

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Материалы

Международной научно-практической конференции

**«ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА:
ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ СОДРУЖЕСТВА»**

(14 декабря 2023 г.)



Волгоград, 2024

УДК 796.071
ББК 75.1
П44

Редакционная коллегия:

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

П44

Подготовка спортивного резерва: передовые практики содружества: сборник материалов Международной научно-практической конференции (14 декабря 2023 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – 239 с. - ISBN 978-5-6049848-4-0

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦОП, УОР, представителей Федераций по видам спорта, спортивных врачей, психологов, специалистов в области спортивной медицины, физиологии, биохимии, психологии и педагогики, аспирантов, магистрантов вузов, ведущих научные исследования в области спортивной науки.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, перспективами развития науки управления предприятиями порта, туризма и гостеприимства.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6049848-4-0

**УДК 796.071
ББК 75.1**

**© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2024
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024**

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
ПРОБЛЕМЫ ЭТАПНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ <i>Белый К.В.</i>	7
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА <i>Гребнева К.А., Дзержинская Л.Б.</i>	15
УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ В СПОРТЕ <i>Дмитриева Е.С.</i> <i>Научный руководитель: Перфильева И.В.</i>	17
ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ ДРУЖБЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ <i>Ермакова К.С., Шарманова Е.Д., Петров Н.Ю.</i>	22
ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ <i>Космачева В.А.</i> <i>Научный руководитель: Корольков А.Н.</i>	25
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ <i>Муштай К.А.</i>	29
МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА МУНИЦИПАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.КАЗАНИ <i>Насибуллина Д.Р.</i>	36
СЕКЦИЯ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА <i>Борисенко Е.Г.</i>	40
МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ <i>Вишняков К.С.</i>	42
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ НА СУШЕ И В ВОДЕ <i>Воронкова А. А., Ткаченко П.Е., Зубарев Ю.А.</i>	45
ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ <i>Горячева Н.Л., Шаповаленко Н.С., Шаповаленко А.Д., Лобызенко П.А.</i>	54
ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ <i>Давыдов Н.М., Зубарев Ю.А.</i>	58

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У БОКСЕРОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА И МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ <i>Жидкова В.А., Пармузина Ю.В., Соловьев П.Ю.</i>	62
ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ ТИПОВОЙ СЕРИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ХРОНОТИПА <i>Лаврентьева Д.А., Микряшов Г.В., Горшков А.А.</i>	65
ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ <i>Мирошниченко С.И., Хузин А.А.</i>	71
ВЛИЯНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ <i>Михайлов М.О., Поповская М.Н.</i>	79
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КОННОМ СПОРТЕ <i>Мясоедова И.Е.</i>	82
ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ <i>Орехов В.Д., Лазько Д.А., Пигида К.С.</i>	87
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ <i>Пармузина Ю.В., Штода М.Л., Есаулов М.Н., Огнева Е.Б., Маршалова Е.А.</i>	90
ВЛИЯНИЕ САНКЦИЙ НА СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СБОРНОЙ РОССИИ ПО БОКСУ <i>Попова М.В.</i> <i>Научный руководитель: Горбачева В.В.</i>	95
ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ <i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С.</i>	98
РОЛЬ УКРЕПЛЕНИЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ АДАПТИВНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАР <i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С.</i>	102
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ СРЕДСТВАМИ ПАРНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ <i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.</i>	106
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ <i>Сазонова И.М., Верещагин А.А.</i>	110
СОСТОЯНИЕ МИРОВОЙ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В 2023 ГОДУ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК НА СЛЕДУЮЩИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ <i>Сомкин А.А.</i>	115
ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Узеиров А.А., Вацаева М.А.</i>	124
РЕЗУЛЬТАТЫ ДВУХГОДИЧНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ <i>Чайка А.Ю.</i>	127

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТЕПЕНИ ПОДВИЖНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ <i>Шевчук Н.А., Горячева Н.Л.</i>	132
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ НАЧАЛА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПОСЛЕ СТАРТА ПРИ ПЛАВАНИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ <i>Юдина Н.М., Глейкин Д.Ю.</i>	136
СЕКЦИЯ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ <i>Алази И.Ю., Чечевичина Л.В.</i>	144
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА <i>Баченина Е.А., Шель Д.С.</i>	146
СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Бондаренко Д.В.</i> <i>Научный руководитель: Бондаренко М.П.</i>	148
КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ ИЗМЕРЕНИЯ <i>Держачева А.С.</i>	152
ИМИДЖ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: СПЕЦИФИКА И ОСОБЕННОСТИ <i>Котенко Д.А.</i> <i>Научный руководитель: Бондаренко М.П.</i>	156
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛИСТОВ <i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожук Д.К., Абраменко М.А. Штода М.Л.</i>	159
РОЛЬ СЕНСОРНЫХ ПРИТОКОВ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ <i>Полякова Т.Д., Юрчик Н.А.</i>	164
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЭГ В ПРАКТИКЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА <i>Ходанович А.Н.</i>	168
СЕКЦИЯ 4. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОЗИТИВНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО НАСТРОЯ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЬТИЖИРОВЩИКОВ <i>Агафонова Н.С.</i> <i>Научный руководитель: Науменко Ю.В.</i>	172
ПСИХОЛОГИЯ ФИНАНСОВОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ В СПОРТЕ <i>Боженова Н.А., Ефимов Н.А.</i>	177
МОТИВАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ВАРИАНТЫ ВМЕШАТЕЛЬСТВА И ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ <i>Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П.</i>	180

<p>ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА</p> <p><i>Бондаренко Д.В.</i></p> <p><i>Научный руководитель: Бондаренко М.П.</i></p>	183
<p>ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</p> <p><i>Буцкий Д.А.</i></p> <p><i>Научный руководитель: Зубарева Е.В.</i></p>	187
<p>ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО АСПЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ</p> <p><i>Ермакова К.С., Петров Н.Ю.</i></p>	191
<p>ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ СПОРТСМЕНОВ</p> <p><i>Ефремова У.С., Юсупов И.Р.</i></p>	196
<p>ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛОВОЙ КОНСТИТУЦИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА</p> <p><i>Зубарева Е.В., Адельшина Г.А.</i></p>	199
<p>АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА</p> <p><i>Ильченко А.А., Магомедова В.Р.</i></p>	203
<p>ПЕРВЫЙ ОПЫТ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУПАРАМЕТРАМИ БИОПОЛЯ И ФИЗИЧЕСКИМИ КОНДИЦИЯМИ ЧЕЛОВЕКА</p> <p><i>Кобяков Ю.П.</i></p>	207
<p>ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ</p> <p><i>Лалаева Е.Ю., Третьякова Я.И., Попков А.С., Попков С.А., Гапоненко И.И.</i></p>	211
<p>АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ У СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ</p> <p><i>Малова А.Г.</i></p>	215
<p>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИЛЫ ВОЛИ У ПОДРОСТКОВ</p> <p><i>Молочков И.В.</i></p> <p><i>Научный руководитель: Науменко Ю.В.</i></p>	218
<p>СОВРЕМЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХИДЖАМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА</p> <p><i>Свечкарёв В.Г.</i></p>	223
<p>АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ</p> <p><i>Тарасевич Н.Р., Давыдов В.Ю., Мельнов С.Б.,</i></p>	230
<p>ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В КОМАНДЕ ПО ЧЕРЛИДИНГУ</p> <p><i>Дегтярева Д.И.</i></p>	234

СЕКЦИЯ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ПРОБЛЕМЫ ЭТАПНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

*Белый К.В., к.п.н., Заслуженный тренер России,
Центр спортивной подготовки сборных команд России
Россия, Москва
ORCID 0000-0002-9593-7757*

В работе исследуются как общие методические проблемы систематики этапности многолетней подготовки, так и специфичные для киокусинкай. Описана высокоспецифичная для киокусинкай проблема, заключающаяся в наличии двух различных систем разделения подготовки на этапы, с условным названием «спортивная» и «традиционная», которые существенно противоречат друг другу. Такой двойственный подход вызывает сомнение с точки зрения достижения максимального спортивного результата, при этом наибольшие вопросы вызывает традиционная система этапности подготовки. В работе рекомендуется использовать традиционную этапность на этапах спортивной подготовки только факультативно, при абсолютном приоритете спортивной системы, либо же вне системы спортивной подготовки. В работе описаны существующие две различные системы этапной оценки подготовленности занимающихся, являющиеся следствием существующей дихотомии этапности в киокусинкай. Системы этапной оценки кардинально отличаются, но в отдельных аспектах могут дополнять друг друга, что может учитываться при разработке программ подготовки в киокусинкай. В этой части в работе даны подробные рекомендации.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, тренировочный процесс, многолетняя подготовка, этапы подготовки

PROBLEMS OF STAGING OF LONG-TERM TRAINING IN KYOKUSHINKAI

*Bely K.V., PhD, Honored trainer of Russia,
Sports training center for Russian national teams
Russia, Moscow
ORCID 0000-0002-9593-7757*

The work examines both general methodological problems of the systematics of stages of long-term training, and those specific to Kyokushinkai. A highly specific problem for Kyokushinkai is described, which consists in the presence of two different systems for dividing training into stages, conventionally called “sports” and “traditional”, which significantly contradict each other. Such a dual approach raises doubts from the point of view of achieving maximum sports results, while the traditional system of training stages raises the greatest questions. In work, it is recommended to use traditional phasing at the stages of sports training only optionally, with the absolute priority of the sports system, or outside the sports training system. The work describes the existing two different systems for staged assessment of the preparedness of students, which are a consequence of the existing dichotomy of stages in Kyokushinkai. Staged assessment systems are fundamentally different, but in certain aspects they can complement each other, which can be taken into account when developing training programs in Kyokushin. This part of the work provides detailed recommendations.

Keywords: kyokushin, karate, training process, long-term preparation, stages of preparation

Введение и актуальность

Одним из базовых дидактических принципов обучения в спорте является этапность подготовки, которая подразумевает изменение системы занятий в соответствии с периодами физического развития обучаемого и уровня его подготовленности. Согласно статье 32 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: спортивно-оздоровительный этап (СОЭ); этап начальной подготовки (ЭНП); учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (ЭСС)); этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ); этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Эти этапы закреплены в Федеральных стандартах спортивной подготовки (ФССП), кроме СОЭ, на который ФССП не распространяются. Несмотря на это, в настоящее время не существует единого научного взгляда на этапность многолетней подготовки. Но во многом в системе этапности подготовки, количестве и продолжительности этапов проявляется специфика вида спорта. Не является исключением и киокусинкай [1].

Общие методические проблемы этапности многолетней подготовки

Первой методической проблемой является недостаточная детализация этапности многолетней подготовки. Многие ученые и практики используют более детальное деление, чем предлагает ФССП. Так, В. Иссурин разделяет ЭСС на этап начальной специализации и этап углубленной специализации [4, С. 59-67]. В. Платонов предлагает деление многолетней подготовки на 2 стадии: *до выхода* спортсмена на уровень высших достижений и *с момента выхода* на уровень высших достижений до окончания спортивной карьеры. *Первую* стадию он разделяет на 4 этапа: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; подготовки к высшим достижениям. *Вторую* стадию – на 3 этапа: максимальной реализации; сохранения достижений; постепенного снижения результатов [7, С. 180-188]. При этом, продолжительность нахождения на первой стадии дается автором в зависимости от возраста в узких рамках, а на второй практически не лимитируется (предлагаются диапазоны от 2-3 до 15-20 и более лет). Подробное деление этапности имеет бесспорное научно-методическое значение, но в тренерской практике встречается крайне редко, так как границы между этапами являются очень подвижными.

Второй методической проблемой является отсутствие во многих системах этапности периодов, выходящих за рамки спортивной подготовки, но важных для всей многолетней подготовки и процесса обучения. Тем не менее, существуют примеры детального деления этапности, с учетом таких периодов. Так, В. Киселев и В. Черемисин на примере бокса выделяют три стадии [5, С. 119-121], каждая из которых делится на этапы: стадия базовой подготовки (этапы предварительной подготовки и начальной специализации); стадия максимальной реализации (этапы углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высших достижений); стадия спортивного долголетия (этапы сохранения достижений и поддержания тренированности). Как видно, такое деление включает в себя дополнительно этап предварительной подготовки (который можно соотнести с СОЭ), а также этап поддержания тренированности, что делает систему охватывающей весь период физкультурно-спортивной деятельности человека. Близкую структуру для киокусинкай предлагают С. Степанов и Е. Головихин в программе для кекусин-каратэ, которая содержит этапы вне системы спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный и этап групп здоровья [9, С. 20].

Третьей методической проблемой является определение границ и продолжительность этапов многолетней подготовки. Границы этапов, очевидно, должны учитывать наиболее благоприятные возрастные периоды для развития тех или иных двигательных качеств («сенситивные» периоды). Границы этих периодов

хорошо исследованы и описаны в спортивной литературе, в том числе в кюкусинкай. Так, В. Иссурин приводит «сенситивные» периоды с 7 до 18 лет для двигательных качеств [4, С. 64], В. Платонов не только выделяет их для физических качеств отдельно для детей 6-11 лет, подростков 12-16 лет и взрослых, но и описывает периоды оптимального развития функциональных систем [7, С. 167-179]. Для кюкусинкай С. Степанов и Е. Головихин приводят наиболее благоприятные периоды с 6 до 17 лет развития для выделенных ими 14-ти детализированных двигательных качеств [9, С. 40]

Однако, на практике границы этапов почти не связаны с сенситивными периодами. Так В. Чудинов еще в 1976 году установил, что «*только в 13% случаев директивный возраст (приведенный в программах для детско-юношеских школ) совпадает с фактическим возрастом начала занятий спортом*» (публ. по В. Платонову – [8, С. 528]). С тех пор тенденции омоложения в спорте только усилились. В. Платонов приводит данные по возрастам благоприятного начала занятий различными видами спорта [8, С. 528-529], которые в большинстве своем выше на несколько лет установленных стандартами и программами.

То же самое можно сказать и про продолжительность этапов спортивной подготовки. Они были привязаны к системе школьного обучения, в соответствии с которой ЭНП был сопоставлен начальной школе (3 года), УТЭ (ЭСС) был сопоставлен неполной средней школе (5-6 лет), ЭССМ – средней школе или средне-специальному учебному заведению (2-3 года). Предполагалось, что такое деление позволит связать систему образования и систему спорта, и организационно упростить функционирование системы ДЮСШ и УОР. Т.е. длительность нахождения на этапах определяется организационными причинами, и с точки зрения науки не является обоснованным. Например, для бокса на основе анализа большого объема данных были установлены оптимальные возрастные границы этапов спортивной подготовки (в старой терминологии), которые отличаются от нормативных, установленных современным ФССП по боксу (Ф. Сулов, В. Сыч, Б. Шустин, 1995 – по [5, С. 121]).

