки (группа «Здоровье»), который предусматривал танцевальную аэробику, физические упражнения и т. д., с преимущественным акцентом на коррекцию фигуры.

В занятия группы сравнения был внедрен разработанный комплекс мероприятий, в который входили: степ-аэробика, лечебная физическая культура (ЛФК), занятия на тренажерах, хатха-йога, музыкотерапия, занятия по способностям. Организованные занятия проводились три раза в неделю. Комплексы мероприятий по степ-аэробике, ЛФК, занятиях на тренажерах и занятия по способностям, способствовали снижению массы тела и улучшению функциональных возможностей организма.

Результаты исследования. Для определения влияния комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры на функциональное состояние организма женщин среднего возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, была проведена оценка состава тела биоимпедансным методом, до и после исследования.

У женщин, которые принимали участие в исследовании, присутствовала избыточная масса тела и ожирение I степени. Анализ среднего показателя ИМТ женщин свидетельствовал о наличии избыточной массы тела, в группе сравнения настоящий показатель зарегистрирован как $29,3 \pm 4,4$ кг/м², в контрольной группе – $28,2 \pm 4,2$ кг/м² (по классификации ВОЗ, ИМТ больше 24,9 кг/м² – предожирение).

Средние показатели индекса талия-бёдра у обследуемых женщин превышали норму (по ВОЗ нормой являются показатели $0,60 \pm 0,85$ см), в ГС индекс составлял $0,87 \pm 0,04$ см, в КГ – $0,86 \pm 0,05$ см.

Средний показатель жировой массы тела у женщин превышал норму, в ГС он составлял $31,3 \pm 7,8$ кг, в КГ – $30,7 \pm 7,7$ кг (по ВОЗ, нормой являются показатели, варьирующиеся от 25 до 30 кг.).

Средний показатель тощей массы тела у обследуемых женщин обеих групп превышали норму, в частности в ГС он составлял $55,8 \pm 3,9$ кг, а в КГ – $54,7 \pm 4,2$ кг (норма – $34,6 \div 54,6$ кг).

Уровень средних показателей общей воды организма у женщин до педагогического исследования КГ и ГС находился в норме (по данным ВОЗ нормой является $25,4 \div 40,0$ кг), при этом в КГ он составлял $35,2 \pm 3,1$ кг., а в ЭГ – $35,0 \pm 2,9$ кг.

Таким образом, в группе сравнения 40 % женщин имели избыточную массу тела, у 60 % женщин определена I степень ожирения. В контрольной группе 50 % женщин имели избыточную массу тела, у остальных 50 % женщин обнаружена I степень ожирения.

Для определения влияния экспериментального комплекса на функциональное состояние организма в группах было проведено повторное тестирование, данные которых представлены в таблице 1.

У женщин, принимавших участие в исследовании, при повторном тестировании практически по всем исследуемым показателям наблюдалась положительная динамика результатов.

Средний показатель ИМТ женщин группы сравнения составил $25,9 \pm 3,4$ кг/м² (прирост $3,9$ кг/м²). В контрольной группе чистый прирост данного индекса равнялся $0,7$ кг/м², средний показатель ИМТ составил $27,5 \pm 2,8$ кг/м². При этом выявлены статистические различия (таблица 1, $p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей ИТБ не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) между женщинами ГС и КГ. Средний показатель индекса талия-бёдра в КГ составил $0,83 \pm 0,03$ см., в ГС – $0,82 \pm 0,1$ см, что соответствовало норме.

Таблица 1.

Показатели биоимпедансного исследования состава тела и уровня мотивации женщин среднего возраста

Показатели	Средние значения биоимпедансного анализа состава тела и уровня мотивации					
	в начале эксперимента			в конце эксперимента		
	ГС ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	Досто верно сть разли чий	ГС ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	Достовер ность различий
Масса тела (кг)	$76,6 \pm 10,3$	$74,9 \pm 10,0$	$p > 0,05$	$71,3 \pm 9,1$	$74,9 \pm 8,9$	$p < 0,05$
Окружность талии (см)	$90,1 \pm 8,4$	$89,2 \pm 9,3$	$p > 0,05$	$85,4 \pm 7,9$	$89,4 \pm 8,3$	$p > 0,05$
Окружность бёдер (см)	$108,9 \pm 7,7$	$103,6 \pm 11,2$	$p > 0,05$	$99,5 \pm 8,7$	$107,1 \pm 7,0$	$p > 0,05$
ИМТ (кг/м ²)	$29,3 \pm 4,4$	$28,2 \pm 4,2$	$p > 0,05$	$25,9 \pm 3,4$	$27,5 \pm 2,8$	$p < 0,05$
Основной обмен (ккал)	$1467,5 \pm 58,1$	$1466 \pm 55,3$	$p > 0,05$	$1580 \pm 46,7$	$1467 \pm 58,1$	$p < 0,05$

Удельный обмен (ккал)	830,0±31,6	831±32,7	p>0,05	828,7±31,6	830,0±31,6	p<0,05
Жировая масса тела (кг)	31,3±7,8	30,7±7,7	p>0,05	25,8±7,0	26,8±6,2	p<0,05
Тощая масса тела (кг)	55,8±3,9	54,7±4,2	p>0,05	52,4±3,1	47,9±3,9	p<0,05
Общая вода организма (кг)	35,0±2,9	35,2±3,1	p>0,05	33,2±3,4	39,0±2,5	p<0,05

Сравнительный анализ показателей ЖМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ГС, средний показатель у них составил 25,8±7,0 кг, у женщин КГ данный показатель составил 26,79±6,2 кг.

Сравнительный анализ показателей ТМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ГС, средний показатель у них составил 52,4±3,2 кг и стал соответствовать норме, в КГ данный показатель в среднем составил 47,9±3,9 кг и стал соответствовать норме.

Показатели ОВО достоверно улучшились (p<0,05) у женщин ГС, средний показатель у них стал соответствовать норме и составил 33,2±3,4 кг, в КГ средний показатель ОВО составил 39,0±2,5 кг.

Выводы. Эффективность воздействия комплексной реабилитации на функциональное состояние женщин среднего возраста с ожирением I степени и избыточной массой тела подтвердили преимущества разработанного комплекса мероприятий, включающего элементы физической реабилитации и оздоровительной физической культуры. За период эксперимента у женщин ГС достоверно (p<0,05) уменьшились показатели массы тела, ИТБ, ИМТ, ОО, УО, ЖМТ, БМТ, ОВО, исключение составили показатели окружности талии и окружности бёдер, где различия недостоверны (p>0,05). По итогам исследования в группе сравнения 60 % женщин стали иметь нормальную массу тела, 40 % женщин – избыточную массу тела. Из числа женщин, занимающихся в контрольной группе по итогам исследования 40 % стали иметь нормальную массу тела, 30 % женщин – избыточную массу тела и 30 % женщин стали иметь I степень ожирения.

Библиографический список:

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – М.: Изд. Центр «Академия». 2009. – 320 с.
2. Деминский, А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. Пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта. – Донецк, 2001. – 24 с.
3. Мантрова, И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова Иваново: ООО «Нейрософт», 2009. – 216 с.
4. Мартиросов, Э. Г. Системная организация соматического статуса спортсменов и классификация спортивных специализаций / Э. Г. Мартиросов // Морфогенетические проблемы спортивного отбора : сб. науч. трудов под ред Э. Г. Мартиросова. – М., 1989. – С. 5-30.
5. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 256 с.
6. Чичуа, Д. Т. Формирование физического здоровья населения / Д. Т. Чичуа // Вестник спортивной науки., 2005. – № 1 (6). – С 35–39.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ
СПОРТСМЕНОК ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Зубарева Е.В., к.м.н., доцент, elenazybareva 0808@mail.ru
Адельшина Г.А., к.б.н., доцент, adelshina_g@mail.ru
Ализар Т.А., к.п.н., ст. преподаватель, talizar@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

В статье приводятся данные сравнительного анализа антропометрических показателей спортсменок игровых видов спорта и студенток спортивного вуза, не занимающихся спортом. Для спортсменок специализаций гандбол и баскетбол характерны большие тотальные размеры тела (длина и масса), которые можно считать важными соматическими критериями для спортивного отбора. Несмотря на сходную специфику спортивной деятельности изучаемых специализаций, выявлены отличительные морфологические особенности: у гандболисток более длинные нижние конечности, чем у баскетболисток, и отсутствуют признаки маскулинизации (повышена жировая масса, индекс маскулинности не увеличен), тогда как у баскетболисток обнаружены морфологические признаки повышенного атлетизма. Обнаруженные различия в соматотипах спортсменок специализаций гандбол и баскетбол могут быть использованы в практике спортивного отбора.

Ключевые слова: антропометрия, спортсменки, гандбол, баскетбол, соматотип, маскулинизация

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ANTHROPOMETRIC PROFILE OF
ATHLETES OF GAME SPORTS**

*Zubareva E.V., candidate of medical sciences, associate professor,
Adelshina G.A., PhD, associate professor, adelshina_g@mail.ru
Alizar T.A., Ph.D., senior teacher, talizar@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd*

The article presents data on a comparative analysis of anthropometric indicators of female athletes in team sports and female students of a sports university who do not go in for sports. Female athletes of the handball and basketball specializations are characterized by large total body dimensions (length and weight), which can be considered important somatic criteria for sports selection. Despite the similar specificity of sports activities of the studied specializations, distinctive morphological features were revealed: handball players have longer lower limbs than basketball players, and there are no signs of masculinization (fat mass is increased, the masculinity index is not increased), while morphological signs of increased athleticism are found in basketball players. The differences found in the somatotypes of female athletes in the handball and basketball specializations can be used in the practice of sports selection.

Keywords: anthropometry, sportswomen, handball, basketball, somatotype, masculinization

Одной из основных задач спортивной морфологии является разработка модельных морфологических показателей, используя которые рекомендуют осуществлять набор подростков в различные спортивные секции. Известно, что спортсмены, отобранные с учетом тех требований, которые предъявляют различные

виды спорта к типу телосложения и пропорциям тела, достигают больших успехов и в более короткие сроки [2, 3]. Кроме того, надо учитывать морфологическую особенность телосложения высококвалифицированных спортсменок – в преобладающем большинстве видов спорта у них определяются признаки соматической маскулинизации, проявляющиеся повышением мышечного компонента веса тела, увеличением ширины плеч и уменьшением ширины таза [1, 6].

Можно предположить, что в близкородственных видах спорта, предполагающих одинаковую по характеру и интенсивности физическую нагрузку, спортсменки будут обладать однотипными морфометрическими характеристиками, в том числе касающимися и признаков морфологической инверсии полового диморфизма. Задачей настоящего исследования явилась разработка морфологических моделей спортсменок двух игровых видов спорта – баскетбола и гандбола.

Цель исследования: провести сравнительный анализ антропометрических параметров телосложения спортсменок игровых видов спорта.

Методика исследования. Проведено обследование 72 студенток Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте 20 – 22 лет, 46 из которых имеют спортивные разряды по баскетболу (28 студенток) и гандболу (18). 26 студенток, составивших группу контроля, спортом систематически не занимаются.

Соматометрические параметры измеряли с помощью стандартного набора антропометрических инструментов по общепринятым методикам [4]. На основании измерения продольных, обхватных и поперечных размеров были рассчитаны относительные величины компонентов состава тела, а также преобладающий тип пропорций и пропорции отдельных частей тела. Тип конституции рассчитывали по индексу Пинье. О наличии или отсутствии морфологических признаков инверсии полового диморфизма судили по индексу маскулинности.

Результаты исследования. Анализ антропометрических показателей спортсменок-гандболисток обнаружил, как и предполагалось, увеличение длины тела (в среднем до 172,2 см) и массы тела (в среднем 66,3 кг), по сравнению с группой контроля (таблица 1). Особенности были обнаружены в компонентном составе веса тела: повышена не только мышечная масса (более 50% от веса тела), но и жировая (20,5%). Предполагающегося до начала исследования увеличения индекса маскулинности нами не выявлено.

Повышение содержания жировой ткани и отсутствие изменений в индексе маскулинности у спортсменок (таблица 1) свидетельствует об отсутствии признаков инверсии полового диморфизма у спортсменок.

Таблица 1

Антропометрические данные и индексы половой конституции гандболисток (M ± m)

Параметры	Спортсменки (n=18)	Контроль (n=26)
1. Рост (см)	172,2±1,23*	165,8±1,0
2. Вес (кг)	66,3±1,11*	54,9±1,09
3. Костный компонент (%)	15,9±0,29	15,3±0,23
4. Мышечный компонент (%)	50,7±0,96*	34,9±0,67
5. Жировой компонент (%)	20,5±0,64	18,8±0,58
6. Индекс маскулинности	1,34±0,04	1,32±0,01

Примечание: *- различия средних показателей достоверны при $p < 0,05$

Изучение типа пропорций у спортсменок специализации гандбол выявило единственную особенность – увеличение длины нижней конечности до 54,2 %, тогда как другие пропорции практически не отличались от контрольных величин. У

спортсменок с одинаковой частотой встречался долихоморфный и мезоморфный тип пропорций, тогда как в контроле преобладающим был долихоморфный тип (таблица 2).

Таблица 2

Тип пропорций (в % от длины тела) спортсменок, занимающихся гандболом

Параметры	Спортсменки (n=18)	Контроль (n=26)
1. Длина туловища	30,2±0,54	30,3±0,60
2. Длина нижней конечности	54,2±0,43*	49,6±0,56
3. Длина верхней конечности	44,8±0,43	44,2±0,51
4. Ширина плеч	22,6±0,45	21,5±0,43
5. Ширина таза	16,7±0,32	15,7±0,29
6. Тип пропорций по Башкирову	долихоморфно-мезоморфный	долихоморфный
7. Тип конституции по и. Пинье	астенический	астенический

Примечание: *- различия средних показателей достоверны при $p < 0,05$

Следовательно, высокий рост с большой относительной длиной нижней конечности, долихо-мезоморфным тип пропорций, а также большая масса тела с хорошо выраженным жировым компонентом - наиболее характерные структурные показатели тела спортсменок специализации гандбол.

Тотальные размеры тела спортсменок – баскетболисток (длина тела и вес), также как и у гандболисток, достоверно превышают контрольные значения (таблица 3). Выше контрольного уровня оказались и показатели мышечной массы тела (45,7%) и индекса маскулинности (1,46), на фоне небольшого содержания жировой массы (15,4%), что подтверждает наличие морфологической маскулинизации организма баскетболисток.

Таблица 3

Антропометрические показатели спортсменок, занимающихся баскетболом (M±m)

Параметры	Спортсменки (n=28)	Контроль (n=26)
1. Рост (см)	171,0±1,21*	165,8±1,00
2. Вес (кг)	59,9±1,33*	54,9±1,12
3. Костный компонент (%)	15,5±1,14	15,3±0,59
4. Мышечный компонент (%)	45,7±0,42*	34,9±0,93
5. Жировой компонент (%)	15,4±0,45	15,8±0,61
6. Индекс маскулинности	1,46±0,42*	1,31±0,01

Примечание: *- различия средних показателей достоверны при $p < 0,05$

Изучение пропорций тела девушек никаких особенностей не выявило (табл.4). Преобладающим типом пропорций в обеих группах является долихоморфный тип, а преобладающим типом конституции – астенический.

Таким образом, морфологическими критериями спортивного отбора девочек для занятий баскетболом можно считать только тотальные размеры тела, но тип пропорций.

Следовательно, для спортсменок специализации гандбол и баскетбол характерны большие тотальные размеры (рост и вес), а также высокие показатели мышечного компонента веса тела. Особенностью пропорций тела у гандболисток является большая длина нижней конечности.

Таблица 4

**Тип пропорций (в % от длины тела) и конституции спортсменок,
занимающихся баскетболом**

Параметры	Спортсменки (n=28)	Контроль (n=26)
1. Длина туловища	28,03±0,3	31,3±1,0
2. Длина нижней конечности	53,8±0,4	53,6±0,6
3. Длина верхней конечности	44,2±0,2	44,2±0,5
4. Ширина плеч	23,6±0,4	21,5±0,4
5. Ширина таза	14,4±0,3	15,7±0,2
6. Тип пропорций по Башкирову	долихоморфный	долихоморфный
7. Тип конституции по и. Пинье	астенический	астенический

Признаков маскулинизации организма у гандболисток не обнаружено, что отличает данную специализацию от специализации баскетбол, для спортсменок которой характерны признаки повышенного атлетизма (высокое содержание мышечной массы и повышенный индекс маскулинности при небольшом содержании жировой массы). Эту особенность телосложения у спортсменок-гандболисток отмечает и Е.А. Олейник, которая также обнаружила у гандболисток высокое содержание жировой массы, по сравнению с ее количеством у спортсменок – волейболисток [5]. По нашему мнению, это показатель, свидетельствующий об отсутствии половой инверсии у спортсменок-гандболисток.

Заключение. Сравнительный анализ антропометрических показателей спортсменок игровых видов спорта и студенток, не занимающихся спортом, показал, что большие тотальные размеры тела (длина и масса) являются важными соматическими критериями для спортивного отбора. Несмотря на сходную специфику спортивной деятельности, выявлены отличительные морфологические особенности двух изученных специализаций: у гандболисток более длинные нижние конечности и отсутствуют признаки маскулинизации (повышена жировая масса, индекс маскулинности не увеличен), тогда как у баскетболисток обнаружены морфологические признаки повышенного атлетизма.

Библиографический список:

1. Бугаевский, К. А. Изучение значений полового диморфизма и ряда психологических показателей у юных спортсменок, занимающихся баскетболом / К. А. Бугаевский // Молодой ученый. – 2017. – № 9. – С. 126–130.
2. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: автореф. дис....докт. пед. наук / В.П. Губа – М.: ВНИИФК, 1997. – 49 с.
3. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерий спортивного отбора в аэробике: дис.... канд.пед.наук / Е.А. Кокорина – СПб, 2007. – 123 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека/ Э.Г. Мартиросов Э.Г., Д.В. Николаев, С.Г. Руднев – М.: Наука, 2006.
5. Олейник, Е.А. Анатомо-антропологические характеристики спортсменок игровых видов спорта / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013 - № 6 (100).- С. 94-98.
6. Синдеева, Л.В. Сравнительная характеристика габаритных размеров и состава тела человека в контексте гендерных различий /Л.В. Синдеева // Проблемы современной морфологии человека: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию профессора Б. А. Никитюка (25-27 сентября 2013 года).– М.: РГУФКСМиТ, 2013. – С. 135 – 137.

УДК 613.95:572.51

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ–ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ШИРОКОМ ДИАПАЗОНЕ ДОСТУПНЫХ НАГРУЗОК

*Криволапчук И.А., д.б.н., доцент, i.krivolapchuk@mail.ru,
Институт возрастной физиологии Российской академии образования,
Государственный университет управления,
Москва, Россия*

*Сушецкий В.К., старший преподаватель,
Гродненский государственный университет имени Я. Купалы,
Гродно, Беларусь*

*Чернова М.Б., к.п.н., доцент,
Институт возрастной физиологии Российской академии образования,
Чичерин В.П., к.п.н., доцент
Государственный университет управления,
Москва, Россия*

Цель исследования – выявить структуру и уровень физической работоспособности подростков 13–14 лет с разными стадиями полового созревания.

В работе использовали комплекс функциональных и эргометрических показателей, характеризующих разные аспекты аэробной и анаэробной работоспособности. Определяли 5 стадий полового созревания (СПС). Целесообразность выполнения факторного анализа оценивалась посредством критерия Кайзера-Мейера-Олкина.

В работе определены биоэнергетические факторы, характеризующие физическую работоспособность подростков в широком диапазоне доступных нагрузок. Выявлено, что в процессе полового созревания изменения показателей, объединенных в разные факторы, происходят нелинейно и неодновременно. Установлено, что с нарастанием СПС наблюдается прогрессивная динамика большинства показателей анаэробной алактатной и анаэробной гликолитической работоспособности, в то время как показатели аэробной работоспособности – изменяются разнонаправленно, а в ряде случаев – проявляют тенденцию к временному снижению.

Ключевые слова: мышечная энергетика, физическая работоспособность, стадии полового созревания.

PHYSICAL WORKABILITY OF ADOLESCENTS 13-14 YEARS OLD IN A WIDE RANGE OF AVAILABLE LOADS

*Krivolapchuk I.A., Doctor of Biological Sciences, Associate Professor,
Institute of Developmental Physiology of the Russian Academy of Education, State
University of Management,
Moscow, Russia*

*Sukhetsky V.K., senior lecturer,
Grodno State University named after Ya. Kupala,
Grodno, Belarus*

*Chernova M.B., Ph.D., Associate Professor,
Institute of Developmental Physiology of the Russian Academy of Education,
Chicherin V.P., Ph.D., Associate Professor
State University of Management,
Moscow, Russia*

The purpose of the study is to reveal the structure and level of physical performance of adolescents aged 13–14 years with different stages of puberty. The paper defines bioenergy

factors that characterize the physical performance of adolescents in a wide range of available loads. It was revealed that in the process of puberty, changes in indicators combined into different factors occur non-linearly and non-simultaneously. It has been established that with an increase in the stage of puberty, a progressive dynamics of most indicators of anaerobic alactic and anaerobic glycolytic performance is observed, while indicators of aerobic performance change in different directions, and in some cases show a tendency to a temporary decrease.

Keywords: muscular energy, physical performance, stages of puberty.

Выявление закономерностей формирования системы мышечной энергетики и работоспособности человека на различных этапах онтогенеза является одной из важнейших задач физиологии и биохимии мышечной деятельности, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Во многом это определяется тем, что возрастное развитие отдельных элементов этой системы происходит гетерохронно и неравномерно, обуславливая специфику адаптации организма к мышечной деятельности на каждом из этапов онтогенеза [1, 4, 5]. Как известно, на данном этапе развития в одной и той же возрастной группе могут наблюдаться значительные расхождения по степени половой зрелости, что необходимо учитывать при оценке приспособительных возможностей организма, нормировании нагрузок различной метаболической направленности и выборе адекватных режимов физической активности.

Цель исследования – выявить факторную структуру и уровень физической работоспособности подростков 13–14 лет с разными стадиями полового созревания (СПС).

Методика

В исследовании приняли участие подростки мужского пола 13-14 лет ($n=165$), отнесенные для занятий по физической культуре в школе к основной медицинской группе. Возраст испытуемых составил $13,5 \pm 0,03$ года. Исследование проводили в помещении, где были созданы условия для оказания неотложной и первой медицинской помощи.

В работе использовали функциональные и эргометрические показатели, характеризующих разные аспекты аэробной и анаэробной работоспособности [2]: максимальное потребление кислорода; ватт-пульс; мощность нагрузки при пульсе 170 уд/мин; интенсивность накопления пульсового долга; максимальная сила; максимальное время работы при удержании «до отказа» нагрузок большой и субмаксимальной мощности; коэффициенты уравнения Мюллера, характеризующие ёмкость аэробного и соотношение производительности аэробного и анаэробно-гликолитического источников; показатели мощности работы, время удержания которой составляет 1, 40, 240 и 900 с [1].

Батарея контрольных упражнений включала: наклон вперёд; 6-минутный бег; челночный бег 4 x 9 м; бег 20 метров с хода; прыжок в длину с места; поднятие туловища из положения лёжа на спине. Рассчитывали общую оценку физической подготовленности. По методике Колесова и Сельверовой определяли 5 стадий полового созревания.

Целесообразность выполнения факторного анализа оценивалась посредством критерия Кайзера-Мейера-Олкина. Выборка рассматривалась как приемлемая при величине этого показателя, превышающей 0,5. Значимость различий определялась на основе расчета критериев достоверности оценок для независимых выборок.

Результаты исследования

В обследуемой выборке подростков 13-14 лет выявлены все СПС. Результаты тестирования подростков с I и V СПС не анализировались в связи с их малой численностью. Установлено, что подростки со II, III и IV СПС статистически существенно не отличались по среднему возрасту.

На основе факторного анализа идентифицированы факторы, характеризующие энергообеспечение мышечной деятельности и физическую работоспособность

подростков в период полового созревания: аэробная емкость – фактор I; абсолютная аэробная мощность – фактор II; анаэробная алактатная работоспособность – фактор III; анаэробная гликолитическая работоспособность – фактор IV; относительная аэробная мощность – фактор V.

Установлено, что наибольшие факторные веса в структуре физической работоспособности подростков имеют параметры аэробных, анаэробных гликолитических, анаэробных алактатных возможностей и связанные с ними кондиционные двигательные способности. Выделенные факторы соотносятся с зонами относительной мощности В.С. Фарфеля: анаэробная алактатная способность – определяет результативность мышечной деятельности в зоне максимальной мощности; аэробная гликолитическая способность – в зоне субмаксимальной мощности; емкость и мощность аэробной системы – в зонах умеренной и большой мощности.