Проблемы этапности в кюкусинкай

В дополнение к описанным выше проблемам, этапность подготовки в кюкусинкай имеет свои высокоспецифичные отличия. И главное из них – наличие двух различных систем разделения подготовки на этапы, которые условно можно назвать *спортивной* и *традиционной*, и которые существенно противоречат друг другу.

а) Спортивная система

Одна из этих двух систем (под условным названием «*спортивная*») построена на описанных выше принципах, сформулированных спортивной наукой, и строго соотносится с требованиями ФССП. Такая система реализована во всех действующих **официальных** программах обучения, в том числе актуальных. Сюда же можно отнести уже упомянутую достаточно подробную программу по кюкусин-каратэ С. Степанова и Е. Головихина [9, С. 18], в которой предусмотрено деление подготовки на 6 этапов (правда, в устаревших терминах), которые охватывают весь период физкультурно-спортивной деятельности занимающихся: спортивно оздоровительная группа (СОГ – аналог СОЭ); группы начальной подготовки (ГНП – аналог ЭНП); учебно-тренировочные группы (УТГ – аналог УТЭ (ЭСС)); группы спортивного совершенствования (ГСС – аналог ЭССМ); группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ – аналог ЭВСМ); группы здоровья (ГЗ – аналог ЭСД). Также можно отметить программу для ДЮСШ Ю. Орлова [6] с соавторами, где деление близкое, но использующее иные термины: этап предварительной подготовки (ЭПП) вместо СОГ и СОЭ, этап начальной спортивной подготовки (ЭНСП) вместо УТГ и УТЭ (ЭСС), этап углубленной спортивной подготовки (ЭУСП) вместо ГСС и ЭСС, и этап спортивного совершенствования (ЭСС) вместо ГВСМ и ЭВСМ. Некоторые общие требования к этапам из различных нормативных документов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Общие требования к этапам подготовки и обучения в киокусинкай

Программы																
Документ (год) авторы	Параметр	Название этапа														
Программа по кекусин-каратэ (2006) С. Степанов, Е. Головихин	Название этапа	СОГ			ГНП			УТГ				ГСС			ГВСМ	ГЗ
	Срок реализации, лет	1			3			4				3 и более			4 и более	Любая
	Мин. возраст зачисления, лет	6			9			12				16			16	Любой
	Наполняемость групп, чел	от 15			от 12			от 9				от 6			от 1	Любой
Программа для ДЮСШ (2012) Ю. Орлов с соавторами	Название этапа	ЭПП			ЭНСП			ЭУГС				ЭСС			ЭВСМ	ФОЭ
	Срок реализации, лет	3			3			4				3			-	Весь период
	Год обучения	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	-	Любой
	Мин. возраст зачисления, лет	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	-	9-18
	Наполняемость групп, чел	Любая			15	14	14	12	12	10	10	8	6	6	-	15
<i>ФССП (нормативы для ката / кумитэ)</i>																
	Название этапа	-			ЭНП			УТЭ (ЭСС)				ЭССМ			ЭВСМ	-
Проект изменений в действующий ФССП (2023)	Срок реализации, лет	-			3 / 1-3			4-5 / 4-5				Любой			Любой	-
	Мин. возраст зачисления, лет	-			7 / 10			10 / 11				14 / 14			16 / 16	-
	Наполняемость групп, чел	-			12 / 12			8 / 8				2 / 2			1 / 1	-
Действующий ФССП (с 01.01.2023)	Срок реализации, лет	-			2-3 / 1-3			4-5 / 4-5				Любой			Любой	-
	Мин. возраст зачисления, лет	-			8 / 10			10 / 11				14 / 14			16 / 16	-
	Наполняемость групп, чел	-			12 / 12			10 / 10				3 / 3			2 / 2	-
ФССП ред. 2 (2021-2022)	Срок реализации, лет	-			3 / 1			4 / 4				Любой			Любой	-
	Мин. возраст зачисления, лет	-			8 / 10			10 / 11				14 / 14			16 / 16	-
	Наполняемость групп, чел	-			12 / 12			10 / 10				3 / 3			Любая	-
ФССП ред. 1 (2015-2021)	Срок реализации, лет	-			3 / 3			4 / 4				Любой			Любой	-
	Мин. возраст зачисления, лет	-			7 / 10			10 / 11				14 / 14			16 / 16	-
	Наполняемость групп, чел	-			12 / 12			10 / 10				3 / 3			1 / 1	-

б) *Традиционная система*

На практике описанная выше *спортивная* система применяется очень формально, а реальная этапность подготовки определяется по второй (под условным названием «*традиционная*») системе. *Традиционная* система построена на совершенно иных принципах, исторически свойственных большинству восточных единоборств, где этап определяется **не результатами реализации программ подготовки** с учетом прохождения специальных тестов определения технической и физической подготовленности, а также спортивной результативности, **а результатами прохождения экзаменов (аттестаций) на традиционные степени мастерства**, формально обозначаемые *кю* (ученические степени – 10 степеней) и *даны* (мастерские степени – до 10 степеней, по факту – до 5). Как пишет известный австралийский мастер киокусинкай К. Квин: «*Мерилом прогресса последователя учения каратэ-до является успешное преодоление периодических экзаменов на степень*».

Программы экзаменов содержат в основном технические требования, причем в отношении условной «базовой» техники, а также формальных комплексов. Программы содержат в очень небольшой части требования к физподготовке и развитию физических качеств, которые затрагивают очень узкий спектр тестов. Содержатся также неформальные технико-тактические требования, как абстрактное «*умение вести свободный поединок*». Имеются также теоретические вопросы и ряд специфических требований (например, минимальные интервалы между аттестациями). Среди последних наибольшие вопросы вызывают часто встречающиеся особые неформальные дополнительные требования к допуску к аттестации (в основном, на мастерские степени), которые могут включать даже требования лояльности организации (!).

Именно такой формальной степени мастерства в большинстве **фактических** программ обучения определяется объем и содержание этапа подготовки, а сами программы выстроены вокруг системы экзаменационных требований. Среди особых примеров можно привести даже системы обучения прикладной технике самозащиты на основе киокусинкай, построенные на точно таком же принципе. Такой подход характерен не только для русскоязычных авторов, но и для большинства иностранных.

В такой системе этапы по своей сути мало отличаются друг от друга. На каждом этапе возникает новый набор технических действий / комбинаций для изучения, а объемы физподготовки растут линейно без учета требований спортивной подготовки. Сама система представляет собой набор очень близких по методическому содержанию этапов – от 1 до 15 в зависимости от срока занятий. Тем не менее, можно часто встретить в литературе киокусинкай объяснения «особого» смысла и содержания каждого из этих традиционных этапов, причем иногда даже в связи с цветом пояса, который установлен для каждой степени *кю*. Так, уже упомянутый К. Квин посвящает этому разделу значительную часть книги «*Будо каратэ Мас Оямы*» (1987) под названием «*Последовательность поясов и их значение*», где увязывает их не только с физическими и технико-тактическим аспектами, но и с морально-этическими и даже мистико-эзотерическими.

Наличие двух параллельных и существенно противоречащих друг другу систем этапной подготовки ставит под сомнение рациональность такого двойственного подхода с точки зрения достижения максимального спортивного результата, при этом наибольшие вопросы вызывает *традиционная* система этапности подготовки.

Этапные нормативы в киокусинкай

С учетом описанной специфики в киокусинкай контроль уровня подготовленности проводится посредством выполнения этапных нормативов:

– в рамках *традиционной* для киокусинкай системы оценки мастерства спортсмена («*сдача на пояса*») в рамках специализированных аттестаций одновременно со сдачей технических нормативов – результатом является присвоение следующей степени («*пояса*») в традиционной иерархической системе;

– в рамках проверки выполнения требований на этапах *спортивной* подготовки (переводные нормативы) – результатом является зачисление (перевод) на следующий этап спортивной подготовки.

Указанные два направления этапного контроля имеют существенные различия:

– *традиционная* форма направлена на комплексную оценку подготовки спортсмена, а переводные *спортивные* нормативы – строго на физическую составляющую;

– *спортивные* нормативы содержат дополнительные требования к спортивной квалификации, т.е. опосредовано к результативности спортивной деятельности;

– переводные *спортивные* нормативы предлагают более широкий спектр тестируемых упражнений, однако *традиционная* система увязывает сдачу физических нормативов с техническими и технико-тактическими, что создает специфические сложности;

– различается периодичность сдачи *традиционных* экзаменов и переводных *спортивных* нормативов: максимальные сроки нахождения на каждом этапе *традиционной* системы, в отличие от *спортивной*, не нормированы. Как правило, на начальных этапах обучения сдача традиционных экзаменов проводится чаще, чем принимаются переводные нормативы, а на ЭССМ и ЭВСМ – наоборот;

– *традиционная* «сдача на пояса» проводится на всех этапах обучения, включая ЭПП и ЭСД, для которых переводные нормативы не предусмотрены, а переводные *спортивные* нормативы – только на этапах спортивной подготовки;

– *традиционные* экзамены проводятся уполномоченным экзаменатором, часто в рамках выездных «школ» и лагерей, а переводные *спортивные* нормативы принимает комиссия, сформированная спортивной организацией, где проводится спортивная подготовка, и, как правило, по месту обучения.

Описанные две формы этапного контроля решают различные задачи и являются во многом взаимодополняющими, однако их совмещение является нетривиальной задачей и должно особо разрабатываться методистами в программах подготовки. Важно отметить, что зачисление (перевод) на этап спортивной подготовки должны осуществляться **строго** на основании переводных нормативов, установленных разработанной программой подготовки. Однако не все требования к переводным нормативам установлены в ФССП, например, технические нормативы, тесты на гибкость, на специальную физподготовку, которые как раз включены в *традиционную* систему оценки подготовленности. Особо тут следует отметить отсутствие нормативов для оценки технико-тактической подготовленности, что чрезвычайно актуально для современного киокусинкай из-за существенного упрощения технического арсенала на соревнованиях [2; 3]. Кроме того, система требований в различных ФССП по киокусинкай значительно отличается друг от друга (основные отличия этапных требований в ФССП киокусинкай 2015-2021 гг., 2021-2022 гг. и действующего с января 2023 г., приведены в таблице 2). Все это в совокупности создает основу для взаимодополнения систем.

Как видно, каждый из вариантов ФССП содержит как удачные, так и неудачные решения. К удачным, на наш взгляд, следует отнести привязку нормативов физической подготовки к физическим качествам, включение в программу теста на гибкость, установление требований к спортивной квалификации на ЭССМ и ЭВСМ. К явно неудачным, на наш взгляд, следует отнести отсутствие разделения нормативов на возрастные группы, а также по подгруппам этапов спортивной подготовки. Вызывают вопросы и выбор некоторых тестируемых упражнений (в том числе, отсутствие некоторых упражнений, широко распространенных в киокусинкай и отражающих специфику вида спорта) и отдельные конкретные нормативы.

Таблица 2 – Сравнение этапных требований ФССП различных лет

Параметр	ФССП		
	2015-2021 гг.	2021-2022 гг.	Действующий с 01.01.2023 г.
Разделение нормативов по видам программы «ката» и «кумитэ» («весовая категория»)	Есть на ЭНП и УТЭ		
Разделение нормативов по группам возрастов	Нет	Нет	Нет
Разделение нормативов по подгруппам этапов подготовки	Нет	Нет	Есть только для ЭНП 1-го года и свыше 1-го года
Привязка нормативов физподготовки к физическим качествам	Есть	Нет	Нет
Наличие в нормативах физподготовки теста на гибкость	Нет	Есть	Есть
Требования к технической подготовленности	Отсылает к специальной программе, не регламентируемой ФССП		Нет
Требования к спортивной квалификации	Есть только для ЭССМ (не ниже КМС) и ЭВСМ (не ниже МС)	Нет	Есть для всех этапов
Технические требования	Нет	Нет	Нет
Последствия при не сдаче тестов	Продолжение подготовки на том же этапе	Продолжение подготовки на том же этапе (не более 2-х лет подряд)	Нет (по ФЗ перевод на следующий этап не допускается)

Учитывая вышесказанное, можно рекомендовать дополнение обязательных этапных требований *спортивной* системы по ФССП нерегламентированными элементами требований из *традиционной* системы, прежде всего, в части технической и технико-тактической подготовки.

Выводы и рекомендации

1. Можно констатировать ряд общих проблемных моментов в систематике этапности многолетней подготовки, которые могут в разной степени влиять на подготовку в зависимости от специфики вида спорта. Эти проблемы должны в обязательном порядке учитываться при разработке программ спортивной подготовки.

2. Высокоспецифичной проблемой этапности многолетней подготовки в киокусинкай является наличие двух различных систем разделения подготовки на этапы (*спортивной* и *традиционной*), которые существенно противоречат друг другу. Такой двойственный подход вызывает сомнение с точки зрения достижения максимального спортивного результата, при этом наибольшие вопросы вызывает *традиционная* система этапности подготовки. *Традиционную* этапность на этапах спортивной подготовки **рекомендуется** использовать только факультативно, при абсолютном приоритете *спортивной* системы, либо же вне системы спортивной подготовки.

3. В рамках существующей дихотомии в системе этапности многолетней подготовки в киокусинкай также существуют две различные системы этапной оценки

подготовленности. Системы кардинально отличаются, но в отдельных аспектах могут дополнять друг друга, что может учитываться при разработке программ подготовки в киокусинкай. В этой части можно **рекомендовать**:

– использовать *традиционную* систему для специализирующихся на виде программы «ката» на всех этапах подготовки;

– использовать для оценки технической подготовленности по выбору *традиционную* или *спортивную* систему на ЭНП и УТЭ (СЭЭ) до 3-х лет (техничко-тактическая подготовленность на этих этапах не оценивается);

– использовать для оценки на УТЭ (СЭЭ) свыше 3-х лет, ЭССМ и ЭВСМ для специализирующихся на виде программы «кумитэ» (поединки) технической и технико-тактической подготовленности только специально разработанные программы, а *традиционную* систему использовать только дополнительно (факультативно) по желанию спортсмена. Такие программы в зависимости от этапа подготовки:

- должны содержать технику в *безусловной* форме, т.е. имеющую все основные признаки, структурные элементы и звенья технических действий, используемых в спортивном поединке;

- могут содержать требования не только к форме, но и к содержанию технических действий, пониманию заложенных в них принципов;

- могут включать в себя не только новые технические действия, но и более сложные варианты исполнения ранее изученных;

- могут включать в себя требования к выполнению одних и тех же технических действий в различных вариантах (в воздухе, в перемещении, в снаряд, в комбинации, в парах, в поединке и т.п.);

- при факультативном совмещении систем должны избегать проведения обоим форм этапного контроля в близкое время (например, в конце сезона), и разносить их по календарю, чтобы исключить их взаимное отрицательное влияние.