Оценивалось влияние стадии полового созревания на показатели физической работоспособности, включенные в каждый из выделенных факторов. У подростков с разными СПС сопоставлялись величины информативных показателей аэробной и анаэробной работоспособности. Установлено, что средние значения большинства физиологических переменных, включенных в фактор аэробная ёмкость, статистически значимо отличались в зависимости от СПС ($p < 0.05-0.001$). Эти показатели в той или иной степени, характеризуют объем выполненной работы аэробной направленности. Выраженные различия в отношении отдельных переменных наблюдались между II и III стадиями, с одной стороны, и IV СПС, с другой. При этом у подростков с III СПС по сравнению со II СПС и, особенно, IV СПС отмечались их более высокие значения. Кроме того, испытуемые с III СПС характеризовались высокой общей (интегральной) оценкой аэробной ёмкости.

Физиологические переменные, связанные с факторами абсолютной и относительной аэробной мощности, также зависели от стадии полового созревания. Наиболее высокие ($p < 0.05-0.001$) абсолютные величины показателей аэробной производительности отмечались на IV СПС, а наиболее низкие – на II СПС. В противоположность этому относительные величины рассматриваемых индикаторов аэробной работоспособности проявляли, в том числе и статистически значимую ($p < 0.05-0.001$) тенденцию к снижению в процессе перехода от II к IV СПС. Сходную динамику демонстрировали и интегральные оценки абсолютной и относительной аэробной мощности. Анализ полученных данных показал, что средние величины массы тела у подростков 13-14 лет статистически значимо ($p < 0.001$) повышаются с увеличением стадии полового созревания, причем обучающиеся со II СПС характеризовались ниже среднего и средней, с III СПС – выше среднего, с IV СПС – высокой оценками данного показателя. Важно отметить, что средние значения у подростков со II СПС были близки к средним показателям для возраста 12 лет, с III СПС – 13 лет, с IV – 15 лет [3]. Наиболее выраженные различия при последовательном сравнении обнаружены между III и IV СПС.

Сравнение показателей, связанных с фактором анаэробной алактатной работоспособности, выявило общую направленность их улучшения ($p < 0.05-0.001$) с увеличением стадии полового созревания. Сходная динамика проявилась и в изменениях интегральной оценки анаэробной алактатной работоспособности.

Анализ динамики показателей, объединенных в фактор анаэробной гликолитической работоспособности, выявил более высокие значения ряда переменных, характеризующих ёмкость, эффективность и мощность ($p < 0.05$) анаэробно-гликолитического источника у подростков с IV СПС по сравнению со II СПС.

Полученные результаты показывают, что подростки мужского пола 13-14 лет, находящиеся на начальных стадиях полового созревания, характеризуются высокими функциональными возможностями в отношении выполнения физической работы

аэробного характера и благоприятными условиями для эффективного развития общей выносливости, тогда как находящиеся на завершающих стадиях полового созревания – в отношении работы анаэробного алактатного и анаэробного гликолитического характера, а также развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. Этот вывод согласуется с имеющимися данными литературы о характере динамики параметров аэробной [1, 9, 4, 7, 5] и анаэробной [1, 9, 7, 5] производительности у подростков в процессе полового созревания.

Заключение. Полученные данные об уровне физической работоспособности подростков 13-14 лет необходимо учитывать при разработке медико-биологических мероприятий по контролю функционального состояния занимающихся с разными стадиями полового созревания, нормированию физических нагрузок аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного характера в процессе систематических занятий физическими упражнениями. Результаты исследования могут служить основой для эффективного использования средств, форм и методов физического воспитания в целях повышения функциональных возможностей организма школьников в критический период онтогенеза, связанный с процессом полового созревания.

В заключение необходимо отметить, что в основу контроля за параметрами физических, в том числе и спортивных упражнений в пубертатный период должен быть положен учет уровня физической работоспособности на разных стадиях полового созревания, а также морфофункциональной зрелости ведущих физиологических систем организма, обеспечивающих реализацию напряженной мышечной работы. Результаты исследования могут быть использованы при отборе и определении спортивной специализации подростков–спортсменов.

Библиографический список:

1. Корниенко, И.А., Сонькин, В.Д., Тамбовцева, Р.В. Возрастное развитие энергетики мышечной деятельности: Итоги 30-летнего исследования. Сообщение I. Структурно-функциональные перестройки // Физиология человека. – 2005. – Т.31, №4. – С. 42-46.
2. Криволапчук И.А., Мышьяков В.В. Особенности факторной структуры физической работоспособности мальчиков и девочек 9-10 лет // Гигиена и санитария. – 2017. – № 8. – С. 759-765.
3. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып VII. / Под ред. В.Р. Кучмы, Н.А. Скоблиной, О.Ю. Милушкиной. – М.: Литтера, 2019. – 176 с.
4. Armstrong N., Barker A.R., McManus A.M. Muscle metabolism changes with age and maturation: How do they relate to youth sport performance? // Br J Sports Med. – 2015 – 49(13). – P. 860-864.
5. de Almeida-Neto P.F., Silva L.F.D., Miarka B., De Medeiros J.A., de Medeiros RCDSC, Teixeira R.P.A., Aida F.J., Cabral BGAT, Dantas P.M.S. Influence of Advancing Biological Maturation on Aerobic and Anaerobic Power and on Sport Performance of Junior Rowers: A Longitudinal Study // Front Physiol. – 2022. – №13:892966.
6. Manzano-Carrasco S., Garcia-Unanue J., Lopez-Fernandez J., Hernandez-Martin A., Sanchez-Sanchez J., Gallardo L., Felipe J.L. Differences in body composition and physical fitness parameters among prepubertal and pubertal children engaged in extracurricular sports: the active health study // Eur J Public Health. – 2022. – 32(Suppl 1):i67-i72.
7. McNarry M.A., Barker A.R. Aerobic and anaerobic metabolism. In: Elite Youth Cycling. Ed: Nimmerichter, A. Oxon: Routledge. – 2018. – P. 49-69.
8. Ratel S., Blazeovich A.J. Are Prepubertal Children Metabolically Comparable to Well-Trained Adult Endurance Athletes? // Sports Med. – 2017. – Vol. 47(8). – P. 1477-1485.
9. Rowland T. W. Children's Exercise Physiology. Human Kinetics. – 2005. – P. 79–80.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 И 2 ТИПА

*Нургалеев М. М.
Башкирский государственный медицинский университет» Минздрава России,
Уфа, Россия*

Физические нагрузки регулярно используются в качестве профилактических мер ко многим видам заболеваний, оказывая лечебное воздействие, уменьшая риск развития болезни и повышая устойчивость иммунной системы пациента. В данном исследовании был проанализирован механизм действия физических упражнений при заболевании сахарным диабетом, а также сформулированы рекомендации по дозированию физических нагрузок.

Ключевые слова: сахарный диабет, физические нагрузки.

MECHANISM OF EFFECT OF PHYSICAL EXERTION IN CASE OF TYPE 1 AND TYPE 2 DIABETES MELLITUS

*Nurgaleev M. M.
Bashkir State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Ufa*

Physical activity is regularly used as preventive measures for many types of diseases, having a therapeutic effect, reducing the risk of developing the disease and increasing the stability of the patient's immune system. In this study, the mechanism of the effect of physical exercises in diabetes mellitus was analyzed, and recommendations on the dosage of physical activity were formulated.

Keywords: diabetes mellitus, physical activity.

Сахарный диабет – заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов [2].

Цель работы: изучение и объяснение механизма лечебного действия физических упражнений при заболевании сахарным диабетом, формирование рекомендаций по дозированию физических нагрузок для людей с данным заболеванием.

Материалы и методы: Библиографический, аналитический, синтетический.

Результаты и обсуждение. Актуальность проблемы распространенности сахарного диабета и его осложнений увеличивается с каждым годом, об этом говорят исследования, проведенные такими организациями, как Всемирная организация здравоохранения и Международная диабетическая федерация [3]. По последним данным Международной диабетической федерации на настоящий момент:

- Приблизительно 537 миллионов взрослых (20-79 лет) живут с диабетом.
- Общее число людей, живущих с диабетом, по прогнозам, вырастет до 643 миллионов к 2030 году и 783 миллионов к 2045 году.
- 3 из 4 взрослых с диабетом живут в странах с низким и средним уровнем дохода
- Почти половина (240 миллионов) взрослых, живущих с диабетом, не диагностирован
- Диабет стал причиной 6,7 миллиона смертей
- Диабет вызвал по меньшей мере 966 миллиардов долларов США в расходах на здравоохранение - 9% от общих расходов на взрослых
- Более 1,2 миллиона детей и подростков (0-19 лет) живут с диабетом 1 типа

- Каждый шестой новорожденный (21 миллион) страдает диабетом во время беременности
- 541 миллион взрослых подвергаются повышенному риску развития диабета 2 типа [3]

По этой причине большое количество исследований направлено на профилактику и лечение данного заболевания. Одними из основных мер по профилактике являются умеренные специализированные физические нагрузки, уменьшающие риск развития осложнений и снижающий патогенез болезни. Далее мы попытаемся разобрать механизм воздействия физических нагрузок на организм человека, страдающего сахарным диабетом.

Главной проблемой сахарного диабета 2 типа является инсулинорезистентность, которая возникает вследствие комплексного воздействия различных факторов (генетическая предрасположенность, ожирение, малоподвижный образ жизни, семейный анамнез диабета, различные состояния здоровья и некоторые лекарства).

Пропорционально увеличению возраста и массы резистентность к инсулину становится сильнее. В свою очередь, малоподвижный образ жизни зачастую приводит к увеличению жировой ткани, вследствие чего возникает воспалительный ответ, инфильтрация иммунных клеток, а также увеличению выработки провоспалительных цитокинов и адипокинов. Таким образом, ожирение и сахарный диабет связаны с хроническим системным воспалением. Однако с помощью современных исследований удалось обнаружить, как именно физические нагрузки оказывают влияние на воспалительные процессы.

Скелетные мышцы поглощают самое большое количество глюкозы в организме человека. В настоящее время скелетные мышцы признаны эндокринным органом, а белки, экспрессируемые и высвобождаемые скелетными мышцами, получили название миокинов. Более сотни миокинов было обнаружено в современных исследованиях. Считается, что активность сокращения скелетных мышц оказывает прямое влияние на их секрецию, что объясняет механизм действия оздоровительных упражнений. Миокины являются частью сложной коммуникационной сети в организме и играют ключевую роль в перекрестных связях между скелетными мышцами и другими органами, такими как жировая ткань, печень и поджелудочная железа. Действительно, малоподвижный образ жизни в сочетании с ожирением часто связан с системным воспалением и повышенным риском ИР и СД2, а активный образ жизни с регулярной физической активностью снижает эти риски. Резкое повышение уровня Интерлейкина 6, вызванное физической нагрузкой, приводит к усиленному высвобождению противовоспалительных цитокинов и растворимый рецептор ФНО, что снижает системное воспаление. Ко всему прочему, активная физическая деятельность способствует выработке адреналина и кортизола, которые оказывают противовоспалительное действие. В целом эти явления приводят к снижению выработки провоспалительных цитокинов, что способствует уменьшению системного воспаления и снижению риска развития ИР и СД2 [4].

Помимо этого, при активной физической деятельности многократно возрастает расход энергии. При регулярных и длительных нагрузках организм начинает использовать собственные энергетические запасы, происходит глюконеогенез (процесс синтеза глюкоза для дальнейшего расходования из органических веществ неуглеродной природы). Одними из основных источников подобных запасов являются адипоциты (или липоциты, клетки жировой ткани). Продуктом распада данных клеток являются кетоновые тела (ацетоуксусная и бета-гидроксимасляная кислоты), которые являются отличным переносчиком энергии. Однако вместе с этим данные вещества повышают кислотность крови, вызывая кетоновый ацидоз, что может повлечь за собой серьезные повреждения организма. К некоторым симптомам данного осложнения можно отнести дыхание

Куссмауля, гиперкалиемия и высокий анионный разрыв. Подобные осложнения зачастую возникают у пациентов страдающих сахарным диабетом 1 типа [5].

Для окисления большого количества глюкозы, необходимо много кислорода. Поэтому во время физических нагрузок учащается дыхание и повышается пульс. Оба этих явления оказывают положительный эффект на организм человека. Учащённое дыхание способствует быстрому удалению углекислого газа из организма, что снижает кислотность крови и может являться профилактической мерой для метаболического ацидоза. Рост артериального давления и частоты сердечных сокращений позволяют сократить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживая гибкость и растяжимость кровеносных сосудов, что актуально для пациентов с сахарным диабетом, так как одним из осложнений данного заболевания является атеросклероз средних и крупных артерий, зачастую приводящий к инсульту или инфаркту

Всё вышеперечисленное дает нам понять, что важно не только вести активный образ жизни, но и следить за состоянием своего организма, грамотно подбирая тип упражнений и интенсивность физических нагрузок.

Говоря более кратко, механизм лечебного действия физических нагрузок при заболевании сахарным диабетом проявляется в следующем:

1. Работающие мышцы активно поглощают из крови сахар, в результате его уровень снижается.

2. При физической нагрузке увеличивается расход энергии и, если такая нагрузка достаточно интенсивная и регулярная, в ход идут энергетические запасы (в т.ч. жировые отложения) и снижается вес тела.

3. Физическая нагрузка непосредственным образом, а не только через снижение веса, положительно воздействует на основной дефект при сахарном диабете 2 типа – сниженную чувствительность к инсулину.

4. Кроме того, эффект проявляется за счет: улучшения физического и психического состояния; нормализации обмена веществ и кровяного давления; тренировки сердечно-сосудистой системы; улучшения показателей липидного обмена (холестерин и др.); повышения чувствительности клеток к инсулину [1].

Типы упражнений. Аэробные упражнения

Аэробные упражнения — это упражнения, которые улучшают потребление кислорода и повышают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробные упражнения включают плавание, езду на велосипеде, беговую дорожку, ходьбу, греблю, бег и прыжки со скакалкой. Умеренные аэробные упражнения приводят к поддержанию артериального давления у пациентов с диабетической невропатией. Также большинство пробных исследований показали, что аэробные упражнения большого объема приводили к потере веса при значительном улучшении чувствительности к инсулину. Более того, он может восстанавливать функцию эндотелия и уменьшает жесткость артерий, что является положительным показателем развития сердечно-сосудистых осложнений при СД2.

Силовые упражнения

Силовые упражнения приводят к развитию надлежащего контроля уровня глюкозы и снижению резистентности к инсулину у пациентов с СД2. Примеры силовых упражнений включают поднятие тяжестей. Высокая и умеренная интенсивность силовых упражнений колеблется в пределах 50-75% от максимума в 1 повторение. Согласно исследованиям, силовые тренировки повышают чувствительность к инсулину, ежедневные затраты энергии и качество жизни. Кроме того, силовые тренировки обладают потенциалом для увеличения мышечной силы, мышечной массы и минеральной плотности костной ткани, что может улучшить функциональный статус и контроль гликемии, а также помочь в профилактике саркопении и остеопороза [6].

Иные типы упражнений

Другие типы упражнений гораздо реже используют в качестве профилактических мер для сахарного диабета, так как множество исследований показало их неэффективность по отношению к предыдущим двум. Однако в общей практике используют упражнения на выносливость и пассивные упражнения. Упражнения на выносливость предполагают использование нескольких больших групп мышц, что обеспечивает доставку кислорода к мышцам сердечно-сосудистой системой. Пассивное упражнение должно выполняться с участием другого человека либо внешней силы, или производиться добровольным усилием другой части собственного тела.

Рекомендации. Режим физических нагрузок должен быть сугубо индивидуальным, ибо: - физические упражнения повышают чувствительность к инсулину и снижают уровень гликемии, что может приводить к развитию гипогликемий; риск гипогликемий повышается во время физической нагрузки и в течение 12 – 40 ч после длительной тяжелой физической нагрузки. При легких и умеренных физических нагрузках продолжительностью не более 1 часа требуется дополнительный прием углеводов до и после занятий спортом (15 г легкоусвояемых углеводов на каждые 40 мин занятий спортом). - При умеренных физических нагрузках продолжительностью более 1 ч и интенсивном спорте необходимо снижение на 20 – 50 % дозы инсулина, действующего во время и в последующие 6 –12 часов после физической нагрузки. Уровень глюкозы в крови нужно измерять до, во время и после физической нагрузки [8].

Максимально полезна двигательная активность с повторяющимися ритмичными движениями, когда мышцы рук, ног, получают идентичные нагрузки (ходьба, бег, фитнес, танцы). Систематичность проведения таких занятий приобретает особое значение. Положительное влияние упражнения может быть легко утрачено, если пациент будет делать большие перерывы (несколько дней). Кроме того, что оптимизируется метаболизм глюкозы, организм способен стать более восприимчив к инсулину [7].

Заключение. В результате проведенного исследования мы выяснили, что при правильном дозировании физических нагрузок и регулярном их применении снижается риск развития осложнений при сахарном диабете 1 и 2 типов. А также вывели ряд рекомендаций по индивидуальному определению типов и интенсивности физических упражнений.

Библиографический список:

1. А.Р. Бикмуллина Двигательная активность при сахарном диабете / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина – Казань, 2019– 15 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеов, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 142 с.
3. IDF Diabetes Atlas 10th edition - International Diabetes Federation [Электронный ресурс]. URL: https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf (Дата обращения 18.02.2023).
4. Т.Ю. Демидова Лекции Коррекция инсулинорезистентности – эффективный путь управления сахарным диабетом 2-го типа и другими компонентами метаболического синдрома / Т.Ю. Демидова, С.Г. Зенина – Москва, ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова» МЗ РФ, 2020 – 12 с.
5. Х. М. Торшхоева Острые осложнения сахарного диабета в практике врача СМП / Х. М. Торшхоева, А. Л. Верткин, В. В. Городецкий – Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет им. Н.А. Семашко, 2011 – 16 с.
6. Zar Chi Thent, Srijit Das «Role of Exercise in the Management of Diabetes Mellitus: the Global Scenario» [Электронный ресурс]. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080436>

7. Ганеева Е.А. Гликемия при физической нагрузке / Ганеева Е.А., Надымова Д.А. – Пермь, ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера» Минздрава России, 2018 - № 2-4

8. В.Э. Олейников Учебно-методические рекомендации «Сахарный диабет» - Пенза, 2012 – 39-40 с.

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ

*Рябчук Ю.В., магистрант, uliarya@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Мандриков В.Б., д.п.н., профессор,
Горбанёва Е.П., д.м.н., доцент,
Волгоградский государственный медицинский университет Минздрава России,
Волгоград, Россия*

В исследовании поднимается проблема неуклонного снижения уровня здоровья студенческой молодёжи, часто связанная со спецификой будущей профессиональной деятельности. Выполнен сравнительный анализ психоэмоционального статуса посредством теста «Самочувствие, активность, настроение», определён уровень физической подготовленности и функционального состояния организма студентов основной медицинской группы и специальной медицинской группы, обучающихся в медицинском колледже.

Ключевые слова: медицинский колледж, специальная медицинская группа, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, функциональное состояние.

ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL FITNESS OF MEDICAL STUDENTS OF VARIOUS HEALTH GROUPS

*Ryabchuk Yu.V., Master's student, uliarya@yandex.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Mandrikov V.B., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Gorbaneva E.P., Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,
Volgograd State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Volgograd, Russia*

A comparative analysis of the psychoemotional status of students was carried out by means of the "Well-being, activity, mood" test, the level of physical fitness and functional state of the body of students of the main medical group and the special medical group studying at the medical college was determined.

Keywords: medical college, special medical group, students, physical education, physical fitness, functional state.

Введение. Согласно данным последних исследований сохраняется тенденция снижения уровня соматического здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи. Более 30% абитуриентов вузов относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья [1, 3]. Здоровье студентов медицинских образовательных учреждений особенно уязвимо в связи со спецификой профессиональной деятельности [2].

Цель исследования. Изучение функционального состояния и физической подготовленности студентов основного и специального медицинских отделений.

Методы исследования. В исследовании приняли участие студенты медицинского колледжа ВолгГМУ основной медицинской группы (ОМГ), n=15 и специальной медицинской группы (СМГ), n=15, 18-20 лет.

Применялись методы оценки адаптивных возможностей системы кровообращения, психоэмоционального статуса, уровня физического состояния и педагогического тестирования. Статистический анализ был реализован с применением непараметрического критерия Манна-Уитни, $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Анализ данных обеих групп не выявил достоверных различий ($p \leq 0,05$) по большинству рассмотренных показателей. ЧСС и значения артериального давления у студентов СМГ также, как и у представителей ОМГ в пределах нормы. Реакция в пробе Мартине соответствует «благоприятному» типу реакции у всех испытуемых. Время восстановления пульса не превышало 3,5 мин, что свидетельствует о достаточной слаженности взаимодействия регуляторных механизмов системы кровообращения.

Рассматривая субъективный показатель «самочувствие» теста САН (Самочувствие, активность, настроение), было отмечено достоверно более низкое значение у студентов СМГ, $p \leq 0,05$. Ввиду имеющихся хронических заболеваний данный результат является очевидным, однако параметры «активности» и «настроения» не уступают сверстникам без патологии.

Средние показатели адаптационного потенциала студентов ОМГ и СМГ соответствуют оценке «удовлетворительная адаптация», $2,639 \pm 0,3$ у.е. и $2,268 \pm 0,2$ у.е. соответственно. Уровень физического состояния по Е.А. Пироговой у студентов обеих групп в среднем равен $0,677 \pm 0,1$ у.е. (ОМГ) и $0,709 \pm 0,1$ у.е. (СМГ), что соответствует нижней границе диапазона «выше среднего».

Средние значения силовых показателей в ОМГ достоверно ($p \leq 0,01$) выше в упражнениях «отжимания» - на 33% и «гиперэкстензия спины» - на 72% (рис. 1).

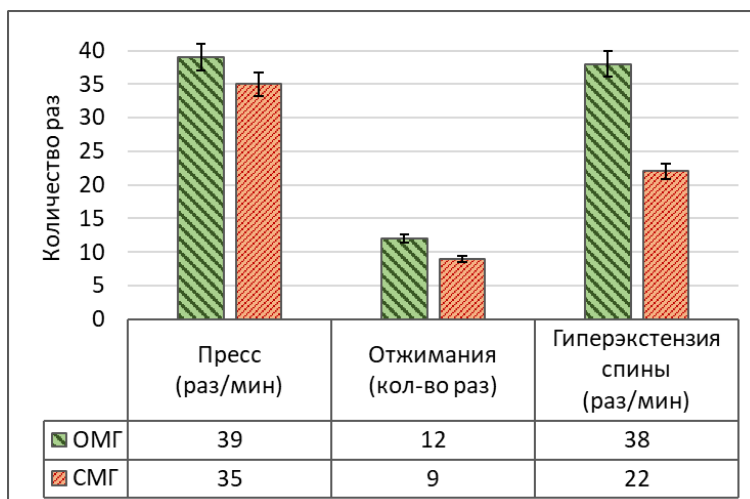


Рис. 1 – Показатели силы мышц туловища и верхнего плечевого пояса студентов основной медицинской группы и специальной медицинской группы

В упражнении «пресс за 1 мин» студенты обеих групп в среднем показали результаты $39 \pm 2,5$ раза (ОМГ) и $35 \pm 3,4$ раза (СМГ), что соответствует оценке «неудовлетворительно» по нормативам, принятым в вузе, и свидетельствует об одинаково недостаточном уровне развития силовых способностей данных мышечных групп у студентов.

Выводы. Отсутствие статистических различий в ряде показателей студентов специальной медицинской группы и пониженный уровень физической подготовленности являются обоснованием необходимости разработки и внедрения в процессе физического воспитания новых персонифицированных методических подходов, адаптированных под нозологическую группу отдельного занимающегося.

Библиографический список:

1. Савицкая, О. В. Оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы [Текст] / О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2021 г.: Материалы научно-методической конференции, Москва, 27 января 2022 года / Под редакцией Н.В. Маковской, Е.К. Сычовой. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2022. – С. 179-180. – EDN QZELHX.

2. Сухинина, К. В. Особенности показателей физического развития и физической подготовленности у здоровых студентов и у студентов с хроническими заболеваниями [Текст] / К. В. Сухинина, О. Ю. Александрович, М. Д. Кудрявцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 266-269.

3. Смирнова, А. В. Формы организации педагогического процесса по физической культуре в высшей школе [Текст] / В. А. Смирнова, И. М. Купцов, А. И. Купцов, Е. С. Морозова // Развитие современной науки и образования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 января 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 289-298. – EDN NAOJGZ.

УДК 612.1

ИЗМЕНЕНИЯ АМПЛИТУДНО-ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СИЛЫ ХВАТА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Сабиров Т.В., студент 4 курса, genius009917@gmail.com,
Зверев А.А., к.б.н., доцент, alekcei5@rambler.ru
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия*

В представленной статье рассматриваются изменения амплитудно-временных характеристик силы хвата киберспортсменов во время игровой деятельности.

Ключевые слова. киберспорт, функциональное исследование, динамометрия, сила хвата, реакция мышц кистей рук на нагрузку.

CHANGES IN THE AMPLITUDE-TIME CHARACTERISTICS OF THE GRIP STRENGTH OF E-SPORTS DURING GAMING ACTIVITY

*Sabirov T.V., 4th year student, genius009917@gmail.com,
Zverev A.A., PhD, Head of Department of Biomedical
Disciplines, alekcei5@rambler.ru
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

The presented article discusses changes in the amplitude-time characteristics of cyber sportsmen's grip strength during gaming activity.