Библиографический список:

1. Белый К.В. Система многолетней подготовки в киокусинкай. Спорт и традиции. Монография / К.В. Белый. – Москва : Спорт, 2023. – 226 с.: с ил. – Библиогр.: с. 189-225 – 500 экз. – ISBN 978-5-907601-31-4.

2. Белый, К.В. Результативность технических действий на соревнованиях по киокусинкай высокого уровня / К.В. Белый, Т.А. Морозевич-Шилюк // Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 8 (Том 210). – С. 24-29.

3. Белый, К.В. Количественный анализ технического арсенала спортсменов киокусинкай в поединках высшего уровня / К.В. Белый // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 4-9.

4. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин, пер. с англ. И.В, Шаробайко. – Москва : Спорт, 2017. – 240 с.: ил.

5. Киселев, В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – 2-е изд., перераб. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 – 196 с.

6. Орлов, Ю.Л. Киокусинкай : программа / Ю.Л. Орлов, Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев // Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – Москва : Ассоциация Киокусинкай России, 2012. – 139 с.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с.: ил. – Библиогр.: с. 613-655 – 300 экз.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2005. – 820 с.

9. Степанов, С.В. Программа по кекусин-кاراتэ и производных дисциплин по единоборствам / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. – Екатеринбург : Изд-во Урал . гос. техн. ун-т., 2006. – 114 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА

*Гребнева К.А., студент,
Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В настоящее время, несмотря на все меры поддержки со стороны правительства Российской Федерации, в паралимпийском спорте по-прежнему остается множество проблем. Одной из них является спортивный отбор. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что начиная со спортивной ориентации и специализации и до заключительного этапа спортивного отбора, в науке и практике отсутствуют «модельные» и «эталонные» характеристики пловцов с ограниченными возможностями здоровья, их морфологический, психологический и социологический профиль.

Ключевые слова: плавание, адаптивный спорт, спортивный отбор.

SPORTS SELECTION IN ADAPTIVE SWIMMING HOW COMPLEX PROBLEM

*Grebneva K.A., student,
Dzerzhinskaya L.B., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Currently, despite all the support measures from the government of the Russian Federation, there are still many problems in Paralympic sports. One of them is sports selection. The results of our study indicate that, starting from sports orientation and specialization and up to the final stage of sports selection, in science and practice there are no “model” and “reference” characteristics of swimmers with disabilities, their morphological, psychological and sociological profile.

Key words: swimming, adaptive sports, sports selection

На современном этапе развития паралимпийского спорта вопросы селекции и отбора ближнего и дальнего резерва стоят особенно остро. С одной стороны, теоретико-методологические основы данного процесса у здоровых спортсменов хорошо изучены, с другой, применять данную теорию в работе со спортсменами-паралимпийцами невозможно, т.к. возникает необходимость учета дополнительного числа факторов [3].

Большинство авторов считают, что эффективная система отбора в адаптивном плавании играет важную роль в тренировке спортсменов, и представляет собой комплекс организационно-методических мероприятий. В рамках данной системы используются различные подходы, такие как педагогические, психологические, социологические, медико-биологические методы и другие, которые помогают выявить потенциал и способности каждого индивида, соответствующие требованиям определенного вида спорта. [1].

Отбор в адаптивном плавании представляет собой длительный процесс, в ходе которого постепенно выясняются спортивные способности через опыт многолетних тренировок. Основопологающим звеном процесса отбора является углубленное изучение личности спортсмена, выявление его психологических особенностей, оценка типологических свойств нервной системы и уровня развития физических качеств.

Согласно проведенным исследованиям, спортивное плавание требует трехэтапного процесса отбора молодых спортсменов в связи с его особенностями.

Первый этап отбора происходит в период окончания предварительной спортивной подготовки. Данный этап характеризуется общим оцениванием двигательных способностей юных спортсменов.

На следующей стадии отбора анализируется потенциал молодых спортсменов для улучшения во время основной тренировки; этот этап отбора представляет собой активное наблюдение за молодыми спортсменами в течение 3-5 лет обучения в спортивных школах. Именно на данном этапе осуществляется оценка биологического возраста, анализ динамики спортивных результатов, технической и функциональной подготовленности занимающихся. Иными словами делается прогноз успешности спортсмена.

Внимание тренеров в особенности сфокусировано на третьем этапе отбора, где основной задачей является выбор наиболее одаренных юных спортсменов, которые обладают потенциалом достижения международного уровня. [5].

Для выявления проблем в паралимпийском плавании нами была изучена научно-методическая литература по данному вопросу.

В результате литературного анализа нами выявлено, что многие тренеры отмечают, недостаточное правовое, экономическое и научно-методическое обеспечение отбора в адаптивном плавании спортсменов с ограниченными возможностями заставляет использовать опыт отбора спортсменов без ограничений в состоянии здоровья, что не всегда приводит к достижению запланированных результатов.

Недостаточно количество спортивных объектов, соответствующих требованиями вызывает ряд проблем в процессе организации спортивного отбора. Более того, уже существующие сооружения имеют низкую наполняемость по причине отсутствия необходимого вспомогательного оборудования, используемого при организации тренировочного процесса для людей с отклонениями в состоянии здоровья.

Остается актуальной проблема недостатка квалифицированных специалистов, несмотря на усилия государства и общественных организаций в поддержке данного направления, внедрение новых программ и расширение числа курсов, предназначенных для повышения квалификации в данной области,

Также важно отметить, что в данном направлении недостаточно развита методологическая и научная база. Специалисты, занимающиеся адаптивной физической культурой, а именно адаптивным плаванием, должны непрерывно улучшать свои знания в этой области и повышать уровень профессионализма с помощью курсов повышения квалификации. [1].

Недостаток сертифицированных специалистов, обладающих специальным образованием в области диагностики спортсменов для определения их спортивного класса в плавании, также является острой проблемой в спортивном отборе. В настоящее время профессия врача-классификатора является редкой и не каждый спортивный центр может себе позволить содержать такого специалиста. [2].

Активность системы пропаганды и агитации адаптивного спорта на различных уровнях государства, таких как федеральный, региональный и муниципальный, является недостаточной, что серьезно затрудняет привлечение людей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом.

Один из аспектов, на который обращают внимание при оценке работы с ограниченными возможностями спортсменов, - это недостаточный уровень финансовой и нормативно-правовой поддержки в адаптивном спорте.

Таким образом, спортивный отбор в адаптивном плавании представляет собой сложный и длительный процесс, зависящий от множества факторов. Отсутствие спортивных объектов, адаптированных для занятий лиц с ограниченными возможностями, дефицит квалифицированных специалистов в области адаптивного плавания, а также недостаточный уровень финансовой поддержки в данном направлении отрицательно влияют на процесс спортивного отбора в данном виде спорта.

Библиографический список:

1. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учебное пособие / Н. В. Арнст. – Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. – 94 с.
2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 616 с.
4. Иванов, И.Н. Развитие адаптивного спорта в России и в Волгоградской области: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. – Волгоград : ВГАФК, 2021. – 151 с.
5. Чешихина, В.В. Организационно-педагогические основы адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата: учебно-метод. пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. – М.: Изд-во РГСУ, 2013. – 131 с.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ В СПОРТЕ

*Дмитриева Е.С., магистрант,
Научный руководитель: Перфильева И.В.
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В статье анализируются система управления спортивными организациями как предпринимательски-ориентированными структурами, поскольку спорт в настоящее время является одновременно и экономическим, и социальным феноменом. В настоящее время активизируется предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта, происходит рост числа спортивных и физкультурных организаций, различающихся по формам собственности и организационно-правовым формам, расширяется спектр и улучшается качество предоставляемых населению услуг.

Ключевые слова: социально-экономические процессы в спорте, инновации спортивной организации, конкурентоспособность индустрии спорта, предпринимательская инициатива.

MANAGING THE DEVELOPMENT OF SOCIO-ECONOMIC PROCESSES IN SPORTS

*Dmitrieva E.S., undergraduate student
Scientific supervisor: Perfilyeva I.V.,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

The article analyzes the management system of sports organizations as entrepreneurial-oriented structures, since sport is currently both an economic and a social phenomenon. Currently, entrepreneurial activity in the field of physical education and sports is intensifying, there is an increase in the number of sports and physical education organizations that differ in ownership forms and organizational and legal forms, the range of services provided to the population is expanding and the quality of services provided to the population is improving.

Keywords: socio-economic processes in sports, innovations of a sports organization, competitiveness of the sports industry, entrepreneurial initiative.

Актуальность статьи обусловлена тем, что Поддержка спорта в России остается преимущественно государственной: в 2021 году на эти цели выделено около 65 млрд руб. из бюджета. Но стратегия развития этой сферы предполагает поэтапную замену бюджетных средств доходами от самого спорта, а также рост объема отчислений от лотерейной деятельности.

Основной инструмент реализации государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ — федеральные целевые программы (ФЦП). В 2015—2016 годах в России на развитие физкультуры и спорта по соответствующей ФЦП предполагалось потратить 145,4 млрд руб. (в том числе 84 млрд руб. из федерального бюджета). В 2016—2020 реализовывалась ФЦП «Развитие физкультуры и спорта» общей стоимостью 64,4 млрд руб.

Однако государственные инвестиции в спорт нередко пересматриваются. Так, в 2021 году общие ассигнования федерального бюджета по статье «Физическая культура и спорт» предлагалось увеличить на 1,7 млрд руб. и довести до 65 млрд руб., сообщали СМИ. Рост финансирования связывали с проведением матчей чемпионата Европы по футболу в Санкт-Петербурге в 2021 году и подготовкой в Казани зимних игр Специальной Олимпиады 2022 года.

При этом власти приняли решение менять экономическую модель российского спорта. За последние 5 лет финансирование расходов на физическую культуру и спорт выросло с 254,9 млрд. рублей (в 2017 году) до 375,4 млрд. рублей (в 2022 году). За этот период доля расходов на физическую культуру и массовый спорт выросла с 38,3 процентов до 48,2 процента за счет соответствующего увеличения доли расходов на спортивную подготовку и спорт высших достижений.

Сохраняется высокий потенциал привлечения в сферу физической культуры и спорта частного финансирования, при этом доля внебюджетных средств составляет не более 10 процентов.

Национальные цели и стратегические задачи Российской Федерации предусматривают сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни, ускорение технологического развития, цифровую трансформацию социальной сферы и обеспечение темпов роста валового внутреннего продукта страны выше среднемирового при сохранении макроэкономической стабильности.

Формирование приоритетов физической культуры и спорта, является одним из основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

Рост глобальной конкуренции в спорте высших достижений (в том числе за счет использования передовых технологий) предъявляет новые требования к подготовке кадров и научному обеспечению спорта.

Несмотря на то что численность специалистов, занятых в сфере физической культуры и спорта, выросла с 350 тыс. в 2014 году до 402 тыс. в 2019 году, за указанный период отмечается сокращение численности тренеров на 5 процентов и снижение численности молодых специалистов на 12 процентов. Повышение привлекательности и престижа работы в сфере физической культуры и спорта, особенно для молодых специалистов, является важнейшим условием развития сферы физической культуры и спорта.

В настоящее время обеспеченность кадрами в сфере физической культуры и спорта составляет 7 специалистов на 1 тыс. человек, систематически занимающихся спортом. Достижение целевого показателя "доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и

спортом)" возможно только в условиях роста количества тренеров и иных специалистов, повышения их квалификации и производительности труда (в том числе за счет цифровизации сферы физической культуры и спорта).

Вместе с тем увеличивается разрыв между фундаментальной и спортивной наукой, прогрессирует дефицит профессиональных кадров и современной материально-технической базы в организациях спорта и спортивной медицины, не хватает специалистов для организации эффективного комплексного сопровождения спортивной подготовки. В совокупности проблемы спортивной науки и образования приводят к ухудшению выступлений российских спортсменов на международной арене и учащению случаев применения запрещенных в спорте препаратов.

В рамках приоритетного направления по развитию системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений, предусматриваются:

- обеспечение условий для успешного выступления спортивных сборных команд Российской Федерации, в том числе юношеских, в международных спортивных соревнованиях, включая Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры, с учетом установления взаимных обязательств федерального органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России и Сурдлимпийского комитета России и общероссийских спортивных федераций;

- обеспечение непрерывного тренировочного процесса спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации (в том числе в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений);

- совершенствование системы реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья и функциональной подготовленности спортсменов;

- развитие системы поиска, отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, с учетом положительного опыта Образовательного Фонда "Талант и успех" при участии региональных центров выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, а также региональных центров спортивной подготовки;

- дальнейшая гармонизация законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства Российской Федерации об образовании в целях обеспечения взаимосвязи, преемственности и единого методического сопровождения программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

В рамках приоритетного направления по развитию кадрового потенциала физической культуры, спорта и спортивной медицины, предусматриваются:

- совершенствование системы материального стимулирования спортсменов, профильных и иных специалистов в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины (в том числе за счет внебюджетных средств);

- законодательное закрепление социальных гарантий в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины, в том числе разработка норм оплаты труда с учетом особенностей видов спорта;

- развитие системы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта, в том числе специалистов физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также совершенствование дополнительных профессиональных программ;

- разработка и совершенствование основных профессиональных образовательных стандартов и программ, направленных на подготовку тренеров и специалистов в сфере физической культуры, спорта, спортивной медицины, в том числе адаптивной медицины, а также формирование перечня дополнительных профессиональных программ;

- формирование системы социальной адаптации и профориентации спортсменов на дальнейшую карьерную траекторию в сфере физической культуры и спорта, в том числе развитие механизмов предпочтений для спортсменов высокой квалификации в сфере получения образования и трудоустройства;

- стимулирование волонтерского движения в спорте.

Проблемами развития спортивных организаций как полноправных участников экономических отношений является их низкая интегрированность в экономику, неэффективное использование экономического потенциала и слабая реализация предпринимательских инициатив. Спорт из чисто физической категории перешел в категорию социально-экономическую и рассматривается в экономической плоскости как феномен, характеризующий развитие той или иной формации [5, с. 181]. С этой позиции выделяют два подхода к интерпретации категории спорта – узкий и широкий. В узком понимании, спорт – это спорт модерна, наивысшим выражением которого является олимпийское движение.

Развитие теории спортивного предпринимательства требует систематизации подходов к самому предпринимательству, выявление основных родовых признаков предпринимательства. Развитию теорий предпринимательства посвящено достаточно большое количество трудов как классиков, так и современников экономической мысли.

Стратегическая направленность развития экономики Российской Федерации связана с повышением конкурентоспособности экономических субъектов за счёт реализации предпринимательских инициатив. В развитии спортивных организаций проявляются сложившиеся тенденции, поскольку спорт в настоящее время является одновременно и экономическим, и социальным феноменом. К основным приоритетам социально-экономической политики относятся формирование и реализация стандартов здорового образа жизни, повышение уровня физиологического капитала.

Спорт, как и знания, всегда развивался вместе с социально-экономической формацией, отражая основные особенности развития, и служил достижению целей экономических субъектов. Коммерциализация спорта является главной чертой современного общества, причем этот процесс протекает на фоне его дифференциации.

Проведенное исследование показывает, что спорт как явление всегда присутствовал в жизни человечества и развивался вместе с ним, но только на последнем, капиталистическом этапе его развития, стал самостоятельной рыночной ценностью, имеющей свои стоимостные отношения.

Спортивные организации при осуществлении своей деятельности выполняют две основные функции: социальную и экономическую. Важно заметить, что раздельное рассмотрение этих функций не представляется возможным, поскольку именно их взаимодействие позволяет получать положительные синергетические эффекты. Экономическая функция спортивной организации заключается в частичном или полном обеспечении хозяйственных процессов. Социальная функция в свою очередь проявляется в возможности реализовывать определённые потребности человека и общества.

Организации предпринимательского типа – это организации индустрии спорта, полностью финансируемые за счет собственных источников от предпринимательской деятельности. Предпринимательски-ориентированные организации – это организации, финансирование которых осуществляется как за счет бюджетных источников, так и за счет предпринимательской деятельности. Организации социального и административного типа финансируются исключительно за счет бюджета или за счет членских взносов.

Интеграция спорта в бизнес среду является управленческой инновацией, направленной на реализацию принципа максимально эффективного управления компанией. При грамотном и осознанном внедрении спорта в среду предпринимательской структуры, можно добиться как прироста экономических

показателей, так и положительной динамики ряда других важных показателей, оказывающих сильное воздействие на устойчивое развитие предпринимательской структуры [3, с. 102].

Возможность ведения предпринимательской, т.е. инициативной и рискованной деятельности, приносящей доход, позволяет спортивным организациям дополнительно решать ряд задач как социальной, так и экономической направленности.

Вопрос механизмов построения системы управления спортивными организациями как предпринимательскими структурами является очень важным. Определение возможностей ведения предпринимательской деятельности, однако, не решает все экономические проблемы спортивных организаций и требует государственного вмешательства и поддержки. Дискуссии по этому вопросу ведутся на всех уровнях, рассматривается и необходимость вмешательства или невмешательства государства в деятельность спортивных организаций.

Для того, чтобы реализовывать свои основные функции по продвижению спортивного образа жизни и достижению наивысших спортивных результатов, спортивные организации должны обладать определённой совокупностью ресурсов всех видов, дающих возможность одновременного развития социальной и экономической составляющих и обеспечения устойчивого развития.

Инновации являются ключевым фактором устойчивого развития любой организации, основой повышения её конкурентоспособности. Применение инноваций является залогом устойчивого развития, под которым следует понимать состояние экономической системы, характеризующееся положительной динамикой основных экономических показателей деятельности, адаптивностью к изменениям во внешней и внутренней среде, гармонизацией интересов всех участников социально-экономических отношений. Кризисные явления последнего десятилетия обусловили необходимость глубокого рассмотрения и анализа проблем устойчивого развития экономических систем любого уровня: от микро уровня отдельного предприятия до макро уровня национальной экономики.

Олег Матыцин в мае 2020 года призывал «задуматься об усилении внебюджетного финансирования», предложив, например, для этих целей создавать «бюро спортивных инвестиций». Речь об онлайн-платформе, которую Минспорт разрабатывает с фондом «Росконгресс» (организатор экономических форумов в Санкт-Петербурге и на Дальнем Востоке). Старший консультант PwC практики консультационных услуг для компаний спортивной индустрии Кирилл Тихонов напоминает, что в 2018 году Минспорту удалось первым среди социальных министерств внедрить механизм софинансирования по схеме государственно-частного партнерства (ГЧП). В PwC говорят о 34 соглашениях о ГЧП и концессиях в области спорта, которые были заключены за последние три года на общую сумму 47 млрд руб. Предпринимательски-ориентированные спортивные организации являются объектом исследования как индикаторы проявления современных процессов в экономике и спорте [5, с. 180].

Таким образом, диффузия и интеграция спорта в предпринимательскую структуру способствует её устойчивому развитию, увеличению экономических показателей и оказывает общее положительное влияние на экономическую среду в целом.

Библиографический список:

1. О Физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. Закон [от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ]. // Российская газета. – 2007. – 7 дек.
2. Беликова Е.В., Зубарев Ю.А., Перфильева И.В. Влияние коммерциализации спорта на проблемы управления спортивной организацией. // Е.В. Беликова, Ю.А.Зубарев, И.В. Перфильева. Ж.: Бизнес. Образование. Право. Вестник Волго-

градского института бизнеса. –2020. - № 1 (50). - Волгоград: Изд-во «ПринТерра», 2020. - С.54-59.

3. Зубарев Ю.А., Науменко Ю.В., Перфильева И.В. Инновационные процессы маркетинговой деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных услуг: теория и практика: монография /Ю. А. Зубарев, А. А. Бабанов, Ю. В. Науменко, В. А. Овчинников, В. С. Якимович, ИВ. Перфильева и др. – Саратов: ООО «Амирит», 2023. – 240

4. Сагинова О.В., Сагинов Ю.Л. К вопросу определения понятия социального предпринимательства // Российское предпринимательство, 2017. - № 6. – С. 47-54

5. Сагинова О.В., Сагинов Ю.Л. Задачи подготовки предпринимателей в контексте концепции устойчивого развития // Российское предпринимательство, 2017. - № 6. – С. 176-182

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ ДРУЖБЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ

*Ермакова К.С.,
Шарманова Е.Д.,
Петров Н.Ю., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данном исследовании дана оценка перспективности Всемирных Игр Дружбы, как одного из основных компонентов системы спортивной подготовки высококвалифицированных российских спортсменов.

Ключевые слова: Всемирные Игры Дружбы 2024, высококвалифицированные спортсмены, спортивное международное сотрудничество.

WORLD FRIENDSHIP GAMES AS A PROMISING COMPONENT OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED RUSSIAN ATHLETES

*Ermakova K.S,
Sharmanova E.D.,
Petrov N.Y. PhD,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

This study assesses the prospects of the World Friendship Games as one of the main components of the system of sports training of highly qualified Russian athletes.

Keywords: World Friendship Games 2024, highly qualified athletes, sports international cooperation.

В связи с возникшей, в настоящее время, политической ситуацией российских спортсменов отстранили от многих международных турниров, в том числе и от Олимпийских игр. Отсутствие соревнований подобного характера отрицательно влияет на результаты ведущих спортсменов России в большинстве видов спорта. Данный факт повлиял на решение Министерства спорта РФ о проведении в 2024 году «Всемирных Игр Дружбы». Игры Дружбы представляют собой абсолютно новый формат спортивных событий под эгидой Министерства спорта РФ. Единственным критерием участия в данных соревнованиях будут являться спортивные достижения самих атлетов.

Предполагается, что соревнования представят собой абсолютно новый формат спортивных событий.

Целью исследования являлась оценка перспективности Всемирных Игр Дружбы как одного из основных компонентов системы спортивной подготовки высококвалифицированных российских спортсменов.

Для достижения данной цели использовались анализ научно-методической литературы [1-3] и анкетирование.

Результаты исследования. Всемирные Игры Дружбы должны пройти с 15 по 29 сентября 2024 года в Москве и Екатеринбурге под лозунгом «обеспечения свободного доступа спортсменов к международной спортивной деятельности». Потенциально в турнире примут участие порядка 5000 тысяч спортсменов из 100 стран. На проведение Игр Дружбы потребуется больше 8 миллиардов рублей, а призовой фонд при этом должен составить 4,6 миллиарда рублей. Об этом сообщили в комитете Госдумы по физической культуре и спорту. В программе игр будут представлены как олимпийские, так и неолимпийские виды спорта.

Предполагается, что Всемирные Игры Дружбы 2024 не будут проходить как альтернатива или замена Олимпийским играм. Они будут представлять новый формат, дающий возможность спортсменам участвовать в честных соревнованиях, без границ, запретов и дискриминации.

В преддверии проведения Всемирных Игр Дружбы в 2024 году, нами было проведено анкетирование специалистов в области спорта (n=18) с целью получения информации о проблемах и перспективах дальнейшего развития данного международного мероприятия, в том числе и в качестве основного компонента системы спортивной подготовки отечественных спортсменов.

Все специалисты, опрошенные на данном этапе исследования, единогласно говорят о необходимости проведения «Всемирных Игр Дружбы 2024». 44,4% респондентов считают необходимым проведения данных соревнований в период изоляции российских спортсменов. 27,8% опрошенных говорят о необходимости регулярного проведения «Всемирных Игр Дружбы» в качестве дополнения к Олимпийским играм. Столько же специалистов считают, что из Игр Дружбы может получиться отличная альтернатива Олимпийским играм (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Мнение специалистов в области спорта о необходимости регулярного проведения Всемирных Игр Дружбы

Практически половина опрошенных специалистов в области спорта и (44,4%) оценивает перспективы регулярного проведения Всемирных Игр Дружбы наивысшей оценкой «5 баллов» (оценка проводилась по пятибалльной шкале).

94,4% опрошенных специалистов считают, что «Всемирные Игры Дружбы» в перспективе смогут стать привлекательным, регулярным, престижным и общепризнанным международным спортивным событием высокого уровня. 61,1%

респондентов, считают, что этому поспособствует единственный критерий участия – спортивные достижения самих спортсменов (отсутствие дискриминации и политизации). Также на рост популярности данных игр могут повлиять: развитие новых форматов международного спортивного сотрудничества, включение новых, в том числе и неолимпийских видов спорта, большой призовой фонд, а также удобные для всех спортсменов сроки проведения Всемирных Игр Дружбы.)

Таким образом, на данном этапе исследования нам удалось выявить основные проблемы, с которыми могут столкнуться «Всемирные Игры Дружбы» в процессе своего становления как общепризнанного мультиспортивного международного события, проводимого на регулярной основе:

- «Всемирные Игры Дружбы 2024» вполне могут стать «разовой акцией», по типу игр «Дружба-84», которые, несмотря на общественный резонанс и всеобщее признание, не продолжили свое существование, так как спортсмены СССР вновь стали участниками Олимпийских игр;

- существует вероятность того, что возникнет соблазн использования «Всемирных Игр Дружбы 2024» в качестве противовеса Олимпийским играм, а еще хуже в качестве полной их замены. И акцент сместится именно в сторону выражения недовольства проведением Олимпиады 2024 года, а не воплощения главной идеи по созданию соревнований для всех, где спортсмен сможет проявить себя в честной борьбе;

- прогнозируется отсутствие большинства сильнейших спортсменов во многих видах спорта, представленных в программе Всемирных Игр Дружбы 2024, вследствие проведения в этот же год Олимпийских игр, а также того факта, что соревнования данного формата впервые проводятся в новейшей истории, и им только предстоит завоевывать общественное признание и авторитет. Кроме того, на данном этапе, не стоит рассчитывать на спортсменов тех стран, которые присоединились к санкциям против нашей страны.

Кроме того, удалось разработать ряд рекомендаций направленных на повышение перспективности проведения новых Всемирных Игр Дружбы на регулярной основе. На наш взгляд, «Всемирные Игры Дружбы» в перспективе смогут стать привлекательным, регулярным, престижным и общепризнанным международным спортивным событием высокого уровня, а также одним из основных компонентов системы спортивной подготовки высококвалифицированных российских спортсменов (в качестве одного из основных стартов) при соблюдении следующих условий:

- Всемирные Игры Дружбы должны стать эффективной площадкой для спорта высших достижений, обеспечивающей доступ спортсменам всех стран и спортивных организаций к международной спортивной деятельности и способствующей развитию новых форматов международного спортивного сотрудничества, а ни в коем случае не заменой или альтернативой Олимпийским играм;

- данные игры не должны быть направлены на раскол Олимпийского движения, а должны наоборот дополнять его;

- Всемирные Игры Дружбы должны стать, не просто временной «альтернативой» для спортсменов отстраненных от Олимпийских игр по политическим причинам, а выступить неким стимулом, способным пробудить в МОК истинные ценности Олимпизма, и вернуть Олимпийское движение в верное русло;

- единственным критерием участия в данных соревнованиях должны стать спортивные достижения самих спортсменов (отсутствие дискриминации и политизации);

- игры должны представлять собой новый формат спортивных соревнований, включающий как олимпийские, так и неолимпийские виды спорта;

- призовой фонд соревнований должен постоянно поддерживаться на достаточно высоком уровне;

- Всемирные Игры Дружбы должны проходить в удобные сроки, особенно для спортсменов элитного дивизиона.

Библиографический список:

1. Петров, Н.Ю. Спартакиады – пережиток советского прошлого или необходимость современной России / Н.Ю. Петров, Е.Д. Шарманова // Ж.: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 357-361.
2. Шарманова, Е.Д. Новые форматы спортивных соревнований в современной России: проблемы и перспективы / Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты. Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. – Волгоград.: ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры». – 2023. Том Часть 1. С. 243-247.
3. Штейнбах, В.Л. Панорама спортивного года, 1984. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 288 с., ил.

УДК 796.081

ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

*Космачева В. А., студент,
Научный руководитель: Корольков А.Н.,
Государственный университет просвещения,
Россия, Мытищи*

Данная статья исследует перспективные направления и применение информационных технологий в области синхронного плавания. Синхронное плавание — это спортивная дисциплина, требующая точной координации и синхронности движений между пловцами в команде. В последние годы использование информационных технологий в педагогической практике стало всё более популярным и эффективным. Одной из таких инновационных технологий являются датчики измерения здоровья детей. В данной статье подробно рассмотрим использование датчиков здоровья в синхронном плавании, которые предоставляют ряд преимуществ, а также определим перспективные направления применения информационных технологий в синхронном плавании.

Ключевые слова: синхронное плавание, улучшение, применение, здоровье, появление, информационные технологии.

PROMISING DIRECTION AND APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN SYNCHRONIZED SWIMMING

*Kosmacheva V. A., student,
Scientific supervisor: Korolkov A.N.,
State University of Education,
Russia, Mytishchi*

This article explores promising directions and application of information technologies in the field of synchronized swimming. Synchronized swimming is a sports discipline that requires precise coordination and synchronicity of movements between swimmers in a team. In recent years, the use of information technology in teaching practice has become increasingly popular and effective. One of such innovative technologies is sensors for measuring children's health. In this article, we will consider in detail the use of health sensors in synchronized swimming, which provide a number of advantages, as well as identify promising areas of application of information technologies in synchronized swimming.

Keywords: synchronized swimming, improvement, application, health, appearance, information technology.