Keywords. cybersport, functional study, dynamometry, grip strength, hand muscle reaction to load.

Актуальность. Киберспорт — это категория соревновательных видеоигр. Важнейшей мотивацией киберспортсмена является победа над противником [2;5]. Киберспорт в настоящее время считается самым быстрорастущим сектором современных спортивных «индустрий». В ближайшем будущем киберспорт, как один из видов спорта получит еще более серьезный статус, за которым нужно будет следить, поскольку киберспорт будет включен в Олимпийские игры 2024 года в Париже. Киберспорт также представляет большую экономическую ценность, в настоящее время доходы индустрии киберспорта во всем мире составляют 906 миллионов долларов.

Во многих киберспортивных играх, соревновательные и интерактивные элементы составляют большую часть времени, затрачиваемого на игровой процесс, и на эти элементы влияют изменения игровой ситуации. Киберспортсменам во время игр необходимы, как двигательные навыки для управления своим персонажем, так и психологические навыки (например, эмоциональная регуляция, контроль внимания, воображение, управление тревогой, управление энергией, мотивация) которые используются для достижения оптимальной производительности во время всего игрового процесса [3]. Для профессиональных киберспортсменов психологические навыки могут иметь важное влияние на результаты игры [7]. Показаны взаимосвязь психологических и физиологических состояний, влияние психологических навыков на производительность можно оценить, исследуя модуляцию физиологического состояния во время игры.

В нескольких исследованиях изучались физиологические изменения в соревновательных или интерактивных ситуациях. Например, посвященные влиянию соревнований в игровых видах спорта, показали, что у игроков повышен уровень стресса, беспокойства, уровень кортизола в слюне и повышенное отношение низкой частоты к высокой частоте (НЧ/ВЧ) вариабельности ритма сердца (ВРС) до начала тренировки [4;6]. У киберспортсменов наблюдается повышение процента скелетно-мышечной массы и минеральной часть массы тела [1].

Для изучения физиологической модуляции во время киберспортивных соревнований, мы сосредоточились на игре Dota 2, которая является одной из самых известных дисциплин в киберспорте. Dota 2 - многопользовательская онлайн-игра на боевой арене (МОБА), в которой две команды (называемые Dire и Radiant) соревнуются друг с другом, чтобы уничтожить базу противника. Игроки всегда играют 5 на 5, имея на выбор около 123 различных персонажей, каждый из которых обладает своими уникальными способностями. Помимо главного здания, называемого Древним, по всей карте разбросаны другие здания, такие как казармы, штурмовые башни, фонтаны и святилища. Команда выигрывает, когда Древний противник побежден.

Цель исследования. Оценить изменения амплитудно-временных параметров силы хвата киберспортсменов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Функциональное исследование
3. Методы математической статистики

Методика. В исследовании приняли участие 5 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казани, занимающиеся киберспортом в дисциплине DOTA 2 (Defense Of The Ancients 2). Дота 2 это игра жанра МОБА где команды сражаются 5 на 5 игроков с целью уничтожения вражеского Древнего – главное здание базы команды. Каждый игрок выполняет свою роль, классически они поделены на 1, 2, 3, 4 и 5 позиции, задача первой второй и третьей позиции набрать преимущество в игре по золоту, опыту и артефактам, чтобы эффективнее добиться цели игры, при этом приоритет отдаётся первой и второй позиции. Четвёртая и пятая

позиции как правило персонажи поддержки, они должны постараться создать как можно более выгодные условия для развития персонажей на 1ых, 2ых и 3их позициях своей команды. Строгих ограничений по времени в матче Доты 2 нет, обычно игры длятся от 20 до 40 минут, но могут длиться и меньше и до бесконечности дольше, так, например самый долгий матч в истории игры длился аж 16 часов 50 минут, но как правило матчи дольше часа это 1 игра на сотни.

Производилась регистрация силы хвата с помощью динамометра ведущей рукой. Анализ проводили в модуле Peak Analysis. Анализировали амплитуду пика -амплитуда от исходного значения до наивысшей точки; скорость сокращения -время от начала сокращения до его максимального значения; время утомления -время от пика до минимального значения во время выполнения (рис 1).

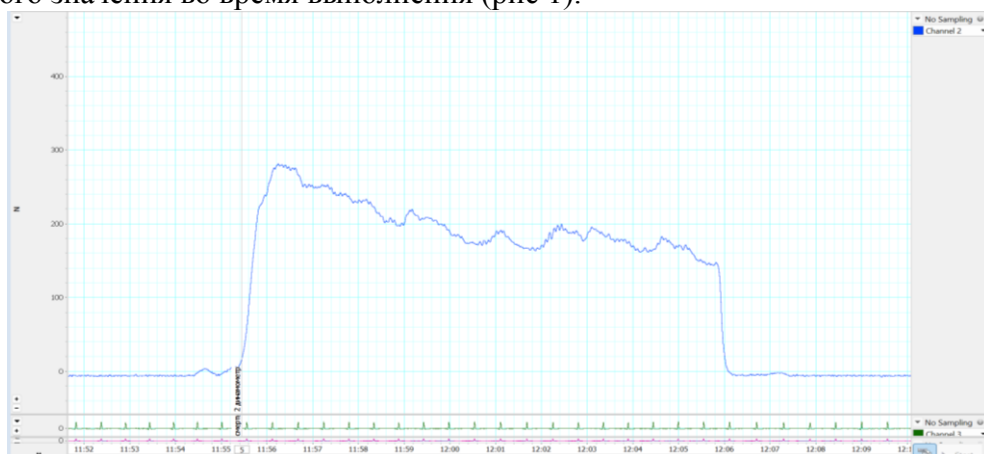


Рис. 1. Вид записи амплитудно временных параметров силы хвата киберспортсменов.

Результаты исследования

Нами были оценены основные параметры динамометрии киберспортсменов во время игровой деятельности. Развитие утомления в верхней конечности с помощью ручного динамометра производилась за 10 секунд сразу после потери персонажа. Развитие утомления является важным диагностическим показателем, который определяет результативность в киберспорте. Чем дольше не наступает процесс утомления в рабочей руке, тем больше времени спортсмен может адекватно реагировать на изменяющиеся условия в игровой деятельности (таблица 1). Во время игровой деятельности наблюдалось изменение основных параметров силы хвата динамометра. Регистрировали увеличение времени утомления и скорости нарастания, уменьшение силы сжатия, амплитуды пика и времени сжатия.

Таблица 1

Амплитудно-временные характеристика динамометрии киберспортсменов во время игровой деятельности

	Сила (N)	Амплитуда(N)	время утомления(сек)	время сжатия(сек)	скорость нарастания(N/сек)
Контроль	459,2±35,8	464,2±37,2	3,4±1,8	3,4±0,9	192,6±70,8
Первая ПП	393,4±42,1	397,1±44,1	6,9±1,6	2,1±0,8	313,3±117,7
Вторая ПП	373,4±43,1	380,6±47,1	7,6±1,3	1,4±0,3	298,7±69,9
Третья ПП	343,1±49,1	354,6±57,6	7,7±0,8	1,2±0,3	393,9±132,9
Четвёртая ПП	324,1±55,9	334,5±62,4	10,3±1,9	1,6±0,4	282,4±119,7

Пятая ПП	324,7±32,7	330,9±32,6	7,7±0,6	1,2±0,1	287,5±54,1
Шестая ПП	338,8±33,1	363,2±52,2	6,1±1,7	1,3±0,5	486,7±130,5
Седьмая ПП	313,1±25,1	315,9±28,4	6,5±0,6	1,5±0,4	269,5±82
Восьмая ПП	305,6±24,2	308,1±26,5	8,7±0,3	1,2±0,2	300,7±93

Примечание. ПП - потеря персонажа.

Сила хвата уменьшалась с 459 N до 305 N, что составило 50% (рис. 2). Минимальное значение силы хвата наблюдалось после восьмой потери персонажа, что составило 66%, а максимальное во время после первой потери персонажа, что составило 85%(таблица 1).

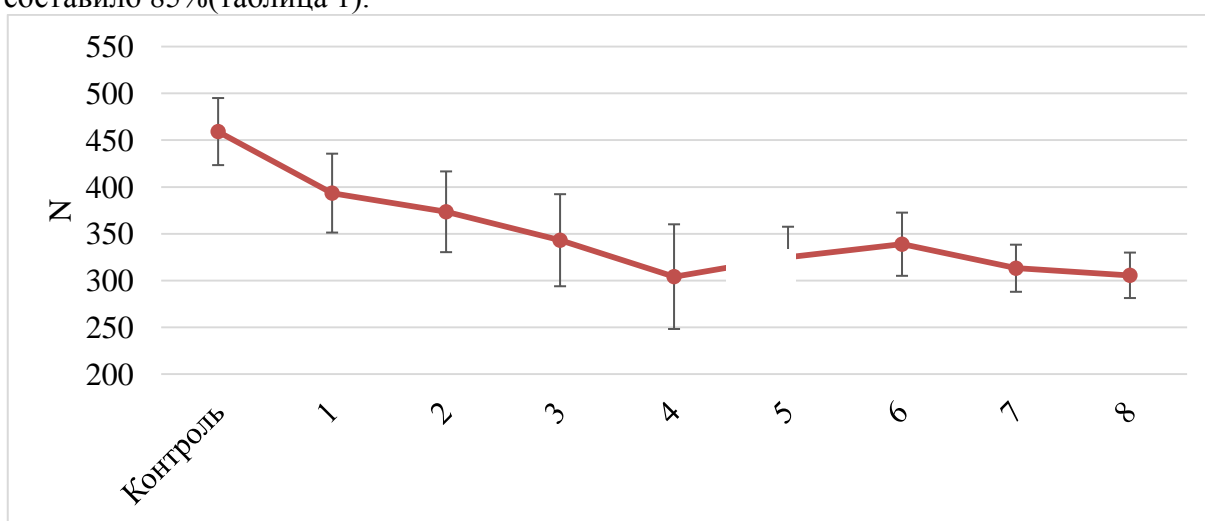


Рис. 2. Изменения силы сжатия киберспортсменов во время игровой деятельности

Примечание. ПП - потеря персонажа; *-<0,05- относительно исходных показателей силы хвата киберспортсменов.

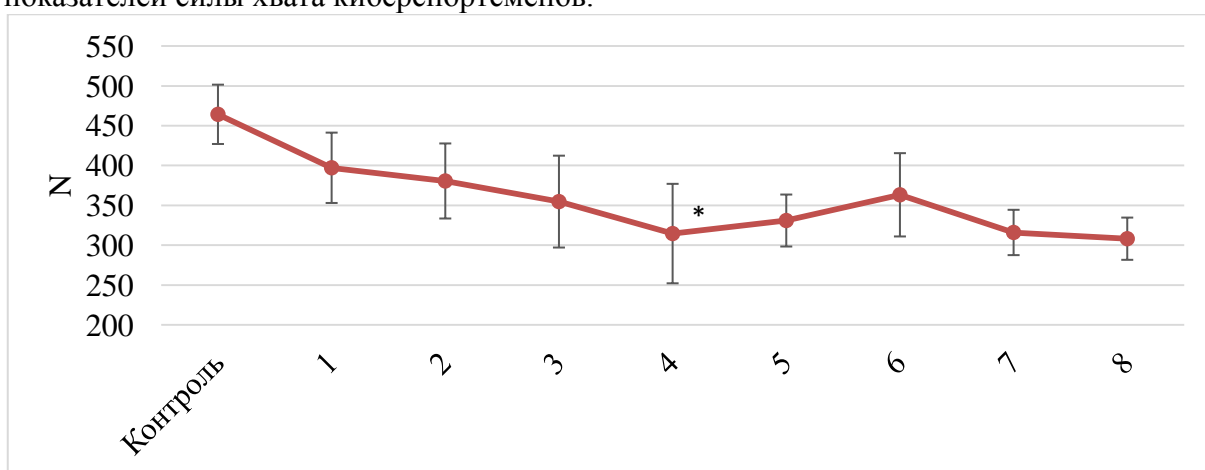


Рис. 3. Изменения амплитуды пика силы сжатия киберспортсменов во время игровой деятельности

Примечание. ПП - потеря персонажа; *-<0,05- относительно исходных показателей силы хвата киберспортсменов.

Амплитуда пика уменьшалась с 462 N до 308 N, что составило 50% (рис 3). Минимальное значение амплитуды пика наблюдалось после восьмой потери персонажа,

что составило 66%, а максимальное после первой потери персонажа, что составило 85%, это может быть связано с развитием утомления. Известно, что во время игровой деятельности у киберспортсменов выделяется большое количество нейромедиаторов позволяющее им поддерживать работоспособность на высоком уровне, однако после потери персонажа у многих выделяется еще большее количество нейромедиаторов что вызывает дессинситизацию в мышцах (таблица 1).

Время утомления волнообразно увеличивалось с 3,4 сек. до 8,7 сек., что составило 154% (рис 4). Минимальное значение времени утомления наблюдалось после шестой потери персонажа, что составило 182%, а максимальное после четвертой потери персонажа, что составило 304% (таблица 1).

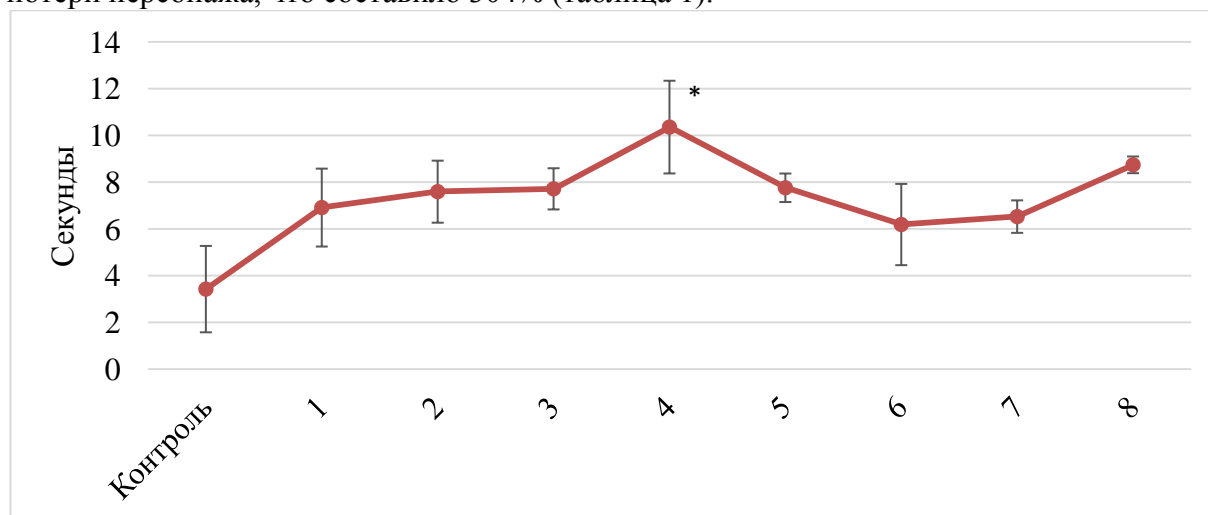


Рис. 4. Изменения времени утомления киберспортсменов во время игровой деятельности

Примечание. ПП - потеря персонажа; *-<0,05- относительно исходных показателей силы хвата киберспортсменов.

Время сжатия уменьшалось с 3,4 сек. до 1,2 сек., что составило 182% (рис 5). Минимальное значение времени сжатия наблюдалось после третьей потери персонажа, что составило 34%, а максимальное после первой потери персонажа, что составило 60%, это может быть связано с возбудимостью нервных процессов в нервно-мышечном отделе.

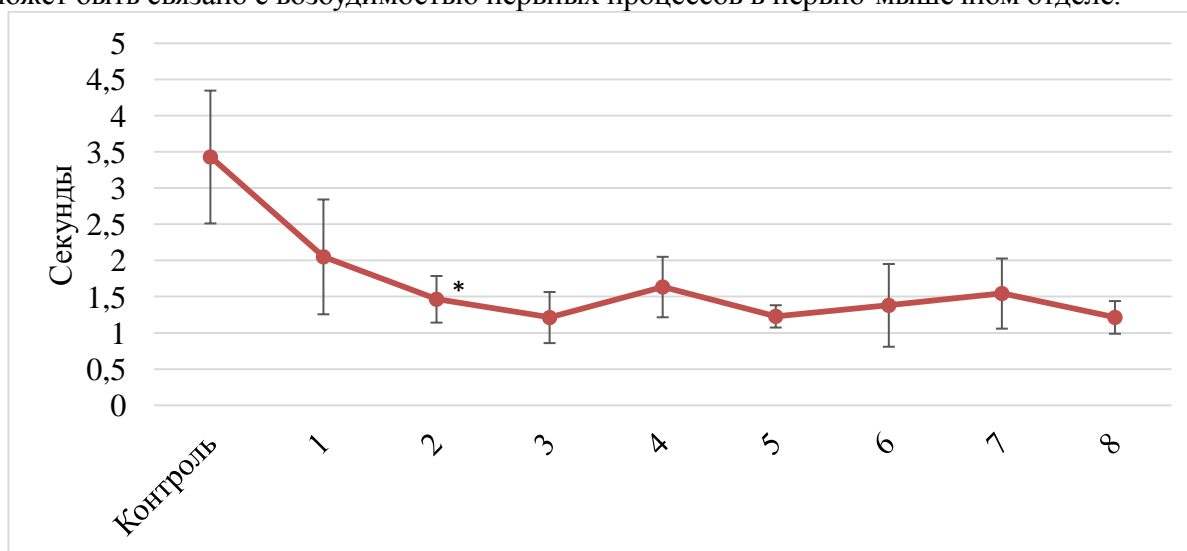


Рис. 5. Изменения времени сжатия киберспортсменов во время игровой деятельности

Примечание. ПП - потеря персонажа; *-<0,05- относительно исходных показателей силы хвата киберспортсменов.

Скорость нарастания волнообразно увеличивалась с 192,5 N/c до 300,7 N/c, что составляет 56% (рис 6). Минимальное значение скорости нарастания наблюдалось после седьмой потери персонажа, что составило 140%, а максимальное после шестой потери персонажа, что составило 253%, что может быть связано с уменьшением амплитуды и времени сжатия динамометра (таблица 1).

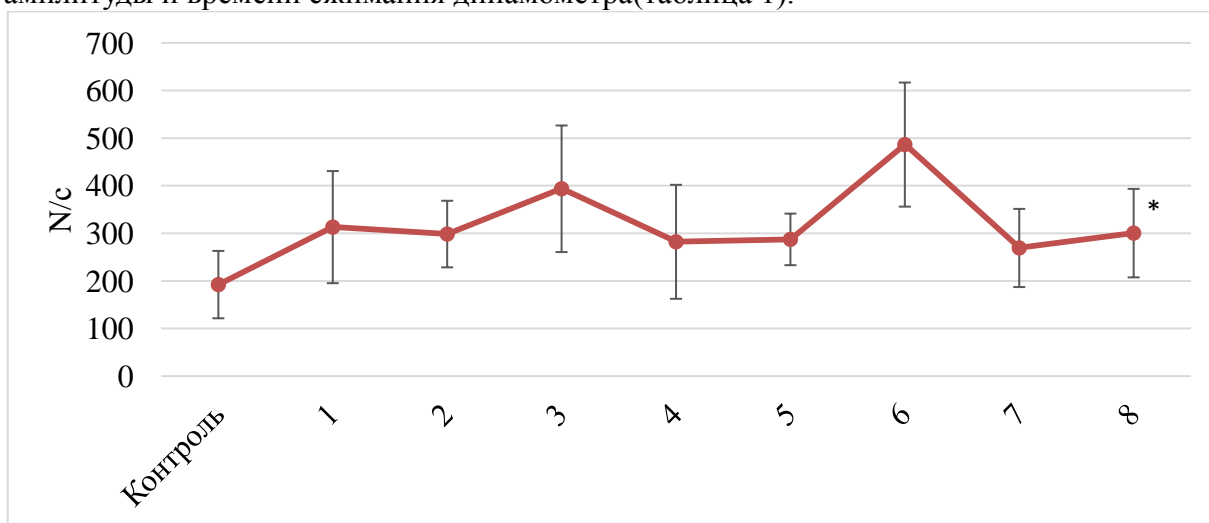


Рис. 6. Изменения скорости нарастания силы сжатия киберспортсменов во время игровой деятельности

Примечание. ПП - потеря персонажа; *-<0,05- относительно исходных показателей силы хвата киберспортсменов.

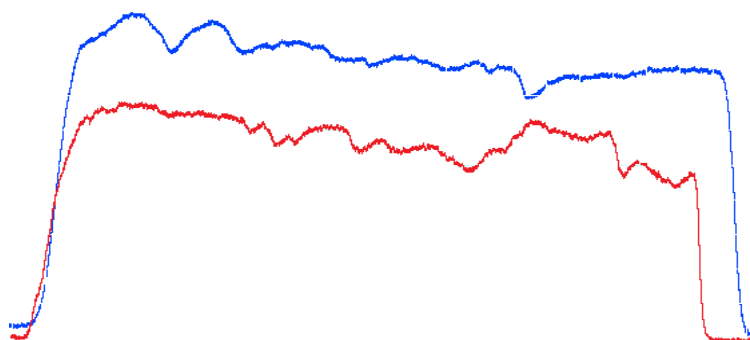


Рис. 7. Оригинальная запись изменений силы хвата киберспортсменов во время игровой деятельности. *Примечание:* синий – контрольные значения, красный – после восьмой потери персонажа

Выводы

На основе полученных данных мы можем дать рекомендации относительно тренировочного процесса киберспортсменов, а именно правильно распределить их по ролям в игре исходя из их утомляемости и дать рекомендации по проведению профилактических мер утомляемости мышц рук. К профилактике утомляемости мышц рук и тренировке зрительно-моторной координации отлично подойдёт добавление к тренировочному процессу игры в бадминтон в любом её виде.

Библиографический список

1. Сабиров Т.В., Артемьев Р.В., Зверев А.А. Биоимпедансный анализ состава тела киберспортсменов / Сабиров Т.В., Артемьев Р.В., Зверев А.А. // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. — Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. — С. 239-242.

1. A. Happonen, D. Minashkina Professionalism in Esport: Benefits in Skills and Health & Possible Downsides LUT Scientific and Expertise Publications (2019)
2. A.L. Martin-Niedecken, A. Schättin Let the Body'n'Brain games begin: toward innovative training approaches in eSports athletes Front. Psychol., 11 (2020), p. 138
3. B. Mendes, J.M. Palao, A. Silverio, A. Owen, S. Carrico, F. Calvete, et al. Daily and weekly training load and wellness status in preparatory, regular and congested weeks: a season-long study in elite volleyball players Res. Sports Med., 26 (2018), pp. 462-473
4. F. Banyai, M.D. Griffiths, O. Kiraly, Z. Demetrovics The psychology of esports: a systematic literature review J. Gambl. Stud., 35 (2019), pp. 351-365.
5. J.C. Cervantes Blasquez, G. Rodas Font, L. Capdevila Ortis Heart-rate variability and precompetitive anxiety in swimmers Psicothema, 21 (2009), pp. 531-536
6. O. Leis, F. Lautenbach Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: a systematic review Psychol. Sport Exerc. (2020), p. 101738

УДК 796.072.2:796-053.7

БИОХИМИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Серединцева Н.В., к.б.н., доцент, natasha.seredintsewa@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Осипова Е.А., к.п.н., доцент,
ВИУ РАНХ и ГС,
Садовников Е.С., д.п.н., профессор,
Волгоградский государственный университет,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследования спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта: тяжелой атлетике, волейболе, легкой атлетике. В крови у спортсменов определяли биохимические показатели, являющиеся регуляторами энергетического метаболизма, промежуточными и конечными продуктами энергетического обмена, ферментами энергетического метаболизма. Результаты исследования позволили выявить особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, а также признаки перетренированности и утомления организма спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, биохимические показатели, адаптация, утомление.

BIOCHEMICAL STATUS OF ATHLETES OF VARIOUS SPORTS.

*Seredintseva N.V., PhD, Associate Professor, natasha.seredintsewa@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Osipova E.A., candidate of pedagogical
sciences, associate professor,
VIU RANH and GS,
Sadovnikov E.S., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Volgograd State University,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of a study of athletes specializing in various sports: weightlifting, volleyball, athletics. In the blood of athletes, biochemical indicators were

determined, which are regulators of energy metabolism, intermediate and final products of energy metabolism, enzymes of energy metabolism. The results of the study made it possible to identify the features of the energy supply of the muscular activity of athletes specializing in various sports, as well as signs of overtraining and fatigue of the body of **athletes**.

Key words: athletes, biochemical indicators, adaptation, fatigue.