Введение. Синхронное плавание, как вид спорта, требует высокой координации, точности и изящества в движениях. В последние годы информационные технологии начали играть все более значимую роль в поддержке тренировочных процессов, анализе движений и повышении эффективности выступлений в этом виде спорта. Синхронное плавание является традиционным видом спорта, который вошёл во Всероссийский реестр видов спорта. Особый вклад для совершенствования спортивного мастерства внесла Татьяна Николаевна Покровская - главный тренер сборной России по синхронному плаванию. В данной статье обсуждаются перспективные направления и применение информационных технологий (ИТ) в синхронном плавании.

Гипотеза исследования: предполагается, что систематизация сведений позволит определить наиболее эффективные направления и перспективы применения ИТ в синхронном плавании.

Цель исследования. Определить перспективное направление и применение информационных технологий в синхронном плавании.

Задача исследования. На основе систематизации сведений литературных и интернет-источников определить перспективные направления применения ИТ в синхронном плавании.

Методы и организация исследования. Для решения указанной задачи применялись следующие методы исследования: анализ и синтез, систематизация и классификация сведений из доступных источников, педагогические наблюдения.

Результаты и обсуждения. В результате проведенного исследования было рассмотрено 26 источников литературы, находящихся в открытом доступе в электронных библиотечных системах.

Были определены следующие направления применения ИТ в синхронном плавании: применение робототехники [2, с.3] для моделирования движений и тренировок; использование дронов, что привело к улучшению общего уровня выступлений в синхронном плавании; разработка специализированных программ для тренировок под водой [3, с. 4]; обеспечение качества подготовки судей [1, с. 123].

Информационные технологии позволяют создавать специализированные программы тренировок, которые учитывают датчики здоровья [7, с. 357]. Это помогает спортсменам лучше использовать свое время под водой для улучшения техники и физической подготовки.

Раскроем тему мониторинга здоровья немного подробнее. Начнём с того, что датчики здоровья играют важную роль в современном синхронном плавании, обеспечивая спортсменам и их тренерам возможность отслеживать и анализировать различные аспекты физического состояния. С использованием информационных технологий, таких, как датчики измерения сердечного ритма, минутного объёма крови, уровня глюкозы в крови, сердечного индекса, ударного объёма крови, спортсмены могут получать ценные данные для улучшения своей тренировочной программы и повышения общей эффективности выступлений.

Датчики сердечного ритма, например, позволяют спортсменам отслеживать свою пульсовую активность как во время тренировок, так и вне их. Эти данные помогают спортсменам и тренерам контролировать интенсивность упражнений, оптимизировать тренировочные зоны и адаптировать нагрузку в соответствии с физическим состоянием. Результатом является более эффективная и безопасная тренировка, способствующая улучшению спортивных результатов.

Важными датчиками здоровья являются датчики измерения уровня кислорода в крови, которые предоставляют спортсменам информацию об их дыхательных показателях во время тренировок и выступлений. Эти данные могут быть ключевыми

для оптимизации дыхательной техники и повышения выносливости во время синхронного плавания.

Таким образом, интеграция данных, собранных с помощью датчиков здоровья, с информационными технологиями анализа данных предоставляет спортсменам и их тренерам ценную информацию для улучшения тренировочного процесса и оценки результатов, позволяет более точно настраивать программы тренировок, улучшать адаптацию к физической нагрузке, совершенствовать общее здоровье и эффективность выступлений в синхронном плавании. Установлено, что большинство публикаций, описывающих применение информационных технологий в синхронном плавании, посвящено использованию музыкального сопровождения, появлению видеосъемки [6, с. 450], физической подготовленности спортсменов [5, с. 187], их координации движений и гибкости выполнения элементов [4], которые проявляются на базе силовых качеств, а также появлению в медицине современных изобретений [8, с. 228]. Систематизированные сведения о применении информационных технологий в синхронном плавании представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты систематизации сведений о применении ИТ в синхронном плавании

№	Применение ИТ в синхронном плавании	Влияние
1	музыкальное сопровождение	позволило спортсменам лучше синхронизировать в воде.
2	робототехника	способствует лучшему пониманию и усвоению правильной техники, это также может помочь в разработке инновационных методов тренировок и улучшению общего уровня выступлений.
3	дроны / видеосъемка	для записи и обсуждения выступлений предоставит новые углы для анализа, эти записи могут быть использованы для более детального изучения техники и синхронизации движений.
4	датчики здоровья	полученные данные могут быть записаны и анализированы для оптимизации тренировочных планов и методов, а также для предупреждения возможных проблем со здоровьем.
5	качество подготовки судей	онлайн-ресурсы и обучающие платформы позволили обучению и повышению квалификации судей; электронные системы скоринга улучшили объективность оценок и сократили время подсчета результатов. В целом, информационные технологии улучшили процессы подготовки судей в синхронном плавании, сделав оценку выступлений более объективной, точной и эффективной.
6	современные медицинские изобретения	внедрение в медицину таких механизмов, как, например, воздушная криотерапия; гипокситерапия, что позволило синхронистам увеличить свой объем легких и развить выносливость.

Вместе с тем, как следует из данных таблицы 1, вопросы применения датчиков для оценки функционального здоровья рассмотрен не в полной мере.

Применение датчиков для измерения ударного объёма крови (УОК, мл), сердечного индекса (СИ, л/мин/м²), минутного объёма крови (МОК, л/мин), частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), можно использовать как на суше, так и под водой. Не все Bluetooth системы могут передавать сигнал через воду, поэтому была придумана ANT+ форма передачи данных.

Рассмотрим два возможных варианта мониторинга здоровья в синхронном плавании, представленные в таблице 2.

Таблица 2. Варианты мониторинга здоровья в синхронном плавании

Датчики здоровья	Вес продукта, гр	Энергоэффективность	Наличие водонепроницаемого корпуса	Связь с Bluetooth системой	Функции мониторинга
«Nonin Onyx Vantage 9590»	53 гр.	До 6000 тыс. отдельных измерений	Присутствует	Отсутствует	Объёмный пульс, частота сердцебиения, вариация сердечного ритма.
«Смарт браслет SMART BRACELET M8 Black»	35 гр.	До 4000-5000 тыс. отдельных измерений	Присутствует	Имеется	<u>Акселерометр,</u> <u>калорий, пульс,</u> <u>продолжительность сна,</u> <u>тонометр,</u> <u>уровень</u> <u>кислорода в</u> <u>крови.</u>

Исходя из анализа двух приборов мониторинга здоровья, вариант 1 — пульсоксиметр «Nonin Onyx Vantage 9590» является более эффективным, т. к. программа универсальных фитнес - браслетов может потерять связь с Bluetooth системой под водой, потому что при измерении концентрации кислорода в крови, спортсмен должен погрузиться на максимальную глубину бассейна.

Вывод. В результате проведенного исследования были определены перспективные направления применения ИТ в синхронном плавании. К ним относятся: разработка подводных динамиков, применение современных медицинских изобретений, качество подготовки судей, появление видеосъемки и использование дронов, применение датчиков мониторинга здоровья. На основе систематизации сведений литературных и интернет-источников определить перспективные направления применения ИТ в синхронном плавании.

Использование информационных технологий в синхронном плавании представляет собой перспективное направление, способное революционизировать тренировочный процесс и повысить эффективность выступлений спортсменов. Электронные трекеры, виртуальная реальность, анализ видеоданных и специализированное программное обеспечение открывают новые возможности для анализа движений, коррекции техники и улучшения координации участниц синхронисток. Эти технологии также способствуют индивидуализации тренировочных программ и обеспечивают возможность получения обратной связи в режиме реального времени. В целом, информационные технологии представляются важным инструментом для современного синхронного плавания, способствуя росту профессионализма и качества выступлений спортсменок.

Библиографический список:

1. Волкова, С. В. Информационные технологии обеспечения качества подготовки судей по синхронному плаванию / С. В. Волкова, А. П. Свиридов // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2012. – № 9(109). – С. 122-126.
2. Кононов В.А., Кольцова М.П. Современные информационные технологии и их применение в плавании // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»
3. СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна» / Синхронное плавание [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://nevawave.ru> (Дата обращения: 22.11.23).
4. Стретчинг: перспективы применения для оздоровления и реабилитации населения: Монография / Хлынов Д.Ю., Филиппова С.Н., Марфина О.В. и др. // М.: 2022, изд-во ООО «СПМИндустрия» - 145 с., издание 2-е, исправленное и дополненное.
5. Струганов, С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий / С. М. Струганов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 185-190.
6. Фаткуллов И.Р. Организация спортивных соревнований и подготовка спортсменов с использованием информационных технологий// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 449-453
7. Хренкова, В. В. Показатели вариабельности сердечного ритма как предикторы отбора в учебно-тренировочную группу по синхронному плаванию / В. В. Хренкова, Л. В. Абакумова, А. С. Недопекина // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века: Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции, Москва, 25–26 апреля 2016 года / Под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой, В.Н. Черемисинова, С.Н. Литвиненко, И.А. Никулиной, О.С. Жумаева, Е.В. Плетневой ; РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 367-373.
8. Шкулева, Н. В. Использование современных технологий в подготовке спортсменов высокого класса в синхронном плавании / Н. В. Шкулева, А. А. Шкулева // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции, Минск, 15–16 ноября 2019 года. – Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», 2019. – С. 228-229.

УДК 796/799

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ

*Муштай К.А., преподаватель,
Сургутский государственный педагогический университет,
Сургут, Россия*

Статья рассматривает перспективы развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в муниципальных образованиях. Обсуждается актуальность и влияние ГТО на формирование здорового образа жизни, анализируется исторический контекст, внедрение в национальные проекты, роль муниципалитетов. В заключении подчеркивается значимость ГТО для муниципальных образований и национального развития, а также выделяются перспективы и вызовы для будущего развития.

Ключевые слова: готов к труду и обороне (ГТО), физкультурно-спортивный комплекс, муниципальные образования, здоровый образ жизни, национальные проекты, развитие физической культуры, спорт, здоровье.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN MUNICIPAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Mushtay K.A., lecturer,
Surgut State Pedagogical University,
Surgut, Russia*

The article explores the prospects of the development of the All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) in municipal entities. It discusses the relevance and impact of GTO on shaping a healthy lifestyle, analyzes the historical context, integration into national projects, and the role of municipalities. The conclusion emphasizes the significance of GTO for municipal entities and national development, highlighting prospects and challenges for future development.

Keywords: ready for labor and defense (GTO), physical education and sports complex, municipal entities, healthy lifestyle, national projects, development of physical education, sports, health.

Забота о здоровье человека становится неотъемлемой частью общего благосостояния нации, и в свете этого фактора акцент на здоровый образ жизни приобретает все большую значимость. Развитие массового спорта, физическое оздоровление и создание полноценного комплекса программ и нормативов находят свое отражение в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Общероссийское движение "Готов к труду и обороне" имело долгую историю в нашей стране, существуя с 1931 по 1991 год. Это была программа физкультурной подготовки, охватывавшая население в возрасте от 10 до 60 лет. Однако, после ликвидации Советского Союза, комплекс ГТО временно прекратил свое функционирование.

Актуальность темы обусловлена вызовами, перед которыми стоит современное общество, такими как низкий уровень физической активности граждан, необходимость поддержания здоровья и поощрение здорового образа жизни. Этот контекст делает разработку и реализацию ГТО важной составляющей национальной стратегии физического развития и оздоровления.

Проблемой является необходимость изменения устоявшихся паттернов поведения и повышения уровня физической активности в обществе. В этом контексте, ГТО выступает в качестве ключевого инструмента, направленного на поддержание здоровья и физическое развитие нации.

Цель настоящей статьи заключается в проведении всестороннего анализа исторического контекста, основных принципов и целей ГТО, а также в обзоре литературы и предшествующих исследований по данной теме.

Задачи статьи включают рассмотрение истории создания и развития ВФСК "Готов к труду и обороне" в России, анализ основных принципов и целей ГТО в качестве средства физического развития и оздоровления общества, а также обзор существующей литературы и результатов предшествующих исследований в данной области.

Оздоровление нации становится важной задачей, и разработкой и внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) занимались выдающиеся специалисты в области физической культуры. Среди

них выделяются такие ученые, как В.А. Уваров, В.Г. Панаев, В.В. Новокрещенов, Т.С. Гильмутдинов, и другие [3, С.32].

Эти выдающиеся личности внесли значительный вклад в разработку и реализацию комплекса ГТО, обозначив его ключевые принципы и цели. Их работа стала основой для формирования стратегии оздоровления общества через физическую активность и спорт.

Индивидуальный вклад каждого ученого в создание и развитие ГТО подчеркивает не только научный подход к проблеме, но и человеческий фактор в достижении целей национального оздоровления. Эти ученые выступают не только как исследователи, но и как источники вдохновения, стимулируя общество к участию в физической культуре и спорте.

Такой подход к вопросам оздоровления нации подчеркивает важность сотрудничества научного сообщества, специалистов по физической культуре и обычных граждан в достижении общей цели – создания здорового образа жизни и укрепления национального здоровья.

Современный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в России начал свое восстановление с 2014 года, играя ключевую роль в физическом воспитании населения и нацеленный на развитие массового спорта и укрепление здоровья нации.

С этапа возрождения в 2014 году ГТО стал неотъемлемой частью стратегии по формированию здорового образа жизни населения. Активная поддержка государства и акцент на пропаганде физической активности привели к широкому внедрению ГТО в систему образования, спорта и общественных инициатив. Обозначив себя как универсальная система поддержки физической активности, ГТО стал не только способом физической подготовки, но и механизмом воспитания здорового образа жизни среди различных слоев общества.

Одним из ключевых элементов успешного внедрения ГТО стало его активное использование в образовательных учреждениях. Программа стала неотъемлемой частью учебного процесса, что не только формирует физическую активность, но и воспитывает поколение, привыкшее к активному образу жизни.

В 2019 году ВФСК ГТО стал ключевым элементом национального проекта "Демография" на период 2019-2030 годов и был включен в федеральный проект "Спорт – норма жизни!". Этот проект выдвигает амбициозную цель – к 2024 году довести долю регулярно занимающихся физической культурой и спортом граждан до 55%. ГТО стал неотъемлемой частью стратегии обеспечения условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения[1].

Внедрение ГТО в национальный проект "Демография" не только ставит перед собой задачу повышения активности населения, но и акцентирует внимание на важности укрепления здоровья граждан. Программа ГТО не просто поощряет физическую активность, но и рассматривает ее как ключевой компонент здорового образа жизни.

Определение ГТО в рамках федерального проекта "Спорт – норма жизни!" подчеркивает, что программа не ограничивается формальными требованиями к физической подготовке, но также ставит своей целью внедрение активного образа жизни в культуру общества. Это означает, что ГТО не только предлагает конкретные нормативы и испытания, но и стремится создать обстановку, в которой физическая активность становится нормой, а спорт - неотъемлемой частью повседневной жизни граждан.