Введение. Систематические тренировки вызывают в организме спортсменов адаптационные изменения, приводящие к совершенствованию физиологических и биохимических механизмов. У более тренированных спортсменов быстрее происходит нормализация внутренней среды организма при этом клетки становятся менее чувствительны к кислым продуктам метаболизма. Это способствует снижению степени напряжения различных систем организма тренированных спортсменов, увеличению функциональных резервов и более полной их мобилизации. Также у более тренированных спортсменов происходит восстановление организма после физических упражнений в более быстрые сроки. Однако, такое приспособление организма происходит не к работе вообще, а к ее конкретным видам. Это связано с различиями физических упражнений, как по характеру биомеханических движений, так и по протеканию в организме энергетических биохимических реакций. Понятие «тренированности» связывают с функциональными, биохимическими, физиологическими и морфологическими изменениями, которые происходят в организме под воздействием тренировочных нагрузок и обеспечивают максимальную адаптацию организма к конкретной мышечной деятельности. Спорт высших достижений требует от организма спортсменов максимальную реализацию его физического и функционального потенциала. В основе повышения физической работоспособности спортсмена лежит постепенная адаптация функциональных систем организма к постоянно возрастающим мышечным и эмоциональным нагрузкам. Спортивная деятельность, сопряженная с пределом физиологических возможностей, может приводить к сбою в работе ряда функциональных систем организма [1,3,4]. Постоянно воздействующие стрессорные факторы на фоне неполноценного восстановления может являться причиной дезадаптации и, как следствие, развития переутомления [8]. Контроль за адаптацией спортсменов к различным физическим и психоэмоциональным нагрузкам требует применения информативных методов оценки состояния здоровья. Достойное место в контроле за состоянием здоровья занимают биохимические методы. [4]. Анализ биохимического статуса спортсменов на всех этапах тренировочного процесса позволяет получать информацию об особенностях метаболической адаптации и процессов восстановления. По реакции организма на физические нагрузки можно судить об адаптационном потенциале и уровне тренированности спортсменов [7]. Контроль биохимического статуса также позволяет на раннем этапе отслеживать негативные состояния, вносить коррективы в фармакологическое и пищевое обеспечение спортсменов. Вместе с тем остаются открытыми вопросы интерпретации биохимических сдвигов и отсутствия объективных критериев адекватности реакции организма на различные физические нагрузки.

Цель исследования. Сравнительная оценка биохимических показателей спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Методы и организация исследования. Обследовано 70 спортсменов в возрасте 19-20 лет, специализирующихся в различных видах спорта: волейболе (23 человека), тяжелой атлетике (21 человек), легкой атлетике (26 человек). Спортивная квалификация спортсменов от кмс до 1-2 разрядов. Исследования проводили в подготовительном этапе годового тренировочного процесса. У спортсменов утром натощак в крови определяли следующие биохимические показатели: регуляторы энергетического метаболизма (тиреотропный гормон (ТТГ), соматотропный гормон (СТГ), кортизол, тестостерон), ферменты энергетического обмена (лактатдгидрогеназу (ЛДГ),

креатинфосфокиназу (КФК), промежуточные продукты энергетического обмена (мочевину, мочевую кислоту, креатин).

Определение биохимических показателей в сыворотке крови выполнены на автоматическом биохимическом анализаторе “SELECTRA PRO M” (Нидерланды) с применением биохимических наборов “Analytic on” (Германия), адаптированных к данному анализатору.

Результаты исследований обрабатывали статистически с использованием t-критерия Стьюдента.

Анализ результатов исследования и их обсуждение.

Анализ результатов исследования ферментов энергетического обмена показал у всех спортсменов содержание ЛДГ в пределах верхней границы физиологической нормы, однако у легкоатлетов этот показатель был выше на 8,9% ($p < 0,05$), чем у волейболистов и на 4,1 ($p < 0,05$), чем у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике (рис.1). КФК была выше физиологической нормы у всех представителей различных видов спорта. Выше всего этот показатель был у тяжелоатлетов и превышал физиологическую норму на 59,3 % ($p < 0,05$), у представителей легкой атлетики на 58,4 % ($p < 0,05$), меньше всего КФК превышала физиологическую норму у волейболистов на 25,5% ($p < 0,05$).

Активность фермента креатинфосфокиназа (КФК) отражает степень напряжения мускулатуры во время тренировочных нагрузок, уровень тренированности, скорости восстановления мышечной системы. КФК – фермент, катализирующий реакцию образования креатинфосфата из креатина и АТФ и расщепление его. Активность фермента КФК в сыворотке крови является информативным маркером функционального состояния мышечной ткани и широко используется в мониторинге тренировочного процесса. На активность фермента оказывают влияние такие факторы, как уровень подготовки спортсмена, пол, группы мышц, участвующих в выполнении упражнения, а также объем нагрузок силового характера. Определение активности КФК в сыворотке крови при высокоинтенсивных физических нагрузках имеет большое диагностическое значение для оценки появления мышечных микротравм или растяжений мышц. Высокие уровни КФК в течение нескольких дней свидетельствуют о не довосстановлении мышечной системы и могут являться основанием для коррекции тренировочных нагрузок [1]. Некоторые авторы [4] указывают, что высокие показатели КФК и ЛДГ, превосходящие по величине у нетренированных лиц, могут характеризовать высокую степень адаптации, если другие показатели крови в норме.

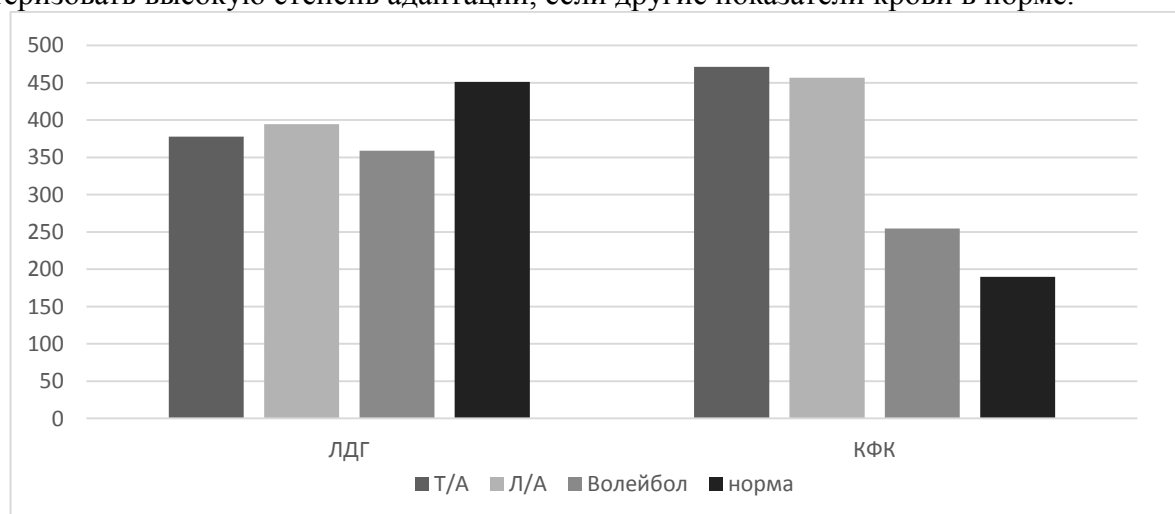


Рис. 1. Ферменты энергетического метаболизма спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Мочевина позволяет оценить адекватность общего объема и интенсивности тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсмена, возможность спортсмена к выполнению повышенного объема нагрузок, способность к восстановлению во время отдыха и может использоваться как информативный тест для определения переносимости физических нагрузок, отражающий суммарное воздействие объема и интенсивности отдельного тренировочного занятия или комплексного воздействия ряда тренировок, а также степень восстановления после них. В норме показатель мочевины составляет 3,5–7 ммоль/л. Показатели, превышающие 7 ммоль/л, свидетельствуют об отсутствии равновесия в обменных процессах. Величина более 8 ммоль/л считается критической и указывает на неадекватность используемых нагрузок функциональному состоянию организма спортсменов. Анализ результатов тестирования промежуточных и конечных показателей энергетического обмена: концентрации креатинина, мочевой кислоты и мочевины показал, что данные параметры не выходят за рамки физиологической нормы, однако имели значения верхней границы нормы (рис.2).

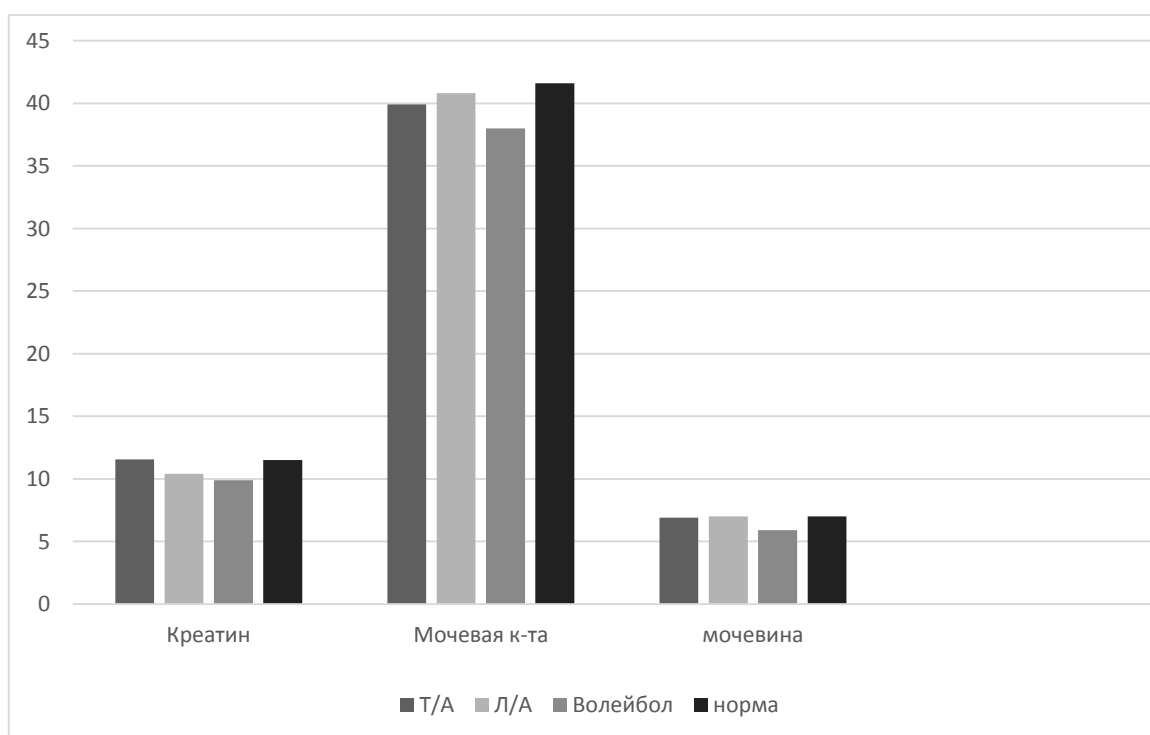


Рис. 2. Промежуточные и конечные продукты энергетического обмена спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Кортизол – гормон коры надпочечников, стимулирует повышение углеводных ресурсов организма за счет белковых предшественников, усиливает распад белка. По его содержанию определяется снижение резервных возможностей эндокринной системы. Кортизол отражает уровень тренировочного стресса у спортсменов. С повышением уровня кортикостероидов усиливается защитная функция организма. Уровень кортизола у спортсменов зависит от степени тренированности и имеет значительные отличия от нетренированных людей. Падение уровня кортизола у спортсменов связано с утомлением, а умеренное повышение позволяет судить о высокой тренированности. В норме уровень кортизола составляет 200–700 нмоль/л. Тестостерон отвечает за восстановление белковых структур в мышцах. По его

содержанию оценивается отставленное восстановление (более 12–18 часов) организма после мышечной работы. Изнуряющие физические нагрузки понижают уровень тестостерона. Эффект тестостерона для спортсмена состоит в том, что он, взаимодействуя с нервно-мышечной системой, помогает проводить тренировки эффективнее и улучшать результаты спортсменов на соревнованиях. В норме уровень тестостерона составляет у мужчин 5,6–30 нмоль/л, у женщин – 0,1–4,9 нмоль/л. С целью изучения особенностей метаболических процессов у спортсменов и для уточнения реакции протекания анаболических/катаболических процессов определяется индекс анаболизма. Вычисление индекса анаболизма (ИА) является одним из методов определения перетренированности и представляет собой отношение сывороточной концентрации тестостерона к концентрации кортизола, регулирующего анаболические процессы во время восстановления. Снижение индекса анаболизма рассматривают как признак перетренированности. В норме индекс анаболизма от 5 до 8%. Снижение этого показателя у спортсменов менее 5% (и дальнейшее снижение в динамике) показывает развитие утомления организма спортсмена в целом. Снижение величины ИА ниже 3% свидетельствует о состоянии перетренированности.

Анализ концентрации гормонов показал следующую динамику: содержание тестостерона в крови у всех спортсменов была ниже физиологической нормы. Содержание гормона роста ниже физиологической нормы наблюдали также у всех спортсменов, но в большей степени у спортсменов игровых видов спорта и снижение составило 59,3% ($p < 0,05$) (рис.3).

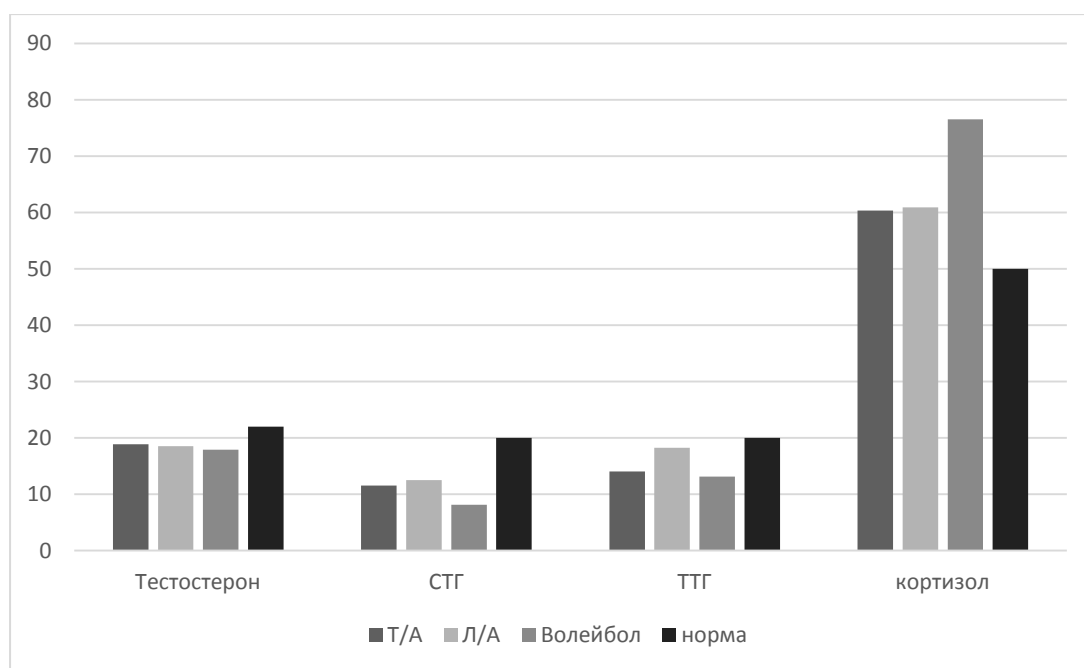


Рис. 3. Регуляторы энергетического обмена у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

ТТГ также было ниже физиологической нормы и в больше мере у волейболистов. Уменьшение концентрации гормонов может свидетельствовать об истощении организма и не довосстановлении [4]. Однако содержание кортизола в крови у спортсменов различных видов спорта было выше физиологической нормы. У тяжелоатлетов этот показатель превышал норму на 17,2 % ($p < 0,05$), у легкоатлетов на 17,9 % ($p < 0,05$). Большие показатели концентрации кортизола наблюдали у волейболистов, и разница между физиологической нормой составила 34,6 % ($p < 0,05$). С целью изучения особенностей метаболических процессов у спортсменов и для

уточнения реакции протекания анаболических/катаболических процессов определяется индекс анаболизма. Вычисление индекса анаболизма (ИА) является одним из методов определения перетренированности и представляет собой отношение сывороточной концентрации тестостерона к концентрации кортизола, регулирующего анаболические процессы во время восстановления. Снижение индекса анаболизма рассматривают как признак перетренированности. В норме индекс анаболизма от 5 до 8%. Снижение этого показателя у спортсменов менее 5% (и дальнейшее снижение в динамике) показывает развитие утомления организма спортсмена в целом. Снижение величины ИА ниже 3% свидетельствует о состоянии перетренированности. [7]. ИА у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике составил 3,1%, у легкоатлетов 3,0 %, у волейболистов 2,3 %.

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что для спортсменов, специализирующихся в тяжелой и легкой атлетике, характерны более высокие значения метаболических показателей, в частности ЛДГ, КФК, креатинина. Возможно, это объясняется адаптацией спортсменов скоростно-силовых и скоростных видов спорта к интенсивным физическим нагрузкам и развитием креатинфосфокиназного и гликолитического механизмов энергообеспечения. У всех спортсменов отмечается снижение тестостерона, СТГ, ТТГ, что свидетельствует об истощении и не довосстановлении организма. Это подтверждается низкими показателями индекса анаболизма, в особенности спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

Библиографический список:

1. Винничук, Ю.Д. Маркеры повреждения мышечной ткани у спортсменов / Ю.Д. Винничук, И.В. Чикина // Вестник проблем биологии и медицины. – 2016. – № 3 (130). – Р. 288-293
2. Елико, А. В. Антиоксидантный статус у спортсменов при выполнении дозированной физической нагрузки и в восстановительном периоде / А.В. Еликов, А.Г. Галстян // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86. – № 2. – С. 23-31.
3. Ермолаева Е.Н., Кривохижина Л.В. Индикаторы повреждения при физических нагрузках различной интенсивности // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1-9. – С. 1815-1821;
4. Нехвядович, А.И. Методы лабораторных обследований спортсменов: методические рекомендации/ А.И.Нехвядович, И.А. Рыбина, А.Н.Бутко, Е.А.Мороз. - Минск: РНПЦспорта, 2017. - 36 с.
5. Никулин, Б.А. Биохимический контроль в спорте / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. – М. : Сов.спорт. – 2011. – 232 с.
6. Раджабкадиев, Р.М. Сопоставление уровня иммунорегуляторных цитокинов и некоторых антропометрических показателей высококвалифицированных спортсменов / Р.М. Раджабкадиев. Н.А. Ригер, Д.Б. Никитюк, А.Г. Галстян, А.Н. Петров, А.О. Евсюкова, Р.А. Ханферьян // Медицинская иммунология. – 2018. – Т. 20. – № 1. – С. 53-60.
7. Рыбина, И. Активность сывороточных ферментов в мониторинге тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта / И. Рыбина // Вестник новых медицинских технологий. – 2016. – №1. – Р. 135-139
8. Рыбина, И. Лабораторные маркеры адаптации организма биатлонистов высокой квалификации к тренировочным нагрузкам / И. Рыбина, Е. Ширковец, А. Нехвядович // Наука в Олимпийском спорте. – 2017. – 2. – Р. 28-33

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Сидоров Е.С., магистрант гр. 21215 М.

Научный руководитель: д.э.н., профессор Вишнякова О.Н.

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

В статье рассматривается система деятельности спортивного комплекса «Юность». Проведено анкетирование клиентов спортивного комплекса, на основании которого были получены результаты оценки качества деятельности спортивного комплекса и выявлены основные негативные аспекты, которые отрицательно сказываются на его эффективности. На основании полученных результатов были предложены мероприятия, направленные на повышение эффективности деятельности спортивного комплекса «Юность».

Ключевые слова: Эффективность деятельности, спортивный комплекс

Актуальность. Сфера физической культуры и спорта рассматривается как социальный феномен, который непосредственно воздействует на основные сферы жизнедеятельности социума. Предоставление услуг спортивного характера зачастую производится муниципальными спортивными организациями, которые по состоянию на 2022 год составляли порядка 80% всех имеющихся спортивных учреждений. В связи с чем, важным выступает факт организации рабочего процесса с целью повышения качества оказываемых услуг. Во многом, именно то, как и каким образом реализуется деятельность муниципальных спортивных комплексов, характеризует общий уровень спортивной обеспеченности того или иного района, региона.

Цель исследования заключается разработке способов повышения эффективности деятельности спортивного комплекса.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Юность», расположенного в городе Воткинске Удмуртской Республики. В качестве методологии исследования было определено проведение анкетирования клиентской базы комплекса с целью выявления основных «тормозящих» работу спортивного комплекса факторов, а также степень перспективности в работе муниципального спортивного учреждения.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивный комплекс «Юность» сооружен и открыт в ноябре 1978 года в честь 60-летия «Ленинского комсомола» и является единственным крупным крытым бассейном в городе Воткинске. Спортивный комплекс состоит из большого и малого бассейнов, а также предоставляет услуги по оздоровительному плаванию, спортивному плаванию и аквааэробики. В качестве ключевой задачи спортивного комплекса выступает возможность вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом посредством организации предоставления спортивных услуг, а также проведения спортивно-массовых мероприятий.

В качестве системы анализа деятельности было проведено анкетирование клиентов спортивного комплекса, состоящее из трёх вопросов:

- Что повлияло на Ваш выбор спортивного комплекса «Юность»?
- Как Вы оцениваете качество предоставления услуг тренерским составом и обслуживающим персоналом?
- Соответствует ли, на Ваш взгляд, спортивный комплекс соотношению цена-качество?

На рисунке 1 представлен результат на ответ по первому вопросу. Согласно полученным данным определено, что на выбор спортивного комплекса «Юность» влияет, по большей части, степень квалифицированности сотрудников (40%). Это обуславливает тот факт, что потребители ключевым звено определяют для себя именно уровень квалификации и профессиональной подготовки сотрудников. Также демократичные цены на услуги формируют лояльность потребителей к спортивному комплексу «Юность» (35%). Удобное месторасположение и наличие уникальных услуг являются наименее определяющим фактором

Рисунок 2 графически представляет ответ на вопрос «Как Вы оцениваете качество предоставления услуг тренерским составом и обслуживающим персоналом?». Согласно полученным результатам, более половины опрошенных положительно относятся к качеству предоставляемых услуг тренерским составом и обслуживающим персоналом.

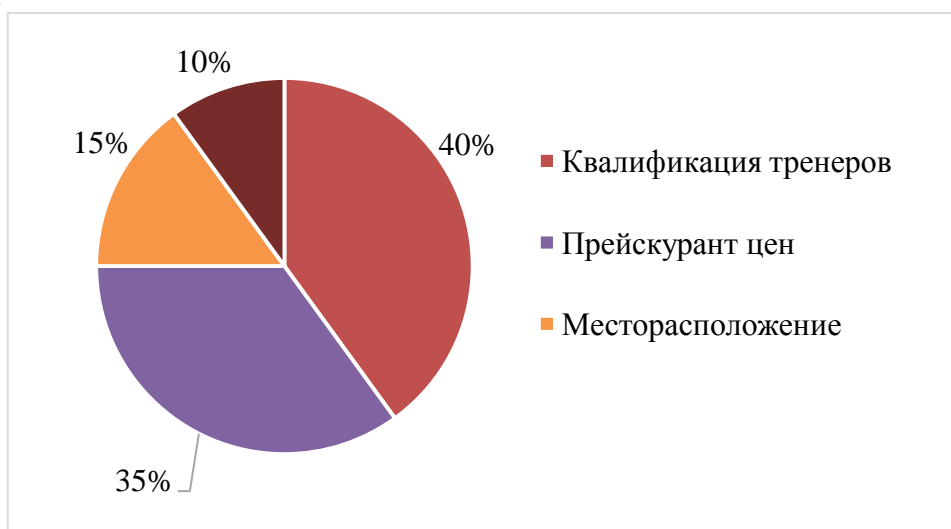


Рис. 1 - Ответ на вопрос «Что повлияло на Ваш выбор спортивного комплекса «Юность»?»

Порядка 1/3 анкетированных (33%) относятся к качеству предоставляемых услуг спортивным комплексом достаточно хорошо, принимая во внимание квалификацию сотрудников и степень удовлетворенности от нахождения в спортивном комплексе. Данные показывают, что нескольким кадрам из тренерского состава и обслуживающего персонала требуется прохождение курсов повышения квалификации для повышения лояльности со стороны клиентов.

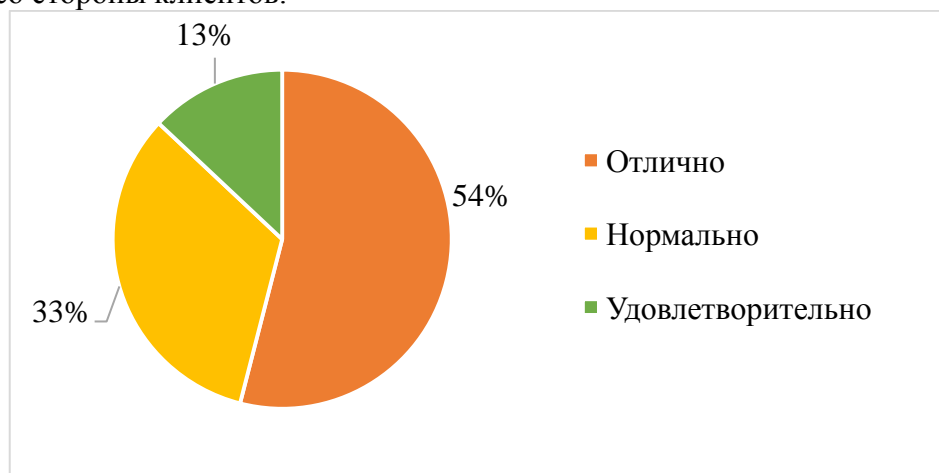


Рис. 2 - Ответ на вопрос «Как Вы оцениваете качество предоставления услуг тренерским составом и обслуживающим персоналом?»