Таким образом, включение ГТО в национальные проекты государства говорит не только о важности физической подготовки, но и о стратегическом видении программы как средства формирования здорового общества, активно участвующего в спорте и физической культуре.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляет собой слаженную систему нормативов и структуры,

охватывающую различные уровни сложности и возрастные группы, играя ключевую роль в физическом воспитании населения и способствуя развитию массового спорта и укреплению здоровья нации[3, С.62].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) олицетворяет в себе многоуровневый и дифференцированный подход к физической активности граждан на разных этапах их жизни. Система, разделенная на три уровня сложности – золотой, серебряный и бронзовый знак отличия, не только предоставляет участникам гибкость выбора, но и стимулирует их к постоянному улучшению физической формы.

На первый взгляд, золотой уровень олицетворяет высший стандарт физической подготовки, требующий значительного уровня усилий и выносливости. Серебряный и бронзовый знаки отличия предоставляют альтернативные цели для тех, кто только начинает свой путь в упражнениях и физической активности. Эта гибкость в выборе уровня сложности способствует вовлечению разнообразных аудиторий и позволяет каждому участнику находить мотивацию в достижении своих индивидуальных целей.

Одиннадцать ступеней ГТО, охватывающих возрастные группы от 6 до 70 лет и старше, формируют целостный и всеобъемлющий взгляд на физическую подготовку на протяжении всей жизни. Эта адаптивность структуры ГТО подчеркивает его инклюзивный характер, предоставляя участникам возможность принимать участие в программах, соответствующих их возрастным и физическим особенностям.

Индивидуальный подход, обеспечиваемый структурой ГТО, учитывает, что каждый человек уникален, и его потребности в физической активности различны. Это также поддерживает идею о том, что забота о здоровье и физической форме – это не временное явление, а важная составляющая нашего образа жизни на протяжении всего пути взросления и старения.

Нормативы и испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляют собой интегрированный подход к физической подготовленности, охватывая множество аспектов здоровья и физического развития участников. Система ГТО учитывает не только аспекты силы и выносливости, но также фокусируется на гибкости и скоростных возможностях, обеспечивая всестороннее и сбалансированное развитие тела.

Этот комплексный подход к нормативам и испытаниям ГТО не только стимулирует участников к достижению выдающихся результатов в конкретных областях, но и поощряет разнообразие физической активности. Участники могут выбирать те виды испытаний, которые соответствуют их интересам и предпочтениям, создавая тем самым персонализированный путь к достижению физической формы.

Субъектам Российской Федерации предоставляется важное право включать в комплекс ГТО дополнительные виды нормативов и испытаний, учитывая особенности и потребности конкретных регионов. Это поддерживает принцип адаптивности ГТО к различным культурным и климатическим контекстам, делая его более доступным и привлекательным для участия на всех уровнях общества. Такой гибкий и динамичный подход к структуре ГТО обеспечивает его актуальность и эффективность в различных регионах России.

Региональные нормативы ГТО играют ключевую роль в обеспечении успешной реализации программы на муниципальном уровне. Эти нормативы являются неотъемлемой частью стратегии адаптации требований к физической подготовленности к особенностям каждого региона, включая климатические условия, географические особенности и социокультурный контекст. Такой подход позволяет сделать программу ГТО максимально доступной и привлекательной для различных слоев населения, учитывая уникальные особенности каждого региона[5, С.147].

Для муниципальных образований региональные нормативы выступают не только как критерии оценки физической подготовленности, но и как эффективный

инструмент стимулирования активности населения. Локальные органы власти могут использовать эти нормативы для создания дополнительных программ, направленных на мотивацию и вовлечение жителей в физическую активность. Это также может включать в себя организацию соревнований, спортивных мероприятий и других инициатив, способствующих разнообразию занятий физической культурой и спортом.

Осуществление программы ГТО на уровне муниципальных образований оказывает значительное воздействие на физическую активность населения. Полномочия органов местного самоуправления, закрепленные в федеральном законе, предоставляют возможность не только эффективно реализовывать ГТО, но и активно содействовать деятельности физкультурно-спортивных клубов, укрепляя связь между государственными и общественными инициативами в сфере физической культуры и спорта.

Неотъемлемой частью успешной реализации программы ГТО становится также внедрение системы в дошкольные учреждения. Этот этап способствует формированию здорового образа жизни с самого раннего возраста, развивая интерес к физической активности и подготавливая молодое поколение к выполнению нормативов ГТО в более старшем возрасте.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" закрепил важные полномочия для органов местного самоуправления в сфере физкультуры и спорта. Эти полномочия включают в себя не только реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), но и содействие деятельности общероссийских объединений физкультурно-спортивных клубов[2].

Органы местного самоуправления имеют ответственность за разработку и реализацию программ развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне. В их компетенции — стимулирование и поддержка инициатив, направленных на повышение физической активности граждан и развитие спортивных структур в рамках муниципалитетов.

Опыт внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в муниципальных образованиях выступает важным компонентом успешной реализации программы физического развития. Местные власти играют ключевую роль в формировании и адаптации программ физической культуры, учитывая особенности своих территорий, социокультурные факторы и демографические особенности[6].

Разработка и внедрение подобных программ в муниципалитетах направлены на активное вовлечение населения в занятия спортом. Местные органы власти предпринимают усилия для создания инфраструктуры, способствующей развитию физической активности, а также мотивационных механизмов, стимулирующих граждан принимать участие в ГТО.

Система мотивации, разработанная на уровне муниципальных образований, включает разнообразные методы. Это включает в себя организацию спортивных мероприятий, конкурсов и физкультурных мероприятий, создание сети спортивных объектов, а также предоставление различных поощрений, льгот и наград для тех, кто достигает выдающихся результатов в рамках ГТО.

Благодаря таким инициативам, местные сообщества формируют благоприятную среду для развития физической культуры и спорта. Программы ГТО, внедренные на муниципальном уровне, не только способствуют укреплению здоровья граждан, но и способствуют общественной активности, социальной интеграции и созданию позитивной социокультурной динамики в региональном контексте. Этот опыт подчеркивает важность роли местных органов власти в формировании здорового образа жизни и физического развития граждан в современных муниципалитетах.

Сотрудничество муниципалитетов с общероссийскими объединениями физкультурно-спортивных клубов является неотъемлемой частью успешной

реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Это взаимодействие играет ключевую роль в обмене опытом, обеспечивая доступ местных сообществ к передовым практикам в области физической культуры и спорта.

Совместные инициативы и проведение общероссийских событий на местном уровне создают благоприятные условия для участия населения в ГТО. Муниципальные образования, сотрудничая с физкультурно-спортивными клубами, становятся активными организаторами и стимуляторами физкультурной активности граждан.

Организация совместных программ и событий также способствует формированию здорового образа жизни. Местные жители получают дополнительные возможности для участия в мероприятиях, ориентированных на развитие физической культуры и спорта, что способствует не только достижению нормативов ГТО, но и общему укреплению здоровья и поддержанию активного образа жизни.

Таким образом, сотрудничество муниципалитетов с общероссийскими объединениями физкультурно-спортивных клубов превращается не только в механизм выполнения программы ГТО, но и в силу, мобилизующую и вовлекающую местное население в заботу о своем физическом здоровье и общем благосостоянии.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в дошкольные учреждения представляет собой значимый шаг в формировании здорового образа жизни с самого раннего возраста. Этот процесс активно включает родителей в участие и вовлечение в физическую активность своих детей, играя ключевую роль в обеспечении гармоничного физического развития детей и укреплении их здоровья.

Родители становятся неотъемлемой частью процесса внедрения ГТО в дошкольные учреждения, поддерживая и мотивируя своих детей к систематической физической активности. Участие в различных мероприятиях, организованных в рамках программы ГТО, стимулирует вовлеченность семей в общие усилия по развитию здоровья и физической активности. Родители не только следят за выполнением нормативов ГТО своими детьми, но и сами принимают активное участие в физических мероприятиях, способствуя формированию позитивного образа здоровья и активного образа жизни в семье.

Пример города Сургута является важным исследовательским кейсом, подчеркивающим успешность внедрения ГТО в дошкольные учреждения. Рейтинг и результаты, полученные в ходе реализации программы, свидетельствуют о высокой эффективности и позитивных изменениях в физическом развитии детей. Дети, участвующие в ГТО, проявляют активность, улучшенную физическую форму и разностороннюю подготовку, что подтверждает влияние программы на их общее здоровье.

Внедрение ГТО в дошкольные учреждения оказывает положительное влияние на здоровье детей и их физическое развитие. Программа способствует формированию привычек к активному образу жизни с самого раннего возраста, что создает прочный фундамент для долгосрочного поддержания здоровья во взрослой жизни. Физическая активность, внедренная с раннего возраста, способствует не только физическому, но и эмоциональному и социальному развитию детей[6].

Таким образом, внедрение ГТО в дошкольные учреждения выходит за рамки простого выполнения нормативов, оказывая глубокое и долгосрочное воздействие на здоровье, физическое и общее развитие детей, а также активно включая родителей в этот процесс.

Развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляет собой ключевой аспект формирования здорового общества и обеспечения физического развития нации. Взгляд в будущее включает в себя рассмотрение вызовов, стоящих перед программой, и определение возможностей для ее эффективного развития.

Развитие ГТО в современном мире сталкивается с вызовами, такими как необходимость привлечения большего числа граждан, особенно молодежи и взрослых, к регулярной физической активности. Важно поддерживать интерес к программе на протяжении всей жизни, начиная с детства. Возможности включают использование передовых технологий, создание инновационных физкультурных мероприятий и активное сотрудничество с образовательными учреждениями.

Муниципалитеты и образовательные учреждения играют ключевую роль в успешном развитии и внедрении ГТО. Рекомендации включают продвижение программы в образовательных учреждениях, создание специальных площадок, регулярную мотивацию и поощрения, сотрудничество с общественными организациями, и информационные кампании для повышения осведомленности. Усилия муниципалитетов и образовательных учреждений должны быть направлены на создание условий для активного и здорового образа жизни граждан, обеспечивая устойчивый рост интереса к физической активности и поддерживая здоровье нации в целом.

В заключении статьи хочется отметить, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физического развития населения. Программа успешно интегрируется в муниципальные образования, стимулируя активное участие граждан в физической культуре и спорте. Значимость ГТО проявляется не только на местном уровне, но и в национальных стратегиях развития, поддерживая цели по увеличению доли активно занимающихся физической культурой и спортом граждан. Программа внедряется в образовательные учреждения, оказывая влияние на физическое развитие детей.

Таким образом, ГТО не только способствует индивидуальному физическому развитию, но также является стратегически важным элементом для формирования здорового и активного общества.

Библиографический список:

1. Паспорт Национального проекта «Демография» [Электронный ресурс]: утв. протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № Режим доступа: <http://government.ru/rugovclassifier/839/events/> (дата обращения: 19.11.2023 г.)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"[Электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/1573b61539251c1044b aa8651e7a19cb01288792/ (дата обращения: 15.11.2023 г.)

3. Уваров В. А., Панаев В.Г. Научные основы совершенствования Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" // Теория и практика физической культуры. 1985. № 6. С. 32.

4. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО // Научнометодический журнал «Вестник спортивной истории». 2016. № 1 (3). С. 64-78.

5. Уваров В.А. Новокрещенов В.В. Теоретико-методологические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) // Вестник ИЖГТУ им. М.Т. Калашникова. 2017. Т. 20, № 3. С. 142–147.

6. Рейтинг реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" по итогам 3 квартала 2020 года.

УДК 650.75

**МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
МУНИЦИПАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.КАЗАНИ**

*Насибуллина Д.Р., преподаватель,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

В статье представлен опыт муниципального казенного учреждения Комитета физической культуры и спорта Исполнительного комитета муниципального образования г.Казани по модернизации системы подготовки спортивного резерва муниципальных спортивных школ. Цель исследования – рассмотреть поэтапную реорганизацию действующей сети подведомственных спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва г.Казани, определить преимущества системы физкультурно-спортивных объединений и создание специализированных спортивных школ на их базе. Методы исследования – анализ нормативно-правовых и локальных документов. Результаты исследования - все присоединяемые спортивные школы перешли в полном составе без расторжения трудовых договоров и без отчислений и перевода спортсменов. Выводы - модернизация муниципальных учреждений г.Казани, подведомственных Комитету физической культуры и спорта Исполнительного комитета г.Казани, проводится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и проходит поэтапно. Рассматриваются и анализируются каждые возникающие вопросы с исключением возможных отрицательных последствий для организаций.

Ключевые слова: модернизация, реорганизация, физкультурно-спортивное объединение, спортивный резерв, спортивная подготовка.

**MODERNIZATION OF THE SPORTS RESERVE TRAINING SYSTEM OF KAZAN
MUNICIPAL SPORTS SCHOOLS**

*Nasibullina D.R., lecturer,
Volga State University physical education, sports and tourism
Kazan, Russia*

The article presents the experience of the municipal state institution of the Committee of Physical Education and Sports of the Executive Committee of the Municipality of Kazan on the modernization of the training system of the sports reserve of municipal sports schools. The purpose of the study is to consider the gradual reorganization of the existing network of subordinate sports schools and sports schools of the Olympic reserve of Kazan, to determine the advantages of the system of physical education and sports associations and the creation of specialized sports schools on their basis. Research methods – analysis of regulatory and local documents. The results of the study - all the sports schools that were joined were transferred in full without termination of employment contracts and without deductions and transfer of athletes. Conclusions - modernization of municipal institutions of Kazan, subordinated to the Committee of Physical Education and Sports of the Executive Committee of Kazan, is carried out in accordance with the current legislation of the Russian Federation and takes place in stages. Every emerging issue is considered and analyzed with the exception of possible negative consequences for organizations.

Keywords: modernization, reorganization, physical education and sports association, sports reserve, sports training.

Основные направления деятельности Комитета физической культуры и спорта Исполнительного Комитета г.Казани (далее – Комитет) - это развитие спорта высших достижений, а также увеличение доли населения, занимающихся физической культурой и спортом [1].

Подготовка качественного спортивного резерва объединяет все заинтересованные общественные и государственные организации. Важная роль в достижении данной стратегической задачи отводится федеральным, региональным, а также муниципальным органам исполнительной власти.

В целях повышения эффективности деятельности и уровня подготовки обучающихся муниципальных спортивных школ г.Казани с 2020 года ведется работа по модернизации системы подготовки спортивного резерва, что предполагает реорганизацию действующей сети и создание Физкультурно-спортивных объединений (далее – ФСО) по примеру крупных организаций г.Москвы: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы» и ГБУ ДО «Московское городское физкультурно-спортивное объединение».