На рисунке 3 отражен ответ на вопрос «Соответствует ли, на Ваш взгляд, спортивный комплекс соотношению цена-качество?» и свидетельствует о том, что порядка 88% опрошенных высоко оценили степень «цена-качество». В любом случае, есть те, кто не могут уравнивать два понятия.

Проведенный анализ посредством анкетирования выявил негативные аспекты, отражающиеся на эффективности деятельности спортивного комплекса. В связи с чем, предлагаются мероприятия, способные усовершенствовать рабочую организацию предприятия:

- оптимизация использования ресурсного обеспечения: организация деятельности и эксплуатации спортивного комплекса посредством правильного планирования и распределения ресурсов – сюда входят и повышение квалификации рабочего персонала, и использование оборудования. Также необходимо учитывать сезонные колебания спроса на услуги спортивного сооружения и адаптировать расписание работы сооружения для максимального использования ресурсов;

- обеспечение качественного обслуживания: эффективность деятельности напрямую отражается на степени удовлетворенности клиентов. Возможность повышения качества обслуживания можно достичь посредством повышения квалификации персонала (проведение тренингов, курсов, мастер-классов с практическим аспектом); своевременного и постоянного технического обслуживания оборудования и инвентаря;

- внедрение и формирование новых пакетов услуг: для внедрения «в оборот» деятельности новых спортивных услуг необходимо определиться с целевой аудиторией и имеющимися возможностями в организации данного процесса;

- развитие пиар-стратегии и маркетинговых коммуникаций: улучшение маркетинговых стратегий может привести к увеличению числа пользователей и повышению доходов от аренды. Необходимо разработать эффективную рекламную кампанию, проводить акции и скидки для постоянных клиентов, улучшить взаимодействие социальных сетей и т.д.

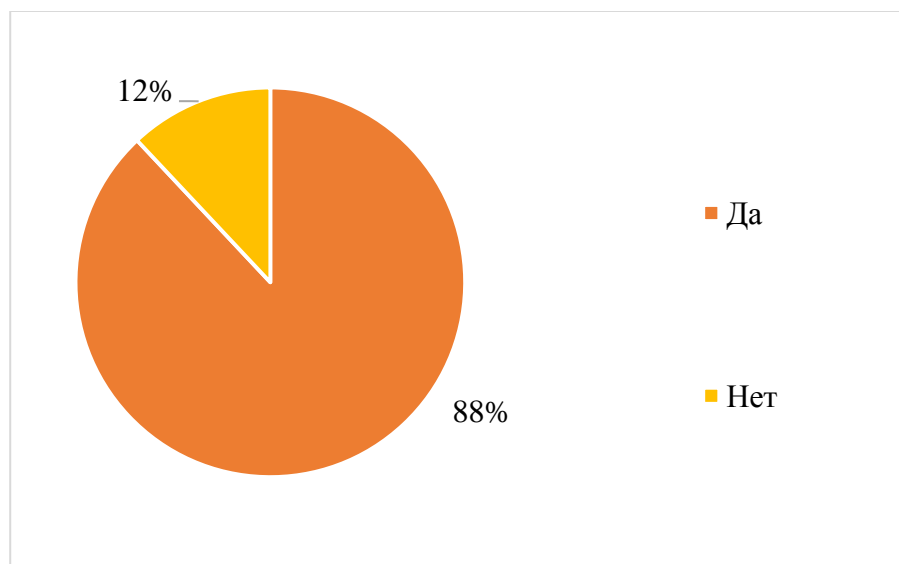


Рис. 3 - Ответ на вопрос «Соответствует ли, на Ваш взгляд, спортивный комплекс соотношению цена-качество?»

Выводы. В ходе исследования было выявлено, что основные аспекты, которые негативно влияют на эффективность деятельности спортивного комплекса «Юность», выступают – устаревание материально-технической базы, отсутствие финансирования, низкая мотивация и заинтересованность в результате сотрудников, снижение

клиентоориентированности. Каждый из этих фактов негативно отражается на деятельности спортивной организации. Ввиду чего, на основании полученного анализа были предложены мероприятия по разработке системы повышения эффективности спортивного комплекса «Юность»: разработка стратегии по привлечению новых клиентских сегментов, формирование бюджетного финансирования с уклоном на обновление материально-технической базы, формирование нового оптимизированного прейскуранта цен, продвижение спортивных услуг посредством сформированной системы информационных интернет-инструментов. Повышение эффективности деятельности спортивного комплекса может быть осуществлено за счет постепенного и рационального внедрения каждого из предложенных мероприятий.

Библиографический список:

1. Алешин, В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса: методическое пособие / В.В. Алешин. – М.: Физическая культура и спорт, 2019. – 128 с. – ISBN 865-3-5320-2464-6. – Текст: непосредственный.
2. Антонова, Н.И. Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы [Текст] / Н.И. Антонова, С.С. Филиппов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. - № 5 (87). – С145 – 148.
3. Галиев, С. И. пути повышения эффективности управления спортивной организацией / С. И. Галиев. – Текст непосредственный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 06 июня 2019 года / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 45-47.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК: ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

*Симонова С.В., старший преподаватель
Баширов Т.В., студент,
Муллаянов М.В., студент,
Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Уфа, Россия*

В статье представлены эффективные стратегии восстановления мышц. Цель заключается в рассмотрении важности восстановительных процессов для мышц и предоставлении эффективных стратегий, которые помогут ускорить восстановление и достичь лучших результатов в тренировках. Методы включают следующие аспекты восстановления мышц: правильное питание, регулярный сон, массаж и растяжка, активный отдых, постепенное увеличение нагрузки, гидратацию, вариацию тренировок, неигнорирование боли и травм, градуированный подход к тренировкам, использование холодных и горячих процедур, добавление регенеративных методов и психологическое восстановление. Результаты исследования подтверждают, что эти стратегии восстановления способствуют росту и укреплению мышц, предотвращают перенапряжения и травмы, улучшают спортивную производительность, снижают воспаление и отечность мышц, повышают кровоток и обеспечивают быстрое восстановление.

Ключевые слова: мышцы, восстановление, укрепление, напряжения, нагрузка

MUSCLE RECOVERY AFTER EXERCISE: THE IMPORTANCE AND EFFECTIVE STRATEGIES

*Simonova S.V., senior lecturer
Bashirov T.V., student,
Mullaianov M.V., student,
Ufa State Oil Technical University,
Ufa, Russia*

This article presents effective strategies for muscle recovery. The goal is to review the importance of muscle recovery and provide effective strategies to help speed recovery and achieve better training results. Methods include the following aspects of muscle recovery: proper nutrition, regular sleep, massage and stretching, active rest, gradual increase in workload, hydration, workout variation, not ignoring pain and injury, graded training approach, use of cold and hot treatments, addition of regenerative techniques and psychological recovery. Study results confirm that these recovery strategies promote muscle growth and strength, prevent overexertion and injury, improve athletic performance, reduce muscle inflammation and swelling, increase blood flow, and provide rapid recovery.

Keywords: muscles, recovery, strengthening, stress, strain

Физическая активность и тренировки являются важными компонентами здорового образа жизни. Однако, чтобы достичь максимальных результатов и избежать возможных травм, необходимо уделить внимание процессу восстановления мышц после тренировок. Правильное восстановление способствует росту и укреплению мышц, повышению выносливости и снижению риска перенапряжений [3, с. 115].

В этой статье рассмотрена важность восстановительных процессов для мышц и предоставлены эффективные стратегии, которые помогут ускорить восстановление и достичь лучших результатов в тренировках.

Во время тренировок мышцы подвергаются нагрузке, что приводит к их микротравмам [1, с. 52]. Восстановление после тренировок позволяет телу ремонтировать и укреплять мышцы, а также восстанавливать запасы энергии и оптимизировать работу организма.

Важность восстановления мышц после тренировок включает следующие аспекты:

1. Рост и укрепление мышц: восстановительные процессы после тренировок способствуют увеличению мышечной массы и силы. Во время отдыха организм строит новые белковые структуры, укрепляя и восстанавливая мышцы.

2. Предотвращение перенапряжений и травм: недостаточное восстановление мышц может привести к переутомлению, что повышает риск возникновения травм и перенапряжений. Регулярные периоды отдыха и восстановления помогают предотвращать такие проблемы.

3. Улучшение спортивной производительности: качественное восстановление мышц после тренировок позволяет повысить уровень выносливости и эффективность тренировок. Отдых и восстановление помогают улучшить спортивные показатели и достичь новых результатов.

Эффективные стратегии восстановления мышц:

1. Правильное питание: после тренировок важно употреблять пищу, богатую белками, чтобы продолжить процесс ремонта и восстановления мышц. Белки являются основным строительным материалом для мышц, поэтому следует убедиться, что рацион питания содержит достаточное количество белка. Также важно употреблять углеводы для восстановления запасов энергии и здоровые жиры для поддержания общего здоровья организма. Употребление пищи сразу после тренировки, богатой белками и углеводами, способствует оптимальному восстановлению мышц.

2. Регулярный сон: недостаток сна может замедлить процесс восстановления мышц. Во время глубокого сна организм активно восстанавливается и ремонтирует ткани, включая мышцы. Необходимо получать достаточное количество качественного сна каждую ночь, обычно рекомендуется от 7 до 9 часов.

3. Массаж и растяжка: массаж и растяжка мышц помогают улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение и ускорить процесс восстановления. Можно использовать различные техники массажа, включая самомассаж с помощью ролика или мячика. Растяжка мышц также полезна для поддержания их гибкости и улучшения кровотока.

4. Активный отдых: периодически следует предоставлять мышцам время для восстановления. Помимо тренировок, должен присутствовать активный отдых, такой как легкие прогулки, йога или плавание. Это поможет поддержать кровоток, снизить мышечное напряжение и способствовать их восстановлению.

5. Постепенное увеличение нагрузки: при занятии интенсивными тренировками, важно давать мышцам время на восстановление после более интенсивных сессий. Постепенно следует увеличивать нагрузку, чтобы дать организму время адаптироваться и восстановиться перед следующими тренировками.

6. Гидратация: во время тренировок организм теряет воду и электролиты через пот. Необходимо поддерживать правильный уровень гидратации, употребляя достаточное количество воды перед, во время и после тренировок. Это поможет поддерживать оптимальное функционирование мышц, улучшить их восстановление и предотвратить обезвоживание.

7. Вариация тренировок: разнообразие в тренировочной программе позволяет различным группам мышц отдыхать и восстанавливаться, в то время как другие группы активно тренируются. Разделение тренировки на разные дни предоставляет определенным группам мышц полноценный отдых.

8. Уделение внимания боли и травмам: если во время тренировок появляется ощущение боли и травмы, следует немедленно прекратить занятия и обратиться за медицинской помощью. Игнорирование боли или продолжение тренировок при наличии травмы может усугубить проблему и затянуть процесс восстановления [5, с. 400-407].

Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и оптимальные стратегии восстановления могут немного различаться для разных людей. Необходимо слушать тело, учитывать потребности и реагировать на сигналы о перенапряжении или усталости.

Восстановление мышц после тренировок является неотъемлемой частью достижения физической формы и достижения тренировочных целей. Необходимо уделять должное внимание этому процессу, используя эффективные стратегии восстановления, обеспечив таким образом оптимальное развитие и укрепление мышц, а также достижение лучших результатов в тренировках.

9. Градуированный подход к тренировкам: восстановление мышц также включает в себя грамотное планирование тренировочных программ. Следует использовать градуированный подход, постепенно увеличивая интенсивность и объем тренировок. Это поможет избежать чрезмерного перенапряжения мышц и даст им достаточное время на восстановление.

10. Использование холодных и горячих процедур: после интенсивных тренировок может быть полезно применять холодные и горячие процедуры. Холодные компрессы помогут снизить воспаление и отечность мышц, а также облегчить боль. Горячие процедуры, такие как горячий душ или сауна, способствуют расширению кровеносных сосудов, повышают кровоток и ускоряют восстановление мышц.

11. Добавление регенеративных методов: кроме основных стратегий восстановления, можно добавить в программу такие методы, как массаж с использованием миофасциального релиза, пунктурирование или сеансы физиотерапии

[2, с. 94]. Эти методы помогают улучшить циркуляцию, расслабить мышцы и способствуют более быстрому восстановлению.

12. Психологическое восстановление: не следует забывать об уровне стресса и психологическом состоянии. Стресс может оказывать негативное влияние на восстановление мышц и общую производительность. Необходимо учитывать важность психологического восстановления, включая практики релаксации, медитацию или йогу, чтобы снизить стресс и поддержать позитивное настроение.

В заключение следует отметить, что восстановление мышц после тренировок является неотъемлемой частью эффективной тренировочной программы. Правильные стратегии восстановления помогают укрепить мышцы, предотвратить травмы и повысить спортивные достижения. Следует уделять должное внимание питанию, сну, массажу и другим методам восстановления, чтобы обеспечить оптимальное восстановление и достичь лучших результатов в тренировках.

Библиографический список:

1. Земсков, Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) / Е.А. Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №1. – С. 52.
2. Незлобина, Н. Полная медицинская энциклопедия / Н. Незлобина (сост.). – М.: КРОН-ПРЕСС, 2003. - С. 94.
3. Петровский, Б.В. Большая медицинская энциклопедия / гл. ред. Б.В. Петровский. - М.: Т.23., 1984. – С. 115.
4. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 400-407.

ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОГО АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

*Усманов Э.Г., старший преподаватель, Elvir1987@inbox.ru
Башкирский Государственный Медицинский Университет,
Уфа, Россия*

В статье представлено результативность выполняемых нагрузок спортсменами в зависимости от концентрации вредных веществ, содержащиеся в атмосферном воздухе в различных районах города Уфы

Ключевые слова: физическая активность, атмосферный воздух, вредные вещества

THE INFLUENCE OF URBAN ATMOSPHERIC AIR ON THE EFFECTIVENESS OF SPORTS

*Usmanov E.G., senior lecturer of the Department of Physical Culture,
Bashkir State Medical University
Ufa, Russia*

The article presents the effectiveness of the loads performed by athletes depending on the concentration of harmful substances contained in the atmospheric air in various districts of the city of Ufa

Keywords: physical activity, atmospheric air, harmful substances

Актуальность. Проблема загрязнения экологии носит глобальный характер, а именно влияние загрязненного атмосферного воздуха на здоровье людей,

занимающихся спортом. Для плодотворных занятий физической культурой необходима здоровая окружающая среда, в то время как физкультурно-спортивная деятельность не должна причинять вред живой природе и здоровью человека в целом.

Цель исследования:

Изучить положительное и отрицательное влияние городского атмосферного воздуха на эффективность занятий спортом.

Методы исследования:

-сбор информации из книг, статей, журналов и интернет-ресурсов -проведение анализа, показателей выносливости при занятиях спортом в городской среде и за ее пределами.

Методика исследования включает в себя:

Исследование качества городского атмосферного воздуха, выявление в нем концентрации вредных веществ. Исследование результативности группы испытуемых в городе и за его пределами.

Результаты исследования:

1) Провели и получили анализ данных по качеству городского атмосферного воздуха в городе Уфа.

По данным сайта «Aqi.in» качество воздуха в режиме реального времени в г. Уфа является 18 (GOOD) AQI.

2) выявили концентрацию вредных веществ в атмосферном воздухе по данным сайта «meteo.rb» Башкирское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды:

26 мая (13, 19ч); 27 и 28 мая; 29 мая (07ч) 2023г. Содержание в атмосферном воздухе формальдегида превысило предельно-допустимую концентрацию, изменяясь в диапазоне 1,1-1,3 ПДК. Концентрация изопропилбензола составила 1,2 ПДК.

Превышения допустимых концентраций по остальным контролируемым на постах примесям (взвешенные вещества (пыль), диоксид серы, оксид углерода, диоксид азота, оксид азота, сероводород, фенол, хлорид водорода, аммиак, бензол, ксилолы, толуол, хлорбензол, этилбензол) не наблюдались.

3) сравнили показатели физической активности при занятиях спортом в городской черте и за его пределами.

Для этого исследования набрали группу из 15 человек (21-23 года) похожего телосложения, которым предложили следующие испытания на время: Бег 3 километра, бег на 60 метров, приседания 40 раз, отжимания 30 раз.

Таблица 1

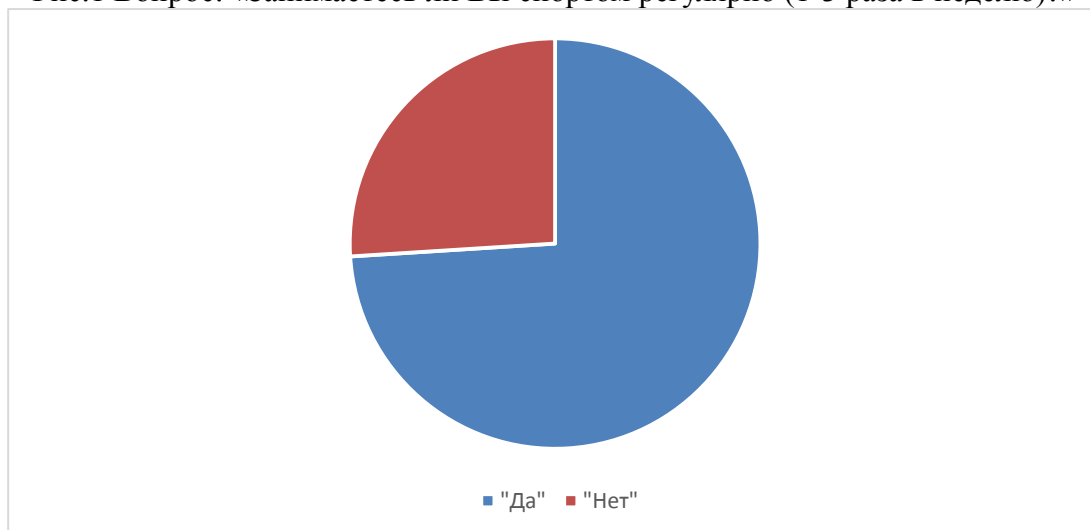
Среднее время выполнения испытаний в городе и за его пределами

Испытания:	Среднее время выполнения испытаний в городе:	Среднее время выполнения испытаний за городом:
Бег 3 километра.	12 минут 33 секунды.	10 минут 56 секунд.
Бег на 60 метров.	8 секунд 6 миллисекунд.	7 секунд 9 миллисекунд.
Приседания 40 раз.	2 минуты 35 секунд.	1 минута 51 секунда.
Отжимания 30 раз.	2 минуты 53 секунды.	2 минуты 33 секунды.

Испытуемые отметили, что за пределами города задания давались легче, чем в городской черте.

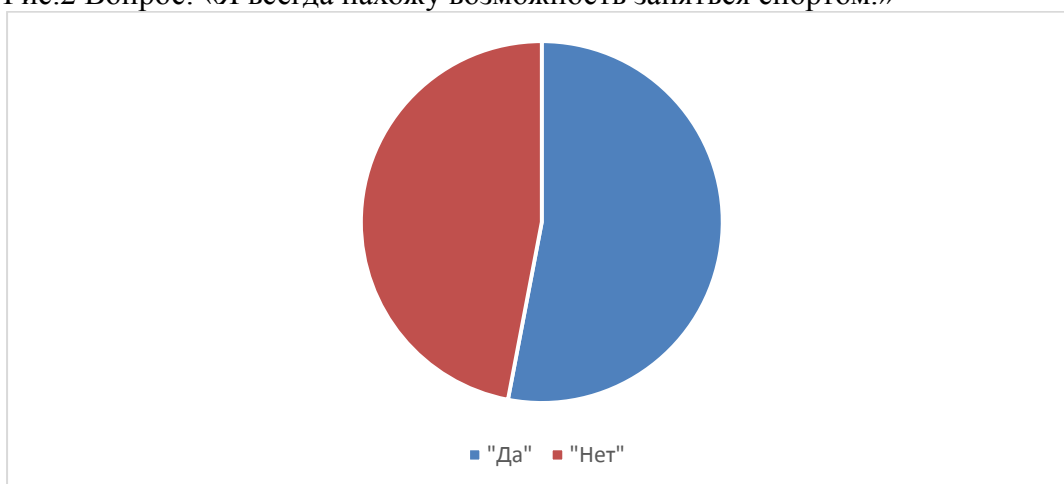
Среди 168 человек было проведено онлайн тестирование. Респондентам были предложены 5 вопросов с одним вариантом ответа.

Рис.1 Вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом регулярно (1-3 раза в неделю)?»



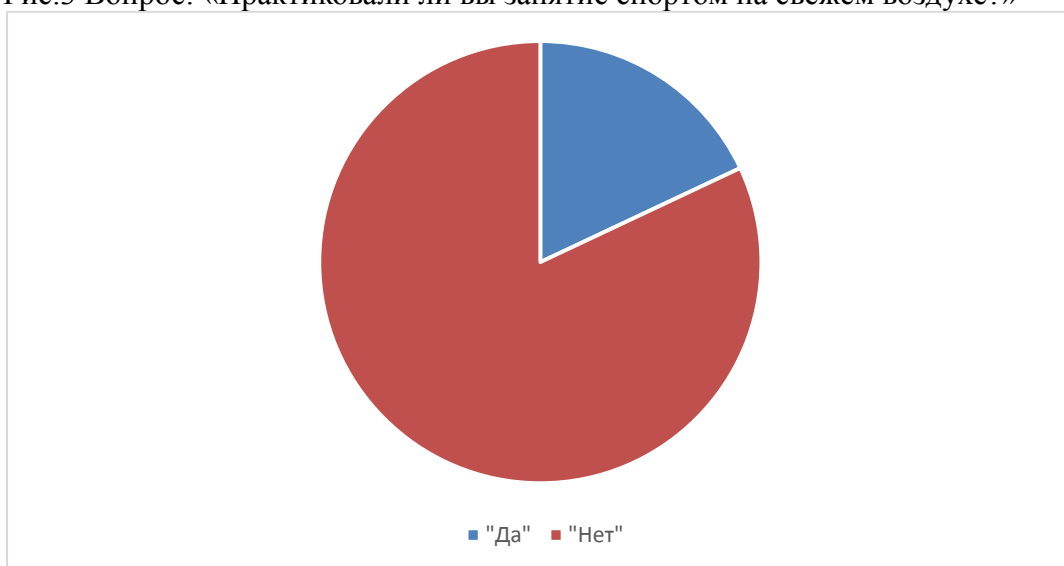
Процент положительных ответов составляет 74%.

Рис.2 Вопрос: «Я всегда нахожу возможность заниматься спортом.»



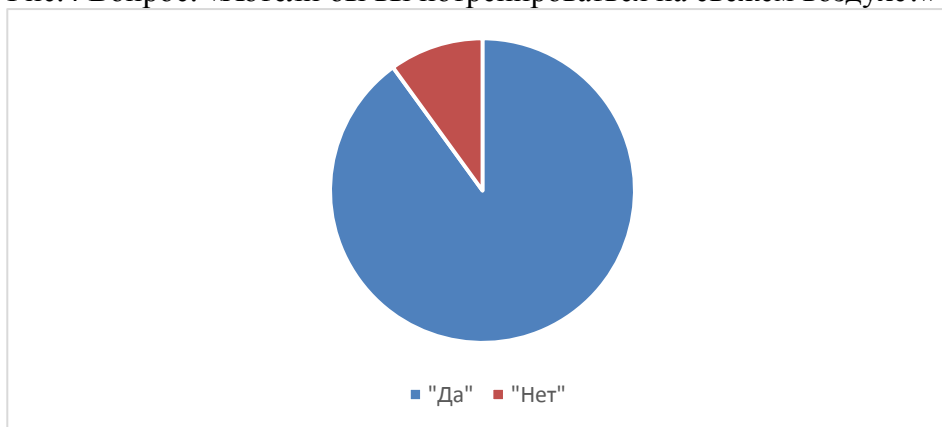
Процент положительных ответов составляет 53%.

Рис.3 Вопрос: «Практиковали ли вы занятие спортом на свежем воздухе?»



Процент положительных ответов составляет 18%.

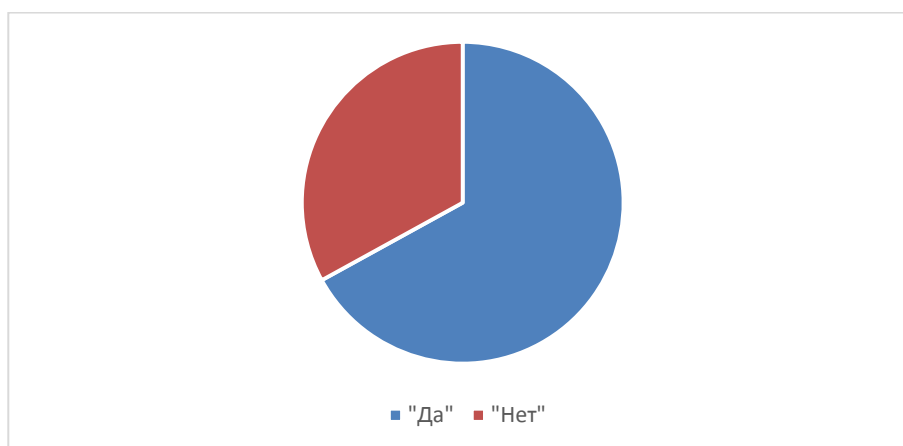
Рис.4 Вопрос: «Хотели бы вы потренироваться на свежем воздухе?»



Процент положительных ответов составляет 90%.

Рис.5 Вопрос: «Замечаете ли Вы положительный результат после занятий спортом?»

Анализ полученных данных после проведенного исследования: По таблице 1 можем заметить, что за пределами города испытуемые выполнили предложенные задания за меньшее время по сравнению с результатами, которые были получены по выполнению заданий в черте города. По результатам тестирования можно заметить, что большинство респондентов занимаются спортом регулярно (74%), но только 18% опрошенных тренировались на свежем воздухе.



Процент положительных ответов составляет 67%.

Вывод:

Согласно данным исследования можно прийти к выводу о том, что за пределами города испытуемые более выносливы, чем в городе. На их результативность влияет воздух, который за чертой города менее загрязнен различными веществами из-за более низкого количества населения и из-за небольшого количества производственных предприятий, выделяющих вредные вещества в воздух.

Исходя из этого, мы можем предложить строить ФОЗы и различные спортивные центры за пределами города, или же обеспечивать людям, занимающимся физической активностью, трансфер для того, чтобы они могли больше заниматься вне города.

Библиографический список:

- 1.Коробкин В.И. Экология.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. -576 с.
- 2.Лиходед В.М. Экология.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 256 с.
- 3.Прохоров Б. Б. Экология человека.- М.: Академия, 2008.-320 с.
4. Хотунцев Ю.Л. Экология и экологическая безопасность.- М.: Академия, 2008.- 480 с.
5. Экологическое состояние территории России /Под ред. С.А. Ушакова, Я.Г. Каца.- М.: Академия, 2008.- С.78.

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Федосеева А. Р., старший преподаватель, alina-ss@list.ru
Богомолова Е. А., студент, bogomolova.ekaterina.2000@gmail.com
Хамидуллина Р. Р., студент, khamidullina_radmila@mail.ru
Башкирский Государственный Медицинский Университет,
Уфа, Россия

Развитие направления олимпийской подготовки характеризуется непрерывным ростом, начиная с первых годов настоящего столетия. Увеличение числа учреждений, реализующих профессиональную подготовку спортсменов олимпийского резерва провоцирует рост необходимости большего числа кадров, осуществляющих медицинское сопровождение спортсменов. В рамках настоящего исследования авторами была аргументирована необходимость внедрения врача-реабилитолога в классическую команду врачей, сопровождающих команду олимпийского резерва.

Ключевые слова: медицинская реабилитация, медицинское сопровождение, олимпийский резерв.

MEDICAL REHABILITATION AS AN ESSENTIAL COMPONENT OF MEDICAL SUPPORT OF OLYMPIC RESERVE ATHLETES

Fedoseeva A. R., Senior Lecturer, Department of Physical Culture, alina-ss@list.ru
Bogomolova E. A., student, bogomolova.ekaterina.2000@gmail.com
Khamidullina R. R., student, khamidullina_radmila@mail.ru
Bashkir State Medical University,
Ufa, Russia

The development of the direction of Olympic training has been characterized by continuous growth since the first years of this century. An increase in the number of institutions providing professional training for Olympic reserve athletes provokes an increase in the need for a larger number of personnel providing medical support for athletes. In the framework of this study, the authors argued the need to introduce a rehabilitation doctor into the classical team of doctors accompanying the team of the Olympic reserve.

Keywords: medical rehabilitation, medical support, Olympic reserve.

Актуальность. Развитие направления олимпийской подготовки характеризуется непрерывным ростом, начиная с первых годов настоящего столетия. Так, например, финансирование новой, усовершенствованной отечественной программы развития олимпийских видов спорта на 2022–2023 годы составит 2 млрд рублей. Увеличение числа учреждений, реализующих профессиональную подготовку спортсменов олимпийского резерва провоцирует рост необходимости большего числа кадров, осуществляющих медицинское сопровождение спортсменов. Актуальность настоящего исследования подтверждает также создание кафедр спортивной медицины [1].

Цель исследования. Целью настоящего исследования является изучение отечественной и зарубежной литературы, отражающей необходимость развития медицинской реабилитации в аспекте медицинского сопровождения спортсменов олимпийского резерва.

Методы исследования. Методологическая основа настоящего исследования представлена литературным анализом, обработкой теоретических и статистических данных, синтезом и обобщением.

Методика исследования. Материалы, составившие теоретическую базу настоящего исследования, преимущественно представлены статьями отечественных и зарубежных авторов, материалов конференций, монографий и т. д.

Результаты исследования. Определение понятия реабилитации, согласно мнению большинства авторов, можно охарактеризовать как восстановление показателей здоровья, функциональных показателей и работоспособности человеческого организма, состояние которого было нарушено экзогенными и эндогенными факторами – например, патологическими состояниями, травмами. Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, медицинскую реабилитацию можно охарактеризовать как предоставление и компенсация физических, психологических, социально-экономических и профессиональных возможностей после перенесённого заболевания или травмы. Неотъемлемой характеристикой реабилитации в общем медицинском понятии, так и в отношении спортивной медицины является комплексный характер её реализации:

1) медицинский аспект реабилитации. Так, на первый план внедрения медицинской реабилитации в рутинное медицинское сопровождение является пополнение классической команды врачей (врач-терапевт, спортивного врача, физиотерапевта) врачом-реабилитологом. Отличительными характеристиками медицинской реабилитации от традиционной физиотерапии является применение и консервативных и хирургических методик лечения, грамотное и этиотропное использование медикаментозной терапии, использование диетотерапии и лечебного питания, климатотерапии и бальнеотерапии, методик лечебной физической культуры в рамках амбулаторного и стационарного лечения;

2) психологический аспект заключается в обязательной коррекции психического состояния спортсмена, наиболее частой практикой является создание рационального отношения спортсмена к факту болезни или травмы, лечению, соблюдению и выполнению врачебных рекомендаций и реабилитационных мероприятий. Уровень психологической подготовки пациентов-спортсменов сильно отличается от среднестатистических пациентов, данному факту способствуют ранее начало тренировочного процесса, строгие правила тренировок и режима дня. Так, крайне важно в рамках реабилитационного процесса является психологическая адаптация спортсмена к гипотетической необходимости частоты или тяжести тренировок – данная необходимость продиктована минимизацией риска большей травматизацией или усугублением патологического состояния;

3) профессионально-производственный аспект реабилитации заключается в работе с вопросами с выбором времени возвращения к привычному тренировочному процессу;

4) социально-экономический аспект заключается в восстановлении спортсменов в рамках экономической и социальной независимости [2].

Перспективой развития отечественного здравоохранения является повышение медицинского обеспечения не только в общей системе здравоохранения, но и в медицинском сопровождении спортсменов олимпийского резерва. Таким образом, выполнение базовых задач по реформированию реабилитационной инфраструктуры базируется на создании единой реабилитационной службы.

Базу формирования распространённой реабилитационной службы, а также включения врачей-реабилитологов в штаб врачей спортсменов и спортивных команд олимпийского резерва составляет нормативно-правовое регулирование данного вопроса. Так, нормативно-правовое регулирование представляет возможность подготовку новых кадров, повышение квалификации действующих врачей-реабилитологов на базе федеральных государственных медицинских учреждений,

предоставить методически-научное обеспечение данных кадров с учётом специфики здоровья и реабилитации спортсменов олимпийского резерва и т. д. [3].

Отличительной чертой существующих курсов подготовки по специальности «врач-реабилитолог» при федеральных медицинских образовательных учреждениях является базирование теоретической составляющей на научных трудах специалистов доказательной медицины, включающей основы современной нормальной и патологической физиологии, синдромологии и пропедевтики. Так, на первый план в развитии реабилитационной службы и в рамках помощи населению, и профессиональным спортсменам выходит создание положения или должностной инструкции врача-реабилитолога на уровне Министерства Здравоохранения. Необходимость создания единого положения или должностной инструкции по изучаемому направлению продиктована особенностью реабилитологии, заключающейся в упоре теоретической составляющей на правило «оптимального течения патологии или травмы» или её «нормы» и учёте гипо-, нормо- и гиперреактивных особенностях организма человека, зависящих от уровня его физической подготовки и особенностей реактивного потенциала организма в целом.

Не менее важной особенностью реабилитологии является изучение влияния применённых реабилитационных факторов на реактивность организму, динамические изменения показателей воспалительных маркеров и состояния микроциркуляции. Так, разработка параметров первичного и вторичного действия реабилитационных факторов на организм профессионального спортсмена того или иного направления даёт начало созданию лечебных алгоритмов, основанных также на клинико-патофизиологических синдромах в реабилитологии (рисунок 1).

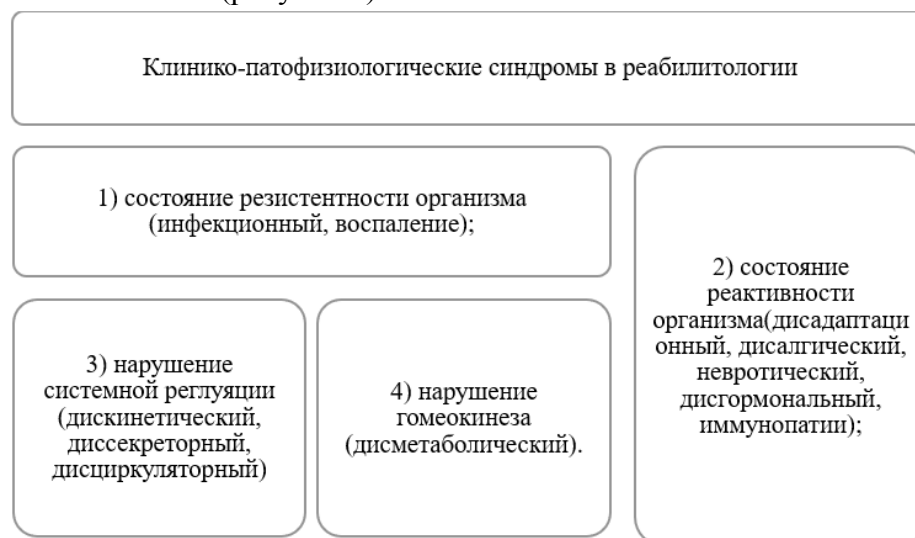


Рис. 1. Клинико-патофизиологические синдромы в патофизиологии

Наиболее распространённое на настоящий момент определение спортивной медицины, одним из подразделений которой является спортивная реабилитация, не учитывает изменения организма, спровоцированные внешними и внутренними факторами, возрастными особенностями и т. д. Отсутствие учёта профессионального/олимпийского спорта как чрезмерной физической нагрузки за счёт соревновательного характера и роста неблагоприятных факторов внешней среды некорректно [4]. Так, согласно статистическим данным, все чаще среди профессиональных спортсменов и спортсменов олимпийского резерва выявляются такие патологические состояния, как синдром артериальной гипертензии, наличие хронической травматизации вследствие высоких систематических нагрузок, патологии опорно-мышечного аппарата и дыхательной, пищеварительной системы, аллергические поражения кожи. Спортивная реабилитация, помимо прочего, должна учитывать тот

факт, минимальные колебания в системе гомеостаза в совокупности с близкими к пределу физическими нагрузками являются триггерами к ранней инвалидизации профессиональных спортсменов. Таким образом, наиболее актуальным направлением развития современной реабилитологии является разработка методик по предупреждению преждевременного резерва адаптационных и компенсационных возможностей организма профессионального спортсмена и их восстановление при необходимости [5].

Вывод. Так, создание единой реабилитационной службы с подразделением спортивной реабилитации является весьма прогрессивным и аутентичным процессом, значительно увеличивающим показатели здоровья спортсменов олимпийского резерва в перспективе.

Библиографический список:

1. Финансирование программы развития олимпийских видов спорта составит 2 млрд рублей в год [Электронный ресурс]; Режим доступа: <https://tass.ru/sport/14485999> (дата обращения: 05.06.2023).

2. Анализ состояния медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва / К. В. Вырупаев, А. Ю. Лапин, Н. А. Титова, В. А. Курашвили // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 21, № 4(21). – С. 11-18.

3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023) <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года// Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 05.06.2023).

4. Федотова, Е. В. Концепция совершенствования системы научно-методического обеспечения в училище олимпийского резерва / Е. В. Федотова // СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва) : Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года. – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 231-237.

5. Малёваная И. А., Мороз И. Н. Организация медицинского обеспечения спортивной подготовки в разных странах (обзор литературы) // Прикладная спортивная наука. 2021. №2 (14).

УДК 611.127+796-05(471.45)

ЗНАЧЕНИЕ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА У СПОРТСМЕНОВ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ГИПЕРТРОФИИ МИОКАРДА

Федотова И.В., к.м.н., доц., зав. кафедрой, calin.fedotova@mail.ru

Зубарева Е.В., к.м.н., доцент, elenazybareva0808@mail.ru

Сажина Ю.А., ст. преподаватель, sajina.iu.a.2017@yandex.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

В статье изучена роль эхокардиографического исследования в диагностике гипертрофии миокарда у спортсменов г. Волгограда и Волгоградской области. Цель исследования: определение морфофункциональных полиморфических различий физиологической адаптации левого желудочка к регулярной физической нагрузке с выявлением факторов, способствующих развитию патологической гипертрофии миокарда у спортивной молодежи. Материалы и методы исследования: в исследовании

приняли участие 129 спортсменов обоего пола в возрасте 17 - 22 лет. Всем участникам эксперимента проведено трансторакальное эхокардиографическое исследование с помощью универсальной ультразвуковой цифровой системы ALOKA ProSound ALPHA 6 (Premier). Результаты исследования: установлено статистически значимое превалирование толщины миокарда стенок левого желудочка и межжелудочковой перегородки, увеличение линейных и объемных показателей полости левого желудочка у юношей, по сравнению с девушками. Этим объясняется более высокий риск формирования патологической гипертрофии левого желудочка у спортсменов мужского пола. Заключение: сделан вывод о ключевой роли визуализации сердца в ранней диагностике патологии сердечно-сосудистой системы у атлетов.

Ключевые слова: гипертрофия миокарда, спортсмены, половой диморфизм, эхокардиография

SIGNIFICANCE OF ECHOCARDIOGRAPHIC ASSESSMENT OF LEFT VENTRICULAR REMODELING IN ATHLETES IN EARLY DIAGNOSIS OF PATHOLOGICAL MYOCARDIAL HYPERTROPHY

Fedotova I.V., candidate of medical sciences, associate professor, head of the department, calin.fedotova@mail.ru

Zubareva E.V., candidate of medical sciences, associate professor,

Sazhina Yu.A., art. teacher, sajina.iu.a.2017@yandex.ru

*Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd*

The article studies the role of echocardiography in the diagnosis of myocardial hypertrophy in athletes from Volgograd and the Volgograd region. The purpose of the study: to determine the morphofunctional polydimorphic differences in the physiological adaptation of the left ventricle to regular physical activity with the identification of factors contributing to the development of pathological myocardial hypertrophy in young athletes. Materials and methods of the study: 129 athletes of both sexes aged 17-22 years old took part in the study. All participants in the experiment underwent transthoracic echocardiography using the ALOKA universal ultrasound digital system ProSound ALPHA 6 (Premier). Results of the study: a statistically significant prevalence of the thickness of the myocardium of the walls of the left ventricle and interventricular septum, an increase in the linear and volumetric parameters of the cavity of the left ventricle in boys, compared with girls, was established. This explains the higher risk of pathological left ventricular hypertrophy in male athletes. Conclusion: a conclusion was made about the key role of cardiac imaging in the early diagnosis of pathology of the cardiovascular system in athletes.

Keywords: myocardial hypertrophy, athletes, sexual dimorphism, echocardiography

Проблема несоответствия возможностей сердечно-сосудистой системы уровню тренировочных и соревновательных нагрузок становится одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной медицины, так как расценивается в качестве основной причины внезапной кардиальной смерти в спорте.

Внезапная смерть в спорте растет из года в год и уже превышает популяционную, по данным разных авторов, в 2-6 раз. С большой долей уверенности можно предполагать, что такая ситуация в спорте связана с возрастающей его коммерциализацией, являющейся причиной роста физических и эмоциональных тренировочных и соревновательных перегрузок. На сегодняшний день известны факторы, способствующие развитию внезапной сердечной смерти спортсменов: нераспознанные врачами заболевания (врожденные или приобретенные пороки сердца), гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз

коронарных сосудов и сосудов головного мозга, сердечные аритмии, различные формы гипертрофии левого желудочка сердца. Имеются данные о том, что гипертрофия миокарда стоит на первом месте среди причин внезапной сердечной смерти молодых спортсменов и составляет около трети всех случаев [2], а непосредственной причиной возникновения у спортсменов спорадической гипертрофической кардиомиопатии и гипертрофии миокарда левого желудочка являются чрезмерные физические нагрузки [3]. Важность своевременного прогнозирования внезапной сердечной смерти у спортсменов не вызывает сомнений. По данным литературных источников прогностическими факторами риска перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов, как показали исследования А.В. Михайловой [4] являются нарушения процессов реполяризации, эктопические нарушения ритма сердца, повышение уровня артериального давления, циклические виды спорта, увеличение объема тренировочной нагрузки (более 24 ч/нед.) и мужской пол. Последний из указанных факторов обращает на себя внимание – внезапная смерть в спорте у лиц мужского пола, по публикациям разных авторов, составляет 90% и более [2], при том, что исследователи приводят лишь статистические данные, не углубляясь в причины данного явления и возможности профилактики. Для того, чтобы приблизиться к пониманию указанного факта, необходимо проанализировать структурно-функциональные особенности адаптивного ремоделирования миокарда у мужчин и женщин, занимающихся спортом. Не исключено, что именно эти различия лежат в основе патогенеза патологической гипертрофии миокарда у спортсменов мужского пола.

Цель исследования: определить морфофункциональные полиморфические различия физиологической адаптации левого желудочка к регулярной физической нагрузке с целью выявления факторов, способствующих развитию патологической гипертрофии миокарда у спортивной молодежи.

Материалы и методы исследования: В исследовании приняли участие 129 спортсменов обоего пола в возрасте 17 - 22 лет: 58 девушек занимались спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой и имели спортивную квалификацию от 1 разряда до мастера спорта. Группа юношей состояла из спортсменов-разрядников, занимающихся легкой атлетикой, тяжелой атлетикой и спортивными играми (71 человек).

Всем участникам эксперимента проведено трансторакальное эхокардиографическое исследование с помощью универсальной ультразвуковой цифровой системы ALOKA ProSound ALPHA 6 (Premier). В представленном исследовании анализировались морфофункциональные параметры левого желудочка сердца: диастолическая толщина задней стенки, срединный размер (ЗСЛЖ, см); диастолическая толщина межжелудочковой перегородки, срединный размер (МЖП, см); конечный диастолический размер (КДР, см); конечный систолический размер (КСР, см); конечный диастолический объем (КДО, мл); конечный систолический объем (КСО, мл); фракция выброса (ФВ, %). Использован метод контент анализа.

Статистическая обработка полученных данных проводилась программой Statistica 10. Нормальность распределения определяли с помощью критерия Шапиро — Уилка. Используются непараметрические методы статистики. Данные представлены в виде $M \pm \sigma$, где M – среднее значение, σ – стандартное отклонение. Сравнение независимых выборок проводили с помощью критерия Краскела–Уоллиса, зависимых – критерий Уилкоксона.

Результаты исследования. По результатам проведенного контент анализа установлено, что у спортсменов развивается умеренная гипертрофия левого желудочка, преимущественно эксцентрическая у занимающихся тренировкой на выносливость, и

более часто концентрическая у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта. По сравнению с общей популяцией у спортсменов толщина стенки левого желудочка на 15–20 % больше, а размер левого желудочка больше на 10 – 15 %. Эти изменения являются адаптивными механизмами и могут регрессировать по окончании профессиональной спортивной деятельности. Примечательно, что толщина межжелудочковой перегородки более 13 мм и диаметр левого желудочка больше 60 мм редко встречаются у здоровых спортсменов. Что касается функциональной адаптации, спортсмены, по-видимому, обладают более высокой способностью увеличивать ударный объем во время физической нагрузки. В частности, спортсмены, тренирующие выносливость, имеют большую растяжимость и податливость камеры левого желудочка во время диастолы, чем люди не занимающиеся спортом и, таким образом, имеют более крутой наклон кривой Старлинга, которая связывает давление наполнения левого желудочка с ударным объемом.

Ряд авторов утверждает, что структурные, функциональные и электрические изменения в сердце спортсмена всегда связаны с другими, не связанными с характером физической нагрузки факторами, такими как возраст, пол и этническая принадлежность. Фактически, у женщин проявляются адаптивные механизмы, аналогичные мужчинам, но в абсолютном выражении с меньшими количественными эффектами и, следовательно, наблюдается аналогичное электрическое ремоделирование, но более низкая распространенность гипертрофии левого желудочка. Констатирован факт – занятия спортом в зависимости от возраста, пола, этнической принадлежности, приводят к разной выраженности гипертрофического ремоделирования сердца, которое можно выявить с помощью эхокардиографии [1].

Проведено сопоставление морфометрических показателей сердца у девушек и юношей Волгоградского региона, занимающихся спортом (таблица 1).

Анализ полученных результатов показал, что максимальная толщина стенки левого желудочка колеблется от 0,5 см до 1,3 см при средней толщине межжелудочковой перегородки 0,74 см у девушек и 0,83 см у юношей и средней толщине задней стенки 0,85 см у девушек и 0,95 см у юношей.

Таблица 1

**Морфометрические показатели сердца
у лиц юношеского возраста Волгоградской области, занимающихся спортом
(M±m)**

Показатели	Спортсмены	
	Девушки (n = 58)	Юноши (n = 71)
ЗСЛЖ, см	0,85±0,03	0,95±0,03*
МЖП, см	0,74±0,03	0,83±0,03*
КДР, см	4,57±0,09	5,16±0,08*
КСР, см	2,87±0,03	3,25±0,07*
КДО, мл	96,59±4,36	128,17±4,40*
КСО, мл	32,14±1,75	43,08±2,16*
ФВ, %	66,14±1,45	66,68±1,13

Примечание: *- статистически значимые различия между морфометрическими показателями сердца у девушек и юношей, при $p < 0,05$

Индивидуальные показатели конечного диастолического размера левого желудочка у девушек находятся в пределах от 3,9 см до 5,4 см (в среднем – 4,57 см),

тогда как у юношей – от 4,7 см до 5,8 см (в среднем – 5,16 см). Средние значения конечного систолического размера камеры левого желудочка у девушек (2, 87 см) статистически достоверно меньше, чем у юношей (в среднем - 3,25 см). Статистически значимая полодиморфическая разница обнаружена в показателях конечного диастолического объема левого желудочка: у девушек этот показатель составил 96,59 мл (минимальное значение – 75,4 мл, максимальное – 137,0 мл), тогда как у юношей – 128,17 мл (83,6 – 154 мл). Однонаправленные, статистически достоверные, но менее выраженные, изменения выявлены и в средних показателях конечного систолического размера – у девушек он составил 32,14 мл, а у юношей – 43,08 мл.

Единственный показатель, в котором не было обнаружено различий – фракция выброса (у девушек в среднем 66,14 %, у юношей – 66,68%).

Таким образом, сравнительный анализ морфометрических показателей левой половины сердца у спортсменов продемонстрировал статистически значимое увеличение всех изученных параметров у юношей, по сравнению с девушками, за исключением фракции выброса.

Заключение. Принципиальным аспектом настоящего исследования является подтверждение наличия структурных проявлений ремоделирования миокарда у юношей и девушек г. Волгограда и Волгоградской области со статистически достоверным превалированием величины показателей в группе мужского пола, по сравнению с женским. Сопоставление морфометрических значений данных ремоделирования миокарда левого желудочка у спортсменок и спортсменов г. Волгограда и Волгоградской области позволило констатировать факт статистически значимого преобладания толщины миокарда стенок левого желудочка и межжелудочковой перегородки, увеличение линейных и объемных показателей полости левого желудочка у юношей. Следовательно, риск формирования гипертрофии левого желудочка у спортсменов мужского пола в процессе активной тренировочной и соревновательной деятельности выше, чем у девушек – спортсменок.

Визуализация сердца играет ключевую роль в оценке структурных изменений у действующих спортсменов и может отличить физиологическую адаптацию от патологии, врожденных аномалий и кардиомиопатии, что имеет решающее значение для раннего выявления атлетов с риском внезапной сердечной смерти и профилактики внезапной сердечной смерти в спорте.