Одной из основных задач реорганизации является решение вопроса по лицензированию медицинской деятельности спортивных школ, а также приобретение на правовой основе собственной базы для каждой организации, что необходимо для выполнения Федеральных стандартов спортивной подготовки.

На сегодня, в Казани не все спортивные школы имеют у себя в оперативном управлении спортивные объекты и размещаются на базах муниципальных организаций на основании договора безвозмездного пользования. Данная ситуация изначально ставит учреждения в неравные условия в вопросе внебюджетной деятельности, и не дает возможности привлекать дополнительные средства для улучшения условий обучающихся, и выплат дополнительной заработной платы для сотрудников.

В настоящее время 9 подведомственных учреждений Комитета функционируют в статусе физкультурно-спортивных объединений: МБУ ДО СШОР «ФСО «Центральный» г.Казани, МБУ ДО «СШОР «ФСО «Трудовые резервы» г.Казани, МБУ ДО «СШ «ФСО «Снежный барс» г.Казани, МБУ ДО «СШ «ФСО «Стрела» г.Казани, МАУ ДО «СШОР «ФСО «Тасма» г.Казани, МАУ ДО «СШ «ФСО «Ак Буре» г.Казани, МБУ ДО «СШОР «ФСО «Идель» г.Казани, МБУ ДО «СШОР «ФСО «Ракета» г.Казани, МАУ ДО «СШОР «ФСО «Авиатор» г.Казани.

В рамках мероприятий по модернизации спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва города Казани реорганизация муниципальных учреждений была проведена именно в форме присоединения к муниципальным учреждениям, имеющим статус «олимпийский», с целью его сохранения.

Пунктом 7 Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 [2], установлено, что в системе подготовки спортивного резерва осуществляют деятельность в том числе юридические лица, в составе которых имеются структурные подразделения, предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки. Таким образом, препятствий правового характера для реорганизации муниципальных спортивных школ путем их слияния или присоединения к одному из существующих учреждений, а также осуществления таким учреждением деятельности по подготовке спортивного резерва не усматривается.

Тем не менее следует иметь в виду, что спортивные школы по направлениям подготовки как структурные подразделения учреждения («Физкультурно-спортивного объединения») утрачивают статус самостоятельного юридического лица.

Согласно п.1 ст.58 ГК РФ при реорганизации юридических лиц права и обязанности каждого из них переходят к вновь возникшему юридическому лицу (правопреемство) [3].

Первым этапом реорганизации стало создание специализированных спортивных школ по следующим видам спорта - настольный теннис, бокс, дзюдо, спортивная борьба, бокс, спортивная гимнастика, восточные единоборства. Работа в данном направлении позволила создать ведение селекционного отбора, преемственность и составлять полноценное комплектование организаций на всех этапах, что приведет к увеличению численности занимающихся по действующим и новым олимпийским видам спорта (скалолазание, каратэ), а также повышению спортивных показателей.

Вторым этапом реорганизации стало создание укрупненных спортивных школ по примеру ФСО на базе муниципальных спортивных объектов г.Казани (таблица 1).

Таблица 1 – Реорганизация организаций, подведомственных Комитету

До реорганизации	После реорганизации (по состоянию на 01.11.2023)
1. СШОР «Авиатор»	1. СШОР «ФСО «Центральный»
2. СШ «Мотор»	2. СШОР «ФСО «Трудовые резервы»
3. СШ «Волна»	3. СШ «ФСО «Снежный барс»
4. СШ «Динамо»	4. СШ «ФСО «Стрела»
5. СШ «Савиново»	5. СШОР «ФСО «Тасма»
6. СШОР единоборств «Ак Барс»	6. СШ «ФСО «Ак Буре»
7. СШОР «Первая»	7. СШОР «ФСО «Идель»
8. СШ «Приволжанин»	8. СШОР «ФСО «Ракета»
9. СШОР «Касатка»	9. СШОР «ФСО «Авиатор»
10. СШ «Стрела»	10. СШ «Волна»
11. СШОР «Тасма»	11. СШ «Динамо»
12. СШ по лыжным гонкам и спортивному ориентированию	12. СШ «Смена»
13. СШ «Смена»	13. СШ «Уникс-Юниор»
14. СШОР «Ак Буре»	14. СШОР по гребным видам спорта
15. СШОР «Идель»	15. СШОР по водному поло
16. СШ «Ника»	16. СШОР «Дельта»
17. СШ «Уникс-юниор»	17. СШ «Савиново»
18. СШОР Вахитовского р-на	
19. СШОР по гребным видам спорта	
20. СШОР «Атлетика»	
21. СШОР «Грация»	
22. СШОР «Юность»	
23. СШОР «Приволжанка»	
24. СШОР по водному поло	
25. СШОР «Дельта»	
26. СШ «Ракета»	
27. СШ «Мирас»	
28. СШ «Спектр»	
29. СШ «Олимп»	

Все присоединяемые спортивные школы перешли в полном составе без расторжения трудовых договоров и без отчислений и перевода спортсменов.

Преимуществами развития принципа физкультурно-спортивных объединений и создания специализированных спортивных школ в их составе в качестве структурных подразделений является причастность руководителей объекта в развитии, размещенных на объекте спортивных школ, а также в организации официальных соревнований различного уровня - регионального, межрегионального, всероссийского.

Учебно-тренировочные мероприятия для обучающихся в спортивных школах в рамках муниципального задания организованы на прежних местах занятий на безвозмездной основе. Более того, Комитет совместно с руководителями физкультурно-спортивных объединений ведет работу по развитию географии мест занятий по развиваемым видам спорта и привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Тренерско - преподавательский состав организаций сохранен, как и фонд оплаты труда в соответствии с тарификацией, с учетом всех надбавок и премий.

В рамках модернизации разработана система оценки эффективности деятельности руководителей ФСО, которая включает в себя все основные направления деятельности учреждений, а именно: спортивно-массовая работа и кадровое обеспечение, спортивные показатели обучающихся, деятельность по укреплению материально-технической базы, ведение финансовой деятельности, в том числе привлечение внебюджетных средств и система их распределения. Результаты системы оценки позволяют дать оценку внедряемым реорганизационным мероприятиям. Данная система уже просчитана и апробирована.

Таким образом, модернизация муниципальных учреждений г.Казани, подведомственных Комитету, проводится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и проходит поэтапно. Рассматриваются и анализируются каждые возникающие вопросы с исключением возможных отрицательных последствий для организаций.

Библиографический список:

1. Комитет физической культуры и спорта Исполнительного комитета г.Казани. URL: <https://sportkomitet.kzn.ru/> (дата обращения: 23.10.2023).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). URL: <http://https://base.garant.ru/71371262/> (дата обращения: 25.10.2023).

3. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/ (дата обращения: 25.10.2023).

СЕКЦИЯ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

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

В данной статье рассматриваются основные модели развития дополнительного образования в процессе подготовки спортивного резерва, такие как актуализация и обновление портфеля дополнительных профессиональных образовательных программ для повышения их привлекательности на российском образовательном рынке, в соответствии с приоритетами цифровой экономики и стратегией развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: дополнительное образование; стратегия развития; модель развития; проектное обучение.

PRINCIPAL MODELS OF ADDITIONAL EDUCATION DEVELOPMENT IN PREPARING THE SPORTS RESERVE

*Borisenko E.G., PhD, Associate Professor
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

This article considers the main models of development of additional education in the process of preparation of the sports reserve, such as updating and updating the portfolio of additional professional educational programs to increase their attractiveness in the Russian educational market, in accordance with the priorities of the digital economy and the strategy of development of physical training and sports.

Keywords: additional education, development strategy, development model, project training.

На современном этапе в области дополнительного профессионального образования в высших учебных заведениях является актуальным поиск и определение мероприятий по достижению целевой модели развития дополнительного образования», а также анализ направлений реализации программы развития дополнительного образования. Это связано с необходимостью разработки ключевых приоритетов и направлений развития в дополнительном образовании.

Стратегической целью в этой связи является развитие эффективной масштабируемой образовательной экосистемы в вузах, способной к быстрой адаптации, реагированию на запросы обучающихся, преподавателей, партнеров, руководителей сферы физической культуры и спорта, а также общества в целом в условиях цифровой трансформации.

Ключевыми приоритетами и принципами являются: актуализация и обновление портфеля дополнительных профессиональных образовательных программ для повышения их привлекательности на российском образовательном рынке, в соответствии с приоритетами НТР, цифровой экономики и стратегией развития физической культуры и спорта. Необходимым и эффективным является развитие

индивидуальных образовательных траекторий обучающихся через расширение линейки цифровых сервисов, обучение цифровым компетенциям, обучение действием через проектную деятельность и междисциплинарный подход (карьерная навигация).

На наш взгляд, развитие коллабораций с университетами, образовательными платформами, научно-исследовательскими институтами, организациями сферы физической культуры и спорта обеспечит эффективные условия для кадрового обеспечения дополнительных профессиональных программ.

Также отметим, что ключевым приоритетом является трансформация и расширение портфеля дополнительных образовательных программ, разработанных образовательными учреждениями, в том числе в соответствии с национальными проектами.

Для достижения задач комплексного развития системы дополнительного образования предполагается пять институциональных проектов (мероприятий). Во-первых, необходима точка бифуркации образовательного процесса, то есть переход к общей стратегии внедрения различных форм сетевого взаимодействия и академической мобильности.

Во-вторых, существенным является разработка и запуск инновационных программ дополнительного профессионального образования при подготовке специалистов для сферы физической культуры и спорта, в том числе через сетевое партнерство с ведущими научно-образовательными организациями и предприятиями.

Со всей определенностью можно утверждать, что развитие программ академической мобильности, в том числе виртуальной должно идти в партнерстве с ведущими вузами и работодателями сферы физической культуры и спорта. Отметим также такие мероприятия как усиление позиций рецензирования внешней экспертизы программ и трансфер собственных интеллектуальных продуктов и лучших практик.

В связи с этим, приоритетными мероприятиями при реализации программ дополнительного образования в высших образовательных учреждениях будут являться:

1. Актуализация и обновление структуры и содержания дополнительных профессиональных программ в высших учебных заведениях.

2. Заключение новых договоров с партнерами в сфере физической культуры и спорта для проведения дополнительных профессиональных программ обучения, в том числе переподготовки.

3. Создание институциональных условий взаимодействия вузов спортивного профиля с академическими партнерами, ведущими университетами, организациями и предприятиями сферы физической культуры и спорта.

В определении комплекса мероприятий по достижению целевой модели развития дополнительного образования в высших учебных заведениях спортивного профиля необходимо создание экосистемы проектной деятельности, что предполагает обновление основной программы дополнительного образования для формирования базовых представлений о проектной деятельности у слушателей, в части запуска специализированных элективных (факультативных) курсов по вопросам проектирования и стартапинга.

Важным также является масштабирование проектного обучения Я – фандрайзинг проектов и команд, обучение слушателей навыкам технологического и социального предпринимательства, запуск программы «Стартап как диплом» и создание школы модераторов для преподавателей вузов в целях обновления образовательных практик.

Предполагаемые мероприятия будут способствовать обеспечению роста численности обучающихся за счет формирования портфеля востребованных дополнительных профессиональных программ, реализуемых на основе индивидуальных образовательных траекторий и проектного обучения; созданию системы поддержки инфраструктуры для формирования и развития стартапов, социальных инициатив и развития проектных компетенций; внедрению системы стартапов и проектов коммерциализации в области физической культуры и спорта в образовательный процесс; процессам создания программ дополнительного образования

с активным применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; формированию сообществ экспертов и исследователей в области цифровой дидактики и разработке и внедрению модели цифрового профиля обучающегося, а также разработке и внедрению концепции по формированию индивидуальных рекомендаций обучающемуся на основе анализа цифрового следа.

Также эффективным условием будет создание базы онлайн-курсов по направлениям ключевых компетенций цифровизации в области физической культуры и спорта; разработка современных средств презентации и продвижения программ ДПО, диверсификация маркетинговых инструментов; изменение архитектуры виртуальной образовательной среды под задачи цифровой трансформации; создание цифрового конструктора ДПО с возможностью получения актуальных и востребованных микроквалификаций.

Библиографический список:

1. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: Нормативные документы и материалы. – М., 2008.
2. Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования, обучающихся на курсах повышения квалификации: Методическое пособие. – М., 2014.
3. Даньшина С.А. Инновации в дополнительном профессиональном образовании // преподаватель XXI век. 2015.
4. Федеральный закон «Об образовании в РФ». – М., 2013.

МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

*Вишняков К.С., соискатель,
Центр спортивной подготовки Сборных команд России, старший тренер
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Необходимость научного обоснования рациональной модели построения макроцикла высококвалифицированных гребцов на байдарках, обеспечивающих эффективность подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства является актуальной научной задачей. В исследовании разрабатывалась и была экспериментально апробирована модель построения годичного тренировочного цикла подготовки гребцов на байдарках. Показано, что тренировочный процесс гребцов-юниоров на байдарках сборной команды России, в основу которого была положена разработанная модель тренировочного годичного цикла, оказался значительно эффективнее, чем предыдущие варианты, используемые специалистами-практиками.

Ключевые слова: гребцы на байдарках, построение тренировочного цикла, модель макроцикла.

BUILDING A TRAINING MACROCYCLE HIGHLY QUALIFIED KAYAK ROWERS

*Vishnyakov K.S., the applicant,
Volograd State Academy of Physical Culture
Volograd, Russia*

The need for scientific substantiation of a rational model for building a macrocycle of highly qualified kayak rowers, ensuring the effectiveness of training at the stage of improving

sports skills, is an urgent scientific task. The study developed and experimentally tested a model for building a one-year training cycle for training rowers on boats. It is shown that the training process of junior rowers on the kayaks of the Russian national team, which was based on the developed model of the training year cycle, turned out to be much more effective than the previous options used by practitioners.

Keywords: kayakers, building a training cycle, macrocycle model.

Актуальность. Планирование тренировочной работы на любом этапе подготовки спортсменов играет значимую роль. Между тем, различные аспекты проблемы планирования тренировочного процесса гребцов на байдарках представлены фрагментарно и в большинстве своем ориентированы на юных спортсменов, или на спортсменов высокого класса. Юниорский состав спортсменов является ближайшим резервом национальных команд, и этот факт, вступает в противоречие с отсутствием целостного представления о рациональных способах организации тренировочных воздействий в циклах подготовки гребцов на байдарках высокого класса юниорского возраста. Необходимость научного обоснования эффективной модели построения макроцикла высококвалифицированных гребцов на байдарках, обеспечивающих эффективность подготовки, является актуальной научной задачей.