Библиографический список:

1. Брынцева, Е.В. Ремоделирование миокарда левого желудочка у спортсменов игровых видов спорта /Е.В. Брынцева //Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – Т. 12. – №1. – С.11-15.
2. Гаврилова, Е.А. Внезапная сердечная смерть и гипертрофия миокарда у спортсменов /Е.А.Гаврилова, Э.В.Земцовский //Вестник аритмологии, 2010. - № 62. - С. 59-62.
3. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей/ А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский - Л.: Медицина, 1989. — 464 с.
4. Михайлова, А. В. Клинико-функциональная характеристика перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов: автореф. дисс. ... докт. мед. наук /А.В. Михайлова. – Москва: РГУФК (ГЦОЛИФК), 2021.- 45 с.

**ОЦЕНКА ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
У СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ (КАРАТЕ)**

*Шадрин Д.И., к.п.н., d.shadrin@lesgaft.spb.ru,
Лутков В.Ф., к.м.н, профессор, v.lutkov@lesgaft.spb.ru
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
Хиро А.П., тренер,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье приведены современные данные о местах перенапряжения опорно-двигательной системы у спортсменов в единоборствах (карате) с целью предупреждения микротравматической болезни у спортсменов.

Ключевые слова: здоровье, реабилитации, микротравматическая болезнь, опорно-двигательная система.

**ASSESSMENT OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM OVERSTRAIN IN
ATHLETES IN MARTIAL ARTS (KARATE)**

*Shadrin D.I., PhD (Pedagogy)
Lutkov V.F., PhD (Medical), Professor
Lesgaft University, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg
Hiro A.P., coach,*

The article presents up-to-date data on the places of overstrain of the musculoskeletal system in athletes in martial arts (karate) in order to prevent microtraumatic disease in athletes.

Key words: health, rehabilitation, mikrochromaticesky disease, musculoskeletal system.

Актуальность. Одной из самых актуальных проблем современного спорта является спортивный травматизм. Это обусловлено возросшим объемом соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве стартов, избыточными тренировками и соревновательными нагрузками.

В результате полученной травмы титанический труд спортсмена обесценивается в течение нескольких минут, поэтому проблема профилактики и правильного лечения травм чрезвычайно актуальна.

Большинство острых и “усталостных” травм можно предотвратить. Острые травмы, естественно, предупредить труднее, чем последствия неправильной нагрузки (повреждения мышц, тендиниты, тендопатии, растяжения связок). Во многих видах спорта для уменьшения риска травм используются защитные средства, качественный инвентарь, средства и методы для коррекции нарушений функции кинетических звеньев, изменяются правила с целью защиты спортсмена (обязательное ношение шлемов в хоккее, боксе).

Некоторые виды травм являются специфичными только для одного конкретного вида спорта (“локоть теннисиста”, “колено прыгуна”, “колено бегуна”, “бедро футболиста”). Большинство этих травм можно предотвратить путем коррекции тренировочного процесса на основе знания механизма повреждения и факторов риска травмы в каждом конкретном виде спорта. Понимание механизма и факторов риска травм позволяет осуществлять проведение более эффективных профилактических мероприятий.

В настоящее время установлено, что при чрезмерных нагрузках в различных отделах локомоторного аппарата формируются области (очаги) функционально-трофических нарушений. Они локализируются в мышцах, мышечной фасции, месте перехода мышцы в сухожилие, связки в кость, тканях суставов. Каждый из очагов имеет

особенности патофизиологии, патогистоморфологии и патологического метаболизма. Однако, независимо от локализации, общими признаками этих нарушений является два патологических процесса: дистрофия и асептическое воспаление.

Вследствие этого возникает функциональная неполноценность, нарушение функции ткани (мышцы, сухожилия, хряща, капсулы сустава и др.). Эти нарушения функции проявляются признаками хронического перенапряжения ОДС. При продолжении спортивной тренировки у таких спортсменов возникают острые травмы (микротравмы мышц, надрывы сухожилий, связок и др.) [2].

В этой связи острые травмы рассматриваются как осложнения хронического повреждения опорно-двигательного аппарата. Заболевания ОДС, связанные с чрезмерной по интенсивности или объему мышечной деятельностью рассматриваются как болезни адаптации, т.е. как срыв долгосрочных механизмов адаптации организма спортсмена к вредному фактору внешней среды – нерациональной спортивной тренировке. Это “цена” оплаты организма спортсмена за борьбу с факторами риска современной спортивной тренировки, психоэмоциональным и мышечным стрессом [6]. По данным специальной литературы частота хронических перенапряжений ОДС у спортсменов высшей квалификации составляет от 20,3% до 53,1% [1, 5, 7]. Следует подчеркнуть, что хронические повреждения и острые травмы для спортсмена всегда социально значимы, так как их исход может существенно влиять на спортивную карьеру или спортивное долголетие. В этой связи совершенно очевидна актуальность профилактики и реабилитации заболеваний ОДС у спортсменов [3, 4, 8].

В данном исследовании была поставлена цель: изучить локализацию перенапряжения ОДС у спортсменов в единоборствах (карате).

Методы исследования. Для выявления локализации перенапряжения и травм был проведен опрос у спортсменов в единоборствах (карате).

Результаты исследования. По данным анкетного опроса 16 респондентов высокого спортивного мастерства (все опрошенные являются КМС и МС в данной специализации), выявлена следующая статистическая характеристика перенапряжения ОДС.

Из 16 опрошенных спортсменов на вопрос «Знаете ли вы мероприятия по профилактике перенапряжения мышц?» 57% ответили, что не знают. На вопрос «Проводятся ли с вами беседы о профилактике хронического перенапряжения опорно-двигательной системы?» 69 % так же ответили, что не проводятся. В вопросе «Испытываете ли Вы чувство чрезмерной усталости, сонливости?» 62% ответили, что чувствуют сильную усталость на протяжении нескольких дней. На вопрос «С хорошим настроением вы приходите на тренировку?» 50% ответило, что приходят на тренировочные мероприятия в плохом настроении. В вопросе «Достаточно вам 6-8 часов сна на восстановление?» 57% сказали, что недостаточно. Такое состояние неполного восстановления является внутренним фактором риска перенапряжения, и на это необходимо обратить внимание, выявить причину и внести коррекцию в тренировочный процесс.

По результату опроса на наличие болевых ощущений в мышцах выяснилось, что из 100 % (16 опрошенных респондентов), 88% (14) жалуются на различные боли в области: мимическая мускулатура 6, 25 % (1) , мышцы шеи и мышцы плечевого пояса 25% (4), мышцы поясницы 12,5% (2), грудные мышцы 12%,5 (2), мышцы брюшного пресса 25% (4), паховые связки (кольца) 12,5% (2), на трицепс 6,25% (1), локтевой сустав 12,5% (2), лучезапястный сустав 6,25% (1), пальцы рук 6,25% (1), пальцы ног 6,25% (1), голеностопный сустав 12,5% (2), мышцы голени 25% (4), коленный сустав 12,5% (2), мышцы бедра (передняя и задняя поверхности) 31,25% (5) (рис. 1). Из 14 человек отмечающие боль, 4 отмечают сильную боль (больше 7 баллов из 10), 9 респондентов определяют боль среднюю (в диапазоне 4-6 баллов из 10), 1 отмечает слабую боль (до 3 баллов из 10). Миалгия является ранним признаком нарушения адаптации ОДС к тренировочным нагрузкам.

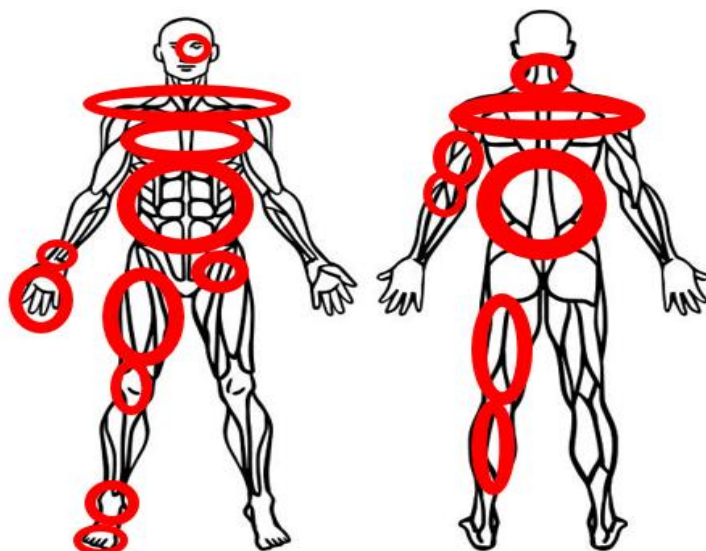


Рис. 1. Локализация мышечных болевых ощущений.

Выводы. Анализ анкетного опроса спортсменов единоборцев (каратистов) показал, что ведущее место в перенапряжении опорно-двигательной системы представлено мышцами и суставами. Спортсмены единоборцы (каратисты) не знают какие профилактические мероприятия необходимо использовать для предупреждения перенапряжения мышц. Для профилактики перенапряжения необходимо в структуре учебно-тренировочного занятия применять педагогические средства (упражнения на растягивания и оптимизирование физической нагрузки), а также применение современных средств восстановления: антигомотоксикологические средства (Граумель С), тейпы, кинезиотейпы и другие.

Библиографический список:

1. Граевская, Н.Д., Долматова, Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Часть I. Учебное пособие. – М.: советский спорт, 2004. – 304 с.
2. Давлиев, А.А., Аухадеев, Э.И. Факторы риска острых травм на фоне функционально-трофических нарушений в аппарате движения / А.А. Давлиев, Э.И. Аухадеев // Вестник спортивной медицины, 1999, №3 (24) с. 18-19.
3. Коваленко, Ю. А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – с. 22-26.
4. Левенков, А.Е. Физические методы в комплексной реабилитации заболеваний и спортивных травм: учебное пособие / А.Е. Левенков // НГУФК имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2020. — 118 с.
5. Макарова, Г.А. Спортивная медицина. Учебник. – М.: Советский спорт. 2003. – 480 с.
6. Насонкин, О.С. Спортивная болезнь как актуальная проблема спортивной медицины 21-го века / О.С. Насонкин // Спортивная медицина – XXI век: Сборник матер. науч. конф. посв. 70-летию кафедры спортивной медицины СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: СПб ГАФК, 2002. с. 87-90.
7. Рёнстрем, П.А.Ф.Х. Спортивная травма / П.А.Ф.Х. Рёнстрем. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 471 с.
8. Чандлер, Т.Д. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Т.Д. Чандлер, У.Б. Киблер. — К.: Олимпийская литература, 2002. – 476 с.

ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА И ПОДДЕРЖАНИЕ ЕГО ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

*Шадрин Д.И., к.п.н., d.shadrin@lesgaft.spb.ru,
Смирнов Г.И., к.м.н., доцент, g.smirnov@lesgaft.spb.ru,
Боберская А.С., aboberskaya@mail.ru
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

В данной статье, проводится анализ результатов анкетного опроса тренерско-педагогического состава и спортсменов о здоровье и поддержании его хорошего состояния как во вне соревновательный, так в соревновательные периоды. Значимость формирования у спортсменов знаний для предотвращения возникновений заболеваний и травм позволяет подготовить теоретический материал, включение которого в учебно-тренировочный процесс, будет способствовать формированию знаний у спортсменов предупреждения возникновения заболеваний и травм на этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, здоровье, травма, болезнь, заболевание, функциональное состояние организма, физические дефекты.

ATHLETE'S HEALTH AND MAINTAINING HIS OPTIMAL CONDITION THROUGHOUT HIS SPORTS CAREER

*Shadrin D.I., PhD (Pedagogy)
Smirnov G.I., PhD (Medical)
Boberskaya A.S., student,*

Lesgaft University, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg

In this article, the analysis of the results of a questionnaire survey of the coaching and teaching staff and athletes about health and maintaining its good condition both outside of competition and during competitive periods is carried out. The importance of the formation of knowledge among athletes to prevent the occurrence of diseases and injuries allows us to prepare theoretical material, the inclusion of which in the training process will contribute to the formation of knowledge among athletes to prevent the occurrence of diseases and injuries at the stages of sports training.

Key words: athlete, coach, health, injury, illness, disease, functional state of the body, physical defects.

Введение. Говоря о «здоровье» принято понимать «устойчивую форму жизнедеятельности, которая обеспечивает экономичные оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде и позволяет иметь функциональный резерв, используемый при ее изменениях». В биологии и медицине чаще говорят о норме, что подразумевает оптимальное состояние жизнедеятельности организма в данной конкретной среде.

Здоровье является основным ресурсом не только для обычных людей, но и для спортсменов. Болезнь и травмы нарушают жизнедеятельность организма, в результате этого ухудшается и функциональное состояние у спортсменов, а это в свою очередь ведёт к появлению хронических заболеваний [2].

Функциональное состояние спортсменов - комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе. Для спортсменов важно поддерживать все функции организма в норме для предотвращения заболеваний и ухудшения состояния [5].

Однако, на сегодняшний день, тренеры не занимаются формированием знаний о понятии «здоровье» и поддержании функционального состояния в норме, для предотвращения травм и хронических заболеваний.

Следует подчеркнуть, что большинство заболеваний у профессиональных спортсменов сохраняется пожизненно. В результате исследования установлено, что многие патологические заболевания, обусловленные специфическими факторами риска [3]. По мнению Лубяко А.А. эти специфические ударные перегрузки обуславливают возникновение изменений в позвоночнике, суставах, мышцах, способствуют механической болезни, варикозной болезни и другим [4]. По данным специальных исследований структура заболеваний спортсменов характеризуется тем, что ведущей патологией (73,3%) являются хронические болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, и последствия перенесенных травм (80%). Значительно реже наблюдаются болезни уха, горла, носа (24,4%), сердечно-сосудистой системы (22,7%), органов дыхания (31,7%), кожи и подкожной клетчатки (8,9%) [7]. В результате достижение юными спортсменами главной цели физического воспитания – высокого уровня здоровья – оказывается проблематичным [1].

Таким образом, предупреждение и формирование знаний о профилактике заболеваний у спортсменов будет содействовать хорошему состоянию здоровья спортсменов на протяжении спортивной карьеры.

Цель исследования: определить значимость формирования знаний у спортсменов и тренеров о понятии «здоровье» и поддержания функционального состояния организма в норме.

Методы и организация исследования. Решая поставленные задачи были использованы следующие методы: анкетирование (анкетный опрос) и анализ специальной научно-методической литературы.

Метод анкетирования применялся на первом этапе для выявления мнения тренеров о значимости формирования знаний у спортсменов о понятии «здоровье», далее был осуществлен подбор и анализ литературы, соответствующей теме исследования позволивший изучить проблему исследования с теоретической точки зрения.

На втором этапе исследования произведено анкетирование тридцати спортсменов различной специализации.

На третьем этапе проведено обобщение и анализ полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное анкетирование среди тренеров-преподавателей различной специализации СШОР КШВСМ г. Санкт-Петербурга (n-15) показало, что большинство, опрошенных специалистов, считают формирование знаний у спортсменов о понятии «здоровье» важным в подготовке спортсменов.

Результаты анкетного опроса показали, что 93% (четырнадцать) опрошенных тренеров, считают необходимым формирование знаний у спортсменов о понятии «здоровье», и только 7% (один тренер) указали, что это не является важным в подготовке спортсменов. 77% (двенадцать) респондентов не занимаются формированием знаний и понимания о здоровье у спортсменов, 23% (три тренера) - ведут данную деятельность. 57% (девять) опрошенных тренеров считают своей обязанностью формировать знание и понимание о важности поддержания здоровья, а 43% (шесть тренеров) - не согласны с этим мнение.

По результатам изучения литературных источников установлено, что своевременное оказание медицинской помощи уменьшает риски возникновения хронических заболеваний.

Травма - нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате следствий внешних, внутренних и специфических факторов в спорте. Большинство спортсменов, на этапах спортивной тренировки, получая травму, не проходят полную реабилитацию, продолжая посещать тренировочные занятия, а это в свою очередь влечет за собой возникновение хронического течения заболевания и ухудшения функционального состояния организма. Под «хроническим заболеванием» понимается состояние

здоровья или заболевание, которое является стойким или иным образом длительным по своим последствиям, или заболевание, которое приходит со временем.

Проведено тестирование знаний спортсменов различной специализации и возраста (n-30) о предупреждении заболеваний. Анкетный опрос состоял из 15 вопросов. В таблице 1 представлены данные о количестве ошибок спортсменов, проходивших опрос: 0-2 ошибки - обладают знаниями, 3-5 ошибок - наличие общего понимания о предупреждении заболевания, более 5 ошибок говорит об отсутствии знаний.

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов

Количество ошибок	Количество спортсменов
0-2	2
3-5	6
Более 5	22

Проанализировав полученные данные можно заключить следующее, что большинство спортсменов не обладают знаниями о понятии «здоровье» и поддержании его оптимального состояния.

Далее в анкетном опросе у спортсменов определялось отношение к своему здоровью. 73% (двадцать два спортсмена) респондентов не считают необходимым проходить полное восстановление и лечение после травм и болезней, 10% (три спортсмена) не находят достаточно времени, хоть и считают это необходимым, 17% (пять) принимают необходимые меры. Такое положение дел может приводить к применению медико-биологических средств для достижения высоких спортивных результатов, и как правило в дальнейшем к нарушению здоровья спортсмена и нарушению антидопинговых правил.

Таким образом мы пришли к следующим выводам. Проведенное исследование позволяет утверждать, что спортсмены не обладают достаточными знаниями о понятии «здоровье» и предупреждении заболеваний в избранном виде спорта. Отсутствие знаний, в свою очередь, ведет к непониманию значимости поддержания здоровья, что приведет к нарушению функционального состояния организма и формирования хронического течения заболевания [5]. Хронические заболевания в дальнейшем может привести к снижению уровня иммунной защиты как у спортсмена, так и у его будущего поколения [6].

Исходя из полученных данных, необходимо на теоретических занятиях раскрывать информацию о предупреждении заболеваний в избранном виде спорта, понятии «здоровье» и профилактике применения допинга.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и методика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – Т.1– С.18.

3. Лутков В.Ф., Лутков В.В., Липанов В.Д. Современные проблемы профилактики и реабилитации хронического перенапряжения опорно-двигательной системы у спортсменов / Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2015 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2016. – С. 88.

4. Лубяко А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии. / Материалы I международного форума

«Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России. 10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург, 2013. - 37-43 с.

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с

6. Морев М.В. Социальное здоровье как категория социологии // Проблемы современной социологической теории и методологии. 2016. № 2. С. 65-80.

7. Чашин М.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.В. Чашин., Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.

МЕТОДИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ТРИАТЛОНА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Юдина Н.М., к.п.н., grisha-rpullia@mail.ru,
Сазонова И.М., к.п.н., доцент, sazonova-70@bk.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлена методика отбора триатлонистов на основе выявления и оценки уровня подготовленности спортсменов и результативности их соревновательной деятельности

Ключевые слова: триатлон, методика отбора, физические качества.

METHODOLOGY OF SELECTION OF ATHLETES FOR TRIATHLON BASED ON THE ANALYSIS OF THEIR FITNESS INDICATORS

*Yudina N.M., Ph.D., grisha-rpullia@mail.ru,
Sazonova I.M., PhD, Associate Professor, sazonova-70@bk.ru
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The article presents a methodology for the selection of triathletes based on the identification and assessment of the level of preparedness of athletes and the effectiveness of their competitive activities

Keywords: triathlon, method the selection, physical qualities

Триатлон (треборье) — вид спорта, представляющий собой гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта. Существуют различные модификации триатлона, но самая популярная из них это этапы, состоящие из плавания, велогонки и бега. Именно такая вариация используется на олимпийских играх.

Датой появления современного триатлона можно считать 25 сентября 1974 года. Группа спортсменов различных специализаций (бегунов, пловцов и велосипедистов) организовала совместный клуб и приступила к тренировкам. Первый чемпионат по триатлону провели Джек Джонстон и Дон Санаан, в нем приняли участие 46 спортсменов.

За свою 49-летнюю историю триатлон зарекомендовал себя во всем мире, как популярный, массовый вид спорта, который заинтересует людей любых возрастов, и который неуклонно развивается.

Триатлон, и особенно длинное треборье, благодаря своей сложности, а также высокому уровню развития качества общей выносливости, является интересной моделью для

изучения специалистами разного профиля. Это делает необходимым поиск новой информации об основных аспектах отбора и подготовки триатлетов в частности и за рубежом.

Отбор в триатлон, как и в другие виды спорта, является одним из наиболее актуальных вопросов и еще не решенных в нашей стране. Ошибки, которые будут допущены в процессе отбора, обязательно проявятся через несколько лет, и вся работа проделанная тренером по подготовке спортсмена ничего не будет стоить. В научную разработку проблемы ориентации и отбора огромный вклад внесли исследования известных ученых: В.Н. Платонова, Г.Н. Максименко, В.М. Волкова, В.П. Филина, Н.Ж. Булгаковой, М.Я. Набатниковой. Конкуренция в триатлоне невероятно велика, несмотря на низкую популярность этого вида спорта, поэтому для подготовки спортсменов требуются новые методы. Рост результатов в триатлоне зависит не только от того, насколько четко будет выстроен тренировочный процесс, но и система отбора спортсмена [3].

Интерес к данной проблеме можно объяснить ростом спортивных результатов и нарастающей популяризацией триатлона в России. В наше время исследования по спортивному отбору позволило достаточно эффективно и качественно разработать программу для отбора спортсменов.

Календарь официальных и коммерческих соревнований постоянно расширяется, плотность результатов растет, а конкуренция на официальных стартах становится все более напряженной.

Цель нашего исследования: усовершенствовать методику отбора триатлонистов на основе выявления и оценки уровня подготовленности спортсменов и результативности их соревновательной деятельности.

Для решения поставленной цели были применены следующие методы:

1. Анализ тренировочных дневников спортсменов триатлонистов;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Метод математической статистики.

Основой подготовки триатлонистов - общефизическая подготовка (ОФП) незаменимая часть тренировочного процесса триатлетов. Многие незаслуженно обходят его стороной, полагая, что той подготовки, которая у них сейчас есть, достаточно. Между тем, ОФП используется на всех этапах подготовки триатлетов. Именно ОФП позволяет дольше сохранять физическую и спортивную форму, привносит стабильность в технику движений и является хорошей профилактикой травм. ОФП в плане подготовки триатлонистов включает в себя комплекс упражнений, которые позволяют развить и закрепить уровень силы и силовой выносливости основных мышц, задействованных во всех сегментах триатлона, и являются своего рода связующим компонентом. Кроме того, в ОФП у триатлетов есть разнонаправленные круговые тренировки в тренажерном зале, различные виды подтягиваний, отжиманий, отжиманий. Но чаще всего в ОФП используются упражнения с собственным весом и набитыми (медицинскими) мячами, так как это является приоритетным.

Упражнения ОФП, если они не являются основной тренировкой, выполняются в конце тренировочного занятия. Длительность ОФП может составлять от 30 до 40 минут. Количество повторений каждого упражнения от 8 до 20. В стандартный комплекс ОФП можно включать 2–3 упражнения каждого вида.

Существует большое количество неоспоримых данных, поддерживающих одновременно специфическую нагрузку на выносливость и взрывную силу. Правила использования основаны на результатах морфологической, физиологической и биомеханической адаптации. Было показано, что хорошая сбалансированная скоростно-силовая тренировка вызывает специфическую гипертрофию опорно-двигательного аппарата, увеличение силы специфических для данного спорта группа мышц, укрепления сухожилий и связок [4].

Одной из проблем в триатлоне является успешный переход от плавания к велогонке и от велогонки к плаванию. Наличие плавания перед ездой на велосипеде и

езды на велосипеде перед бегом может негативно сказаться на функциональном состоянии триатлета. Ученые наблюдали снижение мощности на 16,8% во время 75-минутной велогонки после 800 метров плавания. Аналогичным образом, наблюдается значительное увеличение потребления кислорода (51,2 против 47,8 мл/кг/мин) и частоты сердечных сокращений (162 против 156 ударов в минуту) во время забега на 10 километров на олимпийской дистанции по триатлону после велогонки по сравнению с контрольным забегом без предыдущей велогонки. Отрицательный эффект связан с повышенным потреблением кислорода [2].

Иногда последствия силовых качеств не всегда оказывают положительное влияние на спортсмена. В тренировочном процессе на начальных этапах не рекомендуется использовать бег в стандартных условиях с развитием максимальной скорости в больших объемах [1]. В результате был проведен ряд исследований, в которых не было обнаружено положительного переноса силовых тренировок.

Если смотреть со стороны то силовая подготовка неотъемлемая часть подготовки, как в плавании, триатлоне и в других видах спорта. С другой стороны, результаты исследования показывают отсутствие положительного эффекта при переносе силовой тренировки.

Таблица 1

Результаты исследований, свидетельствующих об отсутствии переноса результатов силовой тренировки на выносливость

Экспериментальная программа тренировки	Результаты	Испытуемые	Ссылки
Гребля в сочетании с изокинетической силовой программой: 1) высокая скорость, 2) низкая скорость, 3) отсутствие силовой тренировки (К); 4 дня в неделю; 5 недель	Увеличение силы ног. Отсутствие разницы между Э и К группами в 90-секундном тесте на гребном тренажёре	18 М (гребцы-академисты, любители)	Belletal., 1989
Плавание в сочетании с силовыми тренировками на суше (Э) против обычных силовых нагрузок в воде (К); 2 дня в неделю; 25 недель	Рост силы при выполнении силовых упражнений на суше в группе Э; превосходство группы К в плавательных тестах	37 молодых пловцов в возрасте 11–12 лет	Булгакова и др., 1990
Плавание на выносливость 4–6 миль в день + работа с сопротивлением 8–12МПа; 3 дня в неделю (Э) против только плавания (К); 12 недель	Отсутствие преимущества Э группы в спринтерских тестах и эффективности гребка	22 квалифицированных пловца в возрасте 19,3±0,2 лет	Tanakaetal., 1993
Работа на гребном тренажёре в сочетании с поднятием весов 4 дня в неделю (Э) против только гребного тренажёра (К); 14 недель	Преимущество группы (К) в тесте на гребном тренажёре (2000 м)	30 М и Ж (гребцы-академисты)	Murrayetal., 1994
Плавание в сочетании с силовой тренировкой на суше, 2 дня в неделю (Э) против чистого плавания (К); 11 недель	Отсутствие преимущества Э группы в плавательных тестах, величине VO ₂ max и экономичности плавания	26 Ж и М (пловцы) в возрасте 14–18 лет	Aspenesetal., 2009
Гребля в сочетании с тренировками с сопротивлением, 2 дня в неделю (две Э группы) против только гребли (К)	Отсутствие преимущества Э групп в гребле на дистанции 2000 м	18 М (университетские гребцы-академисты)	Gallagheretal., 2010

При исследовании были так же затронуты и координационные способности, которые так же способствуют увеличению скоростно-силовых качеств, так как момент расслабления сильно влияет на скорость прохождения дистанции.

Наша главная задача усовершенствовать существующую методику отбора спортсменов по триатлону, выбрать такие упражнения и тесты для оценки, которые были бы не просты в исполнении, но их можно было выполнять в условиях вне спортивного зала или бассейна.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст. 4112) предлагает тестировать следующие физические качества при отборе на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Для оценки выполнения теста Федерального стандарта используют бальную систему: 1 балл – сдал, 0 баллов – не сдал.

Система тестов федерального стандарта спортивной подготовки не дает нам полной картины, в основном мы можем оценить только аспекты физической подготовленности. Эти показатели имеют значение для всего процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

На этапе высшего спортивного мастерства следует учитывать соревновательную деятельность, выполнение планируемых показателей.

Также, включение спортсмена в спортивные сборные команды Волгоградской области по триатлону и включение в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Следует отметить не только быстроту, гибкость и выносливость, но и выделить различные тактические моменты на соревновательной дистанции, их рациональное и критическое мышление.

Тренерский состав Волгоградской спортивной школы МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда решил дополнить данный стандарт дополнительными тестами, которые целесообразно выполнять при отборе спортсменов на этап высшего спортивного мастерства, представленные в Таблице 2.

Для оценки прохождения тестов Волгоградская спортивная школа, также использует бальную систему: 1 балл – сдал; 0 баллов – не сдал.

Таблица 2
Тесты для перехода на этап ВСМ от МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда

Дополнительные тесты	Нормативы	
	Юноши	Девушки
Велогонка 5км (мин,сек)	8	8.10
Дуатлон спринт (км) бег 2+ велогонка 8 + бег 1 (мин,сек)	20	25
Акватлон (км) бег 1,25 + плавание 0,5 + бег 1,25 (мин,сек)	15	15.30
Триатлон супер спринт (км) плавание 0,3 + велогонка 8 + бег 2 (мин,сек)	21	25
Спортивный разряд	МС, МСМК	МС, МСМК

Эксперимент проводился на базе МБУ СШОР № 16 Кировского района, города Волгоград со спортсменами в возрасте 16-18 лет тренером Гориным М.М, к.п.н., доцентом Юдиной Н.М. и студентом 4 курса ВГАФК – Могутовым Д.В.

Данные тесты проводились для оценки:

Велогонка 5км. Оценка скоростных возможностей спортсмена на короткой дистанции велогонки, оценка его прогресса и дальнейшего улучшения результата.

Дуатлон (спринт). Тест предназначен для оценки способности сохранять скорость и технику после выполнения велогонки во втором беговом этапе. Методика проведения: первые два этапа выполнять в умеренном скоростном режиме со всей группой соревнующихся и выполнить хорошее ускорение на третьем беговом этапе и показать результат лучше или не хуже, чем на первом беговом этапе.

Акватлон. Тест предназначен для оценки физических возможностей и проблемных моментов на дистанции. Сравнение первого бегового этапа, со вторым, и способность спортсмена удерживать скорость после плавательного этапа.

Триатлон спринт. Тест проводился для оценки всех этапов при выполнении полной спринтерской дистанции в триатлоне. Способность спортсмена удержаться в группе после плавательного этапа и его финиш после этапа велогонки. Сделать оценку спортсмена на всей дистанции гонки, выделить его слабые и сильные стороны. Понять есть ли перспективы для дальнейших тренировок и переход на дистанции в группу U18 и U21 (750 – 20 –5)и Олимпийскую дистанцию (1.5 – 40 –10).

Проводился анализ тренировочных дневников спортсменов триатлонистов занимающихся в Волгоградской спортивной школе, которые в течение года готовились переходить на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Продолжительность годового цикла составляла 10 месяцев, в общем виде он представлен в таблице 3.

Таблица 3

Характеристика специальной физической подготовки спортсменов триатлонистов в годовом цикле (переходящих на этап высшего спортивного мастерства)

Месяц	К-во тренировок	Общ объем, км	Сегмент	Недели				Кол-во соревн
				1	2	3	4	
Октябрь	16	70	плав	-	24	27	19	0
	12	440	VELO	-	80	150	210	
	8	95	бег	-	23	32	40	
Ноябрь	36	237	Плав	50	45	63	82	0
	11	460	Вело	220	120	130	-	
	24	130	бег	35	32	32	31	
Декабрь	55	274	плав	70	72	68	64	2
	-	-	VELO	-	-	-	-	
	13	172	бег	38	44	40	50	
Январь	47	260	Плав	40	73	68	79	2
	-	-	Вело	-	-	-	-	
	24	238	бег	59	63	61	55	
Февраль	21	130	плав	33	29	34	34	1
	24	1260	VELO	275	330	340	315	
	27	315	бег	75	78	77	85	
Март	24	150	Плав	40	35	35	38	1
	24	1560	Вело	370	350	450	390	
	21	290	бег	69	70	73	78	
Апрель	29	169	Плав	42	45	39	41	2
	25	1460	Вело	340	350	350	380	
Май	25	135	Плав	35	37	31	32	3
	21	1255	Вело	310	310	315	320	
	21	260	Бег	65	65	64	66	

Июнь	25	154	Плавание	39	38	37	40	2
	20	1300	Вело	320	330	315	335	
	19	240	Бег	60	57	63	60	
Июль	24	140	Плавание	37	33	34	36	2
	24	1100	Вело	280	290	310	220	
	21	220	Бег	63	65	55	37	
Август	23	95	Плавание	28	22	25	20	1
	21	780	Вело	180	190	210	200	
	18	178	Бег	40	38	45	55	
Сентябрь	15	75	Плавание	-	20	30	25	
	12	360	Вело	-	100	120	140	
	10	50	Бег	-	15	20	15	

Результаты тестов, предлагаемые Федеральным стандартом при отборе на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) мы занесли в Таблицу 4.

Таблица 4

Результаты тестирования (Федеральный Стандарт)

Испытуемые	Выносливость (плавание 500м) (мин,с)		Выносливость (бег 3000м) (мин,с)		Быстрота (бег 60м) (с)		Гибкость (выкрут рук) (см)		Скоростно-силовые качества (м,см)		Техническое мастерство
	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	
Тарбаев М.	5,22	1	8,57	1	7,22	1	33см	1	2м 67см	1	1
Нефедов Д.	5,28	1	9,24	1	7,31	1	21см	1	2м 60см	1	1
Пономарев А.	5,37	1	9,1	1	7,13	1	47см	1	2м 77см	1	1
Захарова Д.	5,55	1	9,53	1	8,19	1	26см	1	2м 7см	1	1
Баскакова Т.	5,19	1	10,5	1	8,44	1	0 см	1	2м 23см	1	1
Антонова В.	5,23	1	10,43	1	8,57	1	0 см	1	2м 19см	1	1

Тест на техническое мастерство проводился на этапах плавания и велогонки, так как они являются наиболее технически сложными при прохождении дистанции в триатлоне.

На первом – плавательном этапе, проводилась оценка старта спортсмена и его возможность стартовать с группой. Также выход из воды и переход на вело этап.

Четкость выполнения перехода на вело этап и его скорость:

- положить очки и шапочку в специальную емкость;
- надеть шлем и номер спортсмена.

На этапе велогонки проводилась оценка способностей спортсмена входа в поворот, так как это является важной частью гонки, и его способность выполнять быстро ускорение после поворота, чтобы не терять скорость и продолжать гонку с группой лидеров.

Также переход с вело этапа на беговой:

- слез с велосипеда;

- поставить велосипед на свое место;
- снять шлем и положить его в специальную емкость;
- надеть кроссовки.

В ходе прохождения тестов на этап высшего спортивного мастерства по Федеральному стандарту, который нам предлагает Министерство спорта Российской Федерации все шесть спортсменов успешно выполнили тесты.

Дальше проведем тесты, которые нам предлагает Волгоградская спортивная школа МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда.

В Таблице 5 представлены результаты тестов (велогонка 5км, дуатлон спринт, акватлон спринт, триатлон спринт) для перехода на этап (ВСМ).

Таблица 5

Результаты тестирования (МБУ ДО СШОР №16)

Испытуемые	Тест1 Велогонка 5км (мин, с)		Тест 2Дуатлон спринт (км) бег 2 + велогонка 8 + бег 1 (мин, с)		Тест3Акватлон спринт (км) бег 1,25 + плавание 0,5 + бег 1,25 (мин, с)		Тест 4Триатлон супер спринт (км) плавание 0,3 + велогонка 8 + бег 2 (мин, с)	
	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
Тарбаев М.	7, 30	1	21,40	0	12,03	1	21,10	0
Нефедов Д.	7, 42	1	23,01	0	12,47	1	23,03	0
Пономарев А.	7,31	1	22,0	0	12,7	1	21,26	0
Захарова Д.	8,0	1	24,48	1	15,17	1	27,0	0
Баскакова Т.	8,32	0	25,34	0	15,25	1	28,34	0
Антонова В.	9,27	0	26,47	0	16,23	0	28,53	0

Для объективизации полученных данных, мы использовали метод математической статистики по которому наглядно видно, в процентном соотношении насколько хорошо или плохо испытуемые Волгоградской спортивной школы, справились с тестами. Результаты процентного отклонения и общее среднее отклонения занесены в таблицу 6.

Таблица 6

Процентное отклонение тестов МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда

Испытуемые	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
	Отклонение в %	Отклонение в %	Отклонение в %	Отклонение в %
Тарбаев М.	+9,59%	-6,54%	+24,69%	-0,47%
Нефедов Д.	+7,82%	-13,08%	+20,29%	-8,81%
Пономарев А.	+9,44%	-9,09%	+24,28%	-1,22%
Захарова Д.	+4%	+2,12%	+0,86%	-7,41%
Баскакова Т.	-0,24%	-1,34%	+0,33%	-11,79%
Антонова В.	-10,46%	-5,55%	-5,73%	-12,37%
$\Sigma = 20,15\%$		$\Sigma = -33,48\%$	$\Sigma = 64,71\%$	$\Sigma = - 42,08\%$
Общее среднее отклонение = 40 %				

Таким образом, усовершенствованная методика спортивного отбора в триатлоне дала нам следующие результаты.

1. Общее среднее отклонение составляет 40%, это говорит о том, что спортсмены Волгоградской спортивной школы, не готовы выполнять тесты на высоком уровне, предлагаемые спортивной школой МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгоград.

2. 90% спортсменов не смогли преодолеть время для прохождения теста по дуатлону и триатлону супер спринт. Это говорит о том, что для спортсменов беговой и вело этап являются самыми трудными при прохождении дистанции. Так, к примеру, в дуатлоне вело этап является наиболее важным. Для того, чтобы удерживать высокую позицию с лидерами во время прохождения дистанции у спортсмена должна быть высокая вело подготовка. Именно вело этап, является для спортсменов МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда наиболее тяжелой, так как большинство спортсменов до 13-14 лет являлись профессиональными пловцами, и перешли в триатлон не так давно, но это не мешает завоевывать высокие места на всероссийский и международных соревнованиях.

3. 90% спортсменов сдали тест и показали высокие результаты в дисциплине акватлон. Именно акватлон является наиболее легким тестом для спортсменов Волгоградской спортивной школы, так как плавание является их одним из основных видов спорта на протяжении всей жизни.

4. Методика отбора, предлагаемая Волгоградской спортивной школой МБУ ДО СШОР № 16 г. Волгограда, показала свою эффективность и может служить образцом для отбора спортсменов высокой квалификации.

Библиографический список:

1. Верхошанский, Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки/ Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 2. 21–27 с.

2. Кашкин, А.А. "Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"/ А.А.Кашкин , О.И.Попов, В.В.Смирнов, М., "Советский спорт", 2006; – 243 с.

3. Платонов, В.Н. "Путь к успеху".- М. Советскийспорт: 2012; – 654 с.

4. Сайт федерации триатлона России //http://www.rustrithlon.ru/thehistoryftrithlon.

ОЦЕНКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

*Талыбова Р. Р., преподаватель физической культуры,
Санкт-Петербургский филиал Финансового университета,
Санкт-Петербург, Россия*

В настоящее время отслеживание динамики компонентного состава тела тяжелоатлетов необходимо проводить, исходя от правильно выстроенной системы нутриционной поддержки в медико-биологическом сопровождении спортсменов. Для этого специалистам данной области необходимо вести учет количественной и качественной адекватности питания с последующем проведением биоимпедансного анализа состава тела.

В статье представлен сравнительный анализ оценки количественной и качественной адекватности питания спортсменов-тяжелоатлетов с результатами биоимпедансного анализа компонентного состава тела.

Ключевые слова: компонентный состав тела, нутриционная поддержка, количественная и качественная адекватность питания, биоимпедансный анализ

ASSESSMENT OF THE COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY OF WEIGHTLIFTERS

*Talybova R. R., Teacher of Physical Culture,
St. Petersburg Branch of the Financial University,
St. Petersburg, Russia*

Currently, tracking the dynamics of the component composition of the body of weightlifters should be carried out based on a properly built system of nutritional support in

the medical and biological support of athletes. To do this, specialists in this field need to keep records of the quantitative and qualitative adequacy of nutrition with subsequent bioimpedance analysis of body composition.

The article presents a comparative analysis of the evaluation of the quantitative and qualitative adequacy of nutrition of weightlifters with the results of bioimpedance analysis of the component composition of the body.

Keywords: body component composition, nutritional support, quantitative and qualitative adequacy of nutrition, bioimpedance analysis

Актуальность: Занятия тяжелой атлетикой оказывают влияние на компонентный состав тела спортсменов, соотношения которого зависят от антропометрических данных, весовых категорий, периодов тренировочного цикла.

Известно, что на практике для оценки антропометрических данных используют расчет индекса массы тела (ИМТ), который недостаточно точно отражает особенности состава тела, так как у представителей силовых видов спорта значение ИМТ значительно больше, чем у лиц, не занимающихся спортом, что зачастую может свидетельствовать не о наличии ожирения, а преобладании мышечного компонента с минимальным количеством жирового [6].

Помимо вышесказанного, рост мышечного и жирового компонента зависят от той весовой категории, в которой выступают тяжелоатлеты, например, спортсмены тяжелых весовых категорий имеют большую долю жирового компонента, чем представители легкого веса, у которых преобладает мышечный в процентном соотношении [1].

Стоит отметить, что снижение или увеличение показателей компонентного состава тела в ту или иную сторону может негативно отражаться на самочувствии спортсменов, приводя к быстрой утомляемости, потере веса и к снижению спортивных результатов в дальнейшем. В этой связи, тренерам и спортивным врачам необходимо правильно выстраивать организацию системы питания спортсменов, учитывая индивидуальные оценки количественной и качественной адекватности рациона вместе с проведением метода биоимпедансного анализа, регистрирующего компонентный состав тела организма.

Цель исследования: определить взаимосвязь оценки количественной и качественной адекватности питания с полученными результатами компонентного состава тела.

Методы исследования: В исследовании принимали участие профессиональные тяжелоатлеты (КМС и МС), занимающиеся спортом 3-5 раз в неделю. Стаж занятий 6 – 10 лет. Возраст 19 – 25 лет ($n = 8$).

Оценка количественной и качественной адекватности питания проводилась с помощью метода 24 – часового воспроизведения питания, в котором фиксировалось количество конкретных блюд с весом в течение дня. Впоследствии, используя данные химического состава продуктов определялось фактическое потребление основных пищевых макронутриентов с суточными энерготратами в сравнении с должными значениями.

Полученные индивидуальные значения количественной и качественной адекватности питания сравнивались с результатами компонентного состава тела, используя метод биоимпедансного анализа с помощью прибора ABC- 02 «МЕДАСС» (Россия).

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена при $p < 0,05$.

Результаты исследования: Средние значения потребления белков по группе ($n=8$), рассчитанные с помощью метода 24 – часового воспроизведения питания составили $2,3 \pm 0,2 \text{ г} \times \text{кг}^{-1}$ (рисунок 1).

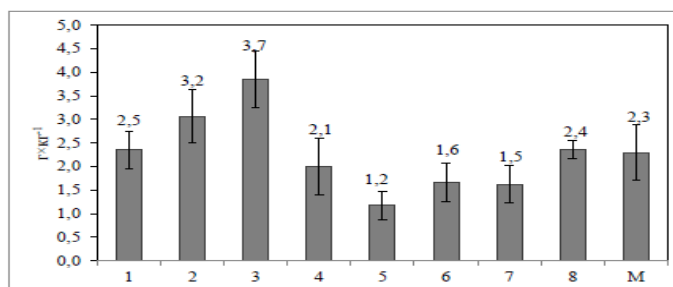


Рис. 1. Потребление белков в сутки в группе испытуемых с расчетом на кг массы тела, (г×кг⁻¹).

Согласно принятым оптимальным значениям, полученный показатель соответствовал норме потребления от 2,2 до 3 грамм белка на килограмм массы тела [5].

Значения жиров в среднем по группе составили $1,5 \pm 0,3$ г×кг⁻¹, что было ниже рекомендуемой нормы от 1,8 до 2,3 г×кг⁻¹ (рисунок 2).

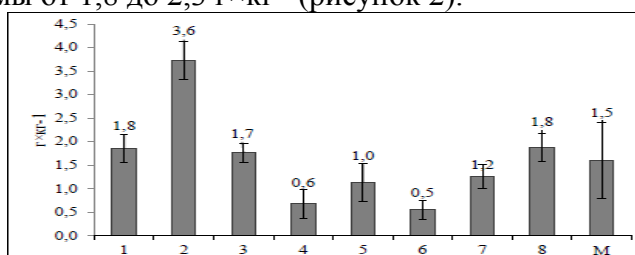


Рис. 2. Потребление жиров в сутки в группе испытуемых с расчетом на кг массы тела, (г×кг⁻¹)

Таким образом, спортсменам необходимо включить в ежедневный рацион больше мяса, рыбы, жирных кислот [3].

Средние значения потребления углеводов по группе (n=8) составили $4,3 \pm 0,8$ г×кг⁻¹, что было ниже рекомендуемых норм потребления от 6 до 10 грамм на килограмм массы тела (рисунок 3).

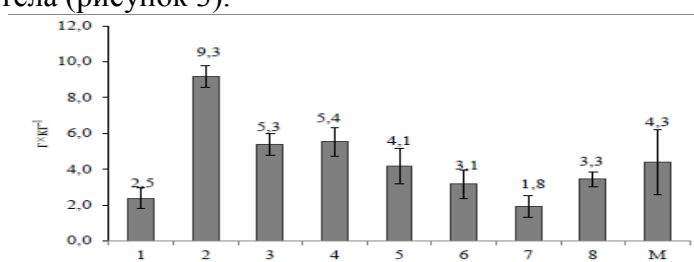


Рис. 3. Потребление углеводов в сутки в группе испытуемых (на кг массы тела), (г×кг⁻¹)

Соответственно для восполнения недостатка углеводов спортсменам необходимо дополнительно потреблять глюкозу во избежание быстрого расхода энергетических ресурсов [7].

Оценка средних суточных энерготрат в значении $41,2 \pm 7,3$ ккал×кг⁻¹ от $3089,1 \pm 391,4$ была ниже оптимальных, которая должна в норме составлять от 3500 до 4500 ккал, что в переводе в расчет на 1 кг массы тела соответствует от 66 до 77 ккал (рисунок 4).

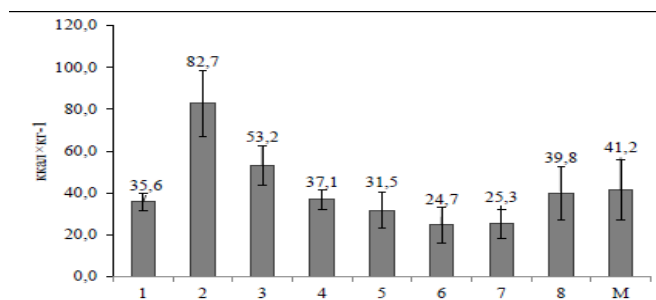


Рис. 4. Средняя суточная калорийность рациона питания тяжелоатлетов в расчете на массу тела, (ккал×кг⁻¹).

С целью обоснования того, как рацион питания влияет на компонентный состав тела был проведён биоимпедансный анализ, позволяющий сравнить полученные оценки количественной и качественной адекватности питания с результатами процентного содержания основных компонентов организма (таблица 1).

Таблица 1

Результаты компонентного состава тела спортсменов, М±m

Показатель	Значение, (n=8)
ИМТ, кг/м ²	25,5±1,6
ЖМТ, кг	9,2±0,6
ЖМТ, %	11,7±0,7
ТМТ, кг	67,7±3,1
УОО, ккал/кв./сут.	1048,6±17,9
АКМ, кг	44,5±2,3
АКМ, %	65,6±0,7
СКМ, кг	40,7±1,4
СКМ, %	60,8±1,7
ОВ, кг	49,9±2,5
ВЖ, кг	12,2±0,5
ФУ, °	8,9±0,2

Приведенные выше данные демонстрируют, что основные показатели жировой массы тела (ЖМТ) и внеклеточной жидкости (ВЖ) значительно ниже по сравнению с оптимальными показателями.

Так, полученные результаты жировой массы тела по группе составили $11,7 \pm 0,7$, что было значительно ниже оптимальных значений, представленных в литературных данных. В норме данный показатель должен составлять 15 % [2].

Значения внеклеточной жидкости в значении $12,2 \pm 0,5$ был ниже диапазона в 16 %, что может являться одной из причин недостаточности приема углеводов, в частности углеводно-энергетических напитков в перерывах между тренировками (УЭН) [4].

Стоит отметить, что результаты остальных показателей компонентного состава тела, полученных с помощью биоимпедансного анализа соответствовали норме согласно индивидуальной шкале оптимального диапазона.

Выводы: оценка количественной и качественной адекватности питания показала, что спортсмены в недостаточном количестве потребляют жиры и углеводы в своем рационе. В этой связи суточные энергозатраты были ниже оптимальных значений.

Вышесказанное подтверждают результаты компонентного состава тела с полученным низким процентным содержанием жировой массы тела (ЖМТ) и внеклеточной жидкости (ВЖ).

Таким образом, специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта необходимо профессионально корректировать рационы питания спортсменов с постоянным отслеживанием результатов компонентного состава тела.

Библиографический список:

1. Абрамова, Т. Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова. – Москва : Скайпринт, 2013. – 132 с.

2. Гаттарова, Л. Х. Влияние занятий пауэрлифтингом на физическое развитие занимающихся 17-18 лет / Л. Х. Гаттарова // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 1. – № 19. – С. 152-154.
3. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. А. Гунина. – Москва : Спорт, 2020. – 538 с.
4. Дмитриев, А. В. Углеводы в спорте высших достижений: стабильность и инновации использования / А. В. Дмитриев, Л. А. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 1. – С. 55-65.
5. Капилевич, Л. В. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : учебное пособие / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. – Москва: Издательство Юрайт ; Томск : Томский политехнический университет, 2019. – 151 с.
6. Уварова, Ю. Е. Содержание компонентов тела у лиц с нормальными значениями индекса массы тела / Ю. Е. Уварова, Н. Н. Тятенкова, А. М. Крупкина // Однораловские морфологические чтения : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – 2021. – С. 166-170.
7. Цаллагова, Р. Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова. – Санкт-Петербург : НГУ имени П. Ф. Лесгафта, 2016. – 160 с.

Научное издание

Материалы I-й Международной научно-практической конференции

**ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ**

(14 июня 2023 г.)

*Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции
«Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические
и управленческие аспекты» (14 июня 2023 г.). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой
В.В., Борисенко Е.Г.*

ISBN 978-5-6047160-9-0