Цель исследования – обосновать и экспериментально апробировать модель построения годичного тренировочного цикла для подготовки гребцов на байдарках высокого класса на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования:

В исследовании последовательно решались следующие задачи:

- установить особенности соревновательной и тренировочной деятельности гребцов на байдарках высокой квалификации;
- разработать принципиальную модель тренировочного процесса на основе современного знания о закономерностях его построения;
- разработать количественную модель годичного тренировочного цикла для гребцов байдарочников юниорского состава национальной сборной;
- апробировать разработанные модели годичного макроцикла (качественную и количественную) в педагогическом эксперименте.

Результаты исследования.

В исследовании на основе отчетов за годичные тренировочные циклы юниорской, молодежной и основной сборной команды сравнивались суммарные объемы тренировочной работы, показатели нагрузки основных средств и их распределение в годичном цикле. В результате проведенного анализа установлены причины неудачного выступления спортсменов исследуемого возраста и квалификации.

На базе изученных методических положений предложена следующая структура годичного тренировочного цикла:

- 1 этап подготовительного периода (октябрь, ноябрь, декабрь), основная задача – развитие всех типов мышечных волокон: медленных (ММВ), быстрых окислительных (БоМВ) и быстрых гликолитических;
- 2 этап подготовительного периода (январь, февраль, март, апрель), основная задача – на базе повышенной силовой подготовленности увеличить выносливость всех типов мышечных волокон основных мышечных групп, задействованных в гребле на байдарках;
- предсоревновательный этап (май), основная задача – интегрирование накопленного потенциала физической подготовленности в техническую и тактическую подготовленность;
- соревновательный период (июнь-август), основная задача – сохранение «спортивной формы».

На основе качественной модели макроцикла гребцов-юниоров сборной команды России, была спроектирована количественная модель подготовки.

Принципиальное отличие опытного варианта распределения нагрузки от вариантов предыдущих заключалось в следующем:

- меньший суммарный объем гребли (в пределах 2500 км.), в предыдущих годовых циклах сборной команды юниоров общий объем гребли был больше в пределах 13,9 % до 39,3 %;

- больше времени отведено на специальную физическую подготовку за счет увеличения времени тренировки на специализированных тренажерах (до 110 часов). До этого данные виды подготовки занимали от 40 до 60 часов, при преимущественном использовании атлетических упражнений;

- уменьшился объем гребли в I-ой, III-ей и V-ой зонах интенсивности, по сравнению с тремя предыдущими годовыми циклами (таблица 1);

- изменилось процентное соотношение специфической работы в различных зонах интенсивности.

Таблица 1 – Зоны интенсивности нагрузки

Зоны интенсивности	Критерии интенсивности нагрузки
I зона	ЧСС < 140 уд/мин, La < 2,0 мМоль/л
II зона	ЧСС – 140 ÷ 160 уд/мин, La – 2,1 ÷ 4,0 мМоль/л
III зона	ЧСС – 160 ÷ 180 уд/мин, La – 4,1 ÷ 8,0 мМоль/л
IV зона	ЧСС > 180 уд/мин, La – 9 ÷ 18 мМоль/л
	ЧСС – 170 ÷ 190 уд/мин, La > 8,0 мМоль/л
	ЧСС неинформативно, La < 6,0 мМоль/л
V зона	ЧСС неинформативно, La < 6,0 мМоль/л

Так, относительный объем гребли у юниоров в I-ой зоне интенсивности стал самым большим за последние четыре года и составил 42,7 % от общего объема. Процентное соотношение объема гребли во II-ой зоне интенсивности стало меньше. Относительный объем гребли в III-ей зоне оказался самым малым, по сравнению с другими годовыми циклами. Процентное соотношение гребли в IV-ой зоне интенсивности у гребцов-юниоров увеличилось почти в два раза, по сравнению с двумя предыдущими циклами. А вот относительный объем гребли в алактатной (V-я зона) остался практически неизменным.

Особенно существенно изменилось в предлагаемой модели процентное соотношение тренажерной подготовки. За последние четыре года оно возросло до 35,4 % и стало занимать более трети всего тренировочного времени. Соответственно уменьшились объемы нагрузки в легкоатлетическом беге, обще развивающих упражнениях и упражнениях на гибкость, а также в атлетической подготовке.

Данные о динамике показателей подготовленности и соревновательной результативности юниорской команды по гребле на байдарках и каноэ на первенствах мира в период с 2013 по 2021 г. позволяет сделать вывод о том, что предлагаемый нами подход эффективен.

Заключение.

Анализ результатов выступления юниорской команды по гребле на байдарках и каноэ на первенствах мира в период с 2016 по 2021 г. позволяет сделать вывод о том, что предлагаемый нами подход эффективен, а внедрение его в практику подготовки спортсменов авторской модели позволит повысить качество спортивной подготовки.

Библиографический список:

1. Вишняков, К.С. Сопоставительный анализ величины тренировочной нагрузки и спортивных достижений юниоров (до 19 лет) сборной команды России в гребле на байдарках / К.С. Вишняков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 30-34.
2. Вишняков, К.С. Эффективность тренировочного мероприятия по общефизической подготовке в базовой подготовке годичного цикла в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Вишняков К.С. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» (Санкт-Петербург) 11 (177) – 2019 год С. 74-76.
3. Вишняков, К.С. Влияние тренировочного мероприятия по общей физической подготовке на показатели максимальной скорости в базовый период у гребцов на байдарках и каноэ высокого класса юниорского возраста [Текст] / Вишняков К.С. // Научно – методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» ФГБОУ ВПО «Волгоградская Академия Физической культуры» (№ 3 (33) – 2020) – С. 17-23. Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
4. Вишняков, К.С. Классификация тренировочных нагрузок в гребле на байдарках и каноэ у высококвалифицированных спортсменов. [Текст] / Вишняков К.С. // Сб. Физическая культура и спорт в XXI веке: Актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21-22 октября 2020,г. Волгоград). Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2020 С. 81-84.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ НА СУШЕ И В ВОДЕ

*Воронкова А. А., магистрант,
Ткаченко П.Е., магистрант,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, научный руководитель
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Истомина Л.В., учитель физической культуры в МОУ Лицей №9
Волгоград, Россия*

В процессе многолетней работы с вратарями различной квалификации сложилась определенная система взглядов на их физическую подготовку, важнейшей частью которой является тренировка на суше. Основная цель тренировки на суше - повышение эффективности тренировки на воде. Сами по себе упражнения на суше хотя и влияют положительно на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), однако не приводят непосредственно к улучшению качества игры. В их основную задачу входит создание прочного физического фундамента для повышения эффективности специальных тренировок на воде.

Ключевые слова: физическая подготовка, квалифицированные вратари, развитие физических качеств, физическая подготовка, повышение эффективности тренировки на воде.

PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED GOALKEEPERS ON LAND AND IN WATER

Voronkova A. A., master's degree student,

Tkachenko P.E., master's degree student,

Zubarev Yu.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Volgograd State Academy of Physical Education,

Istomina L.V., physical education teacher at Municipal Educational Institution Lyceum No. 9

Volgograd, Russia

In the process of many years of work with goalkeepers of various qualifications, a certain system of views on their physical training has developed, the most important part of which is training on land. The main purpose of training on land is to improve the effectiveness of training on water. Land exercises themselves, although they have a positive effect on the development of basic physical qualities (strength, endurance, speed, flexibility, agility), do not directly lead to an improvement in the quality of the game. Their main task is to create a solid physical foundation for increasing the effectiveness of special training on the water.

Keywords: physical training, qualified goalkeepers, development of physical qualities, physical training, increasing the effectiveness of training on the water.

Физическая подготовка квалифицированного вратаря подразделяется на общую подготовку и специальную. Такой подход предполагает, что в процессе спортивной тренировки есть относительно самостоятельные разделы, непосредственно связанные со спецификой водного поло, и разделы, которые такой связи не имеют, но создают предпосылки для эффективной специальной тренировки.

Под общей физической тренировкой понимается процесс развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса [3, Н.Г. Озолин, 1989]. Этот раздел программы подготовки ватерпольного вратаря имеет цель подготовить спортсмена к многолетнему выполнению высоких тренировочных нагрузок в воде и на суше. Сюда, на наш взгляд, входит решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-связочного аппарата вратаря с учетом специфики его игровой деятельности;
- развитие и укрепление мышечной системы.

Специальная физическая подготовка планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. Она направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем [3, Н.Г. Озолин, 1989]. Физическая подготовка применяемой нами системы включает 8 комплексов, имеющих различное содержание и направленность. В пределах одного комплекса нагрузка может изменяться за счет смены режима работы (сокращение или увеличение интервалов отдыха, количества повторений и т.д.). Все 8 комплексов включают 52 различных упражнения, дающих возможность развивать силу, гибкость, выносливость, быстроту и специфическое "чувство мяча", столь необходимое для вратаря.

Особенности применения комплексов зависят от периода подготовки. В нашей практике мы исходим из того, что большой цикл подготовки спортсмена состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного). Первый период разделяется на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы, а второй - на предсоревновательный и соревновательный.

На первом этапе подготовительного периода выполняется основная работа по развитию и совершенствованию физических качеств, закладывается основа для

последующей работы над непосредственным повышением технико-тактического мастерства игры в воротах.

На специально-подготовительном этапе доля упражнений общего характера уменьшается и возрастает количество заданий специального направления, способствующих непосредственно становлению спортивной формы, с учетом специфики игровой деятельности. Упражнения из арсенала ОФП должны служить поддержанию того уровня физических качеств, на который они были выведены на обще-подготовительном этапе.

Предсоревновательный этап соревновательного периода характеризуется тем, что основной задачей физической подготовки является поддержание ОФП И СФД на достигнутом уровне. Тренировки отличаются дальнейшим снижением объема нагрузок и повышением интенсивности.

В зависимости от задач этапа подготовки, направленность работы на суше изменяется как по времени, так и по характеру направленности воздействия: развития, поддержания, разминки.

Содержание комплексов.

Комплекс I (силовой, парных упражнений) состоит из 5 упражнений, направленных на развитие силы мышц. Применяется на обще-подготовительном этапе подготовительного периода 2-3 раза в недельном микроцикле.

1. Приседания с партнером на плечах у гимнастической стойки, 10 раз.
2. Ходьба, удерживая партнера на руках, п. х-30 м.
3. Ходьба с партнером на плечах, п. х-30 м.
4. Один из партнеров стоит на руках, второй держит первого за ноги. Передвижение вперед, на руках, п. х20 м.
5. Один из партнеров стоит, второй, сидя у него на поясе, сплетя ноги за спиной и держа руки у себя за головой, выполняет разгибание и сгибание туловища, п. х - 5 раз.

Комплекс выполняется в виде серии, следующих, одно за другим упражнений. В нашей работе вратарями выполняются 3-4 такие серии за одну тренировку с отдыхом 3 мин между сериями. Желательно, чтобы партнеры подбирались примерно одинакового веса.

Комплекс 2 (силовой, обще развивающий) состоит из 9 упражнений и направлен на развитие и поддержание силы и силовой выносливости.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
2. Сидя на полу, руки за головой, ноги удерживаются над полом. Поочередное сгибание ног ("велосипед").
3. Из основной стойки в упор присев, прыжком в упор лежа, прыжком в упор присев, выпрыгивание вверх.
4. Отжимания в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.
5. Лежа на спине, руки вверх. Одновременным махом руками и ногами бед в угол (сгибание туловища в тазобедренных суставах).
6. Упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук (отжимания).
7. Ноги на ширине плеч, руки за головой. Приседания на носках и на полной ступне.
8. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до угла 90°.
9. Подтягивания в висе на перекладине.

Этот комплекс используется нами практически круглый год за исключением периода соревнований. Так же, как и комплекс I, выполняется в виде серии следующих одно за другим упражнений. В одну серию включаются не более пяти упражнений комплекса. В работе мы группируем упражнения следующим образом:

Серия «А»: упражнения I, 2, 3, 4, 5;

Серия «Б»: упражнения 3, 6, 7, 8, 9.

Для развития силы упражнения выполняются по 20-25 раз, подтягивания - 10 раз, приседания по 30-35 раз. Для поддержания силы и силовой выносливости упражнения выполняются по 10 раз, подтягивания - 5, приседания по 20-25. В недельном цикле подготовительного периода серии А и Б чередуются через день и за одну тренировку выполняется 4-5 повторений серии с отдыхом одну минуту между ними. На специально подготовительном этапе акцент переносится на поддержание силы и развитие силовой выносливости, для чего все упражнения выполняются в около предельном темпе, и отдых сокращается до 45-30 секунд между сериями. На этом этапе выполняется 3-4 повторения серии за тренировку. На предсоревновательном этапе упражнения серии «А» могут применяться в виде разминки на суше. Для этого выполняется 4 серии подряд в среднем темпе.

Для тестирования качественных сдвигов силовой выносливости в подготовке на суше мы используем серию «А». Все упражнения серии выполняются по 10 раз в максимальном темпе. Спортсмены делают 4 серии подряд, после чего производятся замеры пульса (ЧСС) в течение 10 с. ЧСС измеряется три раза с 30-секундными интервалами и между первым и вторым и вторым и третьим замерами. Первый пульс показывает напряженность, интенсивность выполнения упражнения, второй пульс - первую степень восстановления, третий - вторую степень восстановления. Критерием для оценки состояния спортсмена служат показатели его ЧСС по этим трем замерам, а точнее, разница между показателями в первом и втором замерах; разница между показателями во втором и третьем замерах. Если эти показатели соответственно равны 6+6 «12», то это дает информацию о том, что спортсмен находится в отличной форме. Если же сумма замеров меньше, то можно сделать вывод о том, что спортсмен еще на пути к своим наилучшим кондициям силовой выносливости на суше. Если этот показатель больше 12, то спортсмен работает не в полную силу.

Этот тест мы проводим вначале общеподготовительного и в конце предсоревновательного этапов подготовки.

Комплекс 3 (с резиновыми амортизаторами), для развития силовой выносливости, состоит из 5 упражнений. Применяется в течение всего подготовительного периода 3-4 раза в недельном микроцикле.

1. Стоя, наклонившись вперед, попеременные движения руками, как при плавании вольным стилем.

2. Стоя, наклонившись вперед, одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем.

3. Стоя спиной к креплению амортизатора, тяга одновременно двумя руками через стороны.

4. Лежа на спине, головой к креплению амортизатора, руки вверх, тяга двумя руками одновременно.

5. Стоя, наклонившись вперед, одновременные или попеременные движения руками в максимальном темпе. Выполняется 5 серий подряд: 30 сек. работы, 30 - отдыха.

Первые четыре упражнения выполняются в следующем режиме: 2 мин работы, 1 мин. отдыха. Выполняется 3-4 серии с отдыхом 2 мин между ними.

Комплекс 4 (силовой с мини-штангой) состоит из 10 упражнений, которые выполняются в различных режимах для развития силы мышц (каждое упражнение 20-25 раз) и для поддержания силы (каждое упражнение 10-15 раз). Вес штанги 10-20 кг. Этот комплекс применяется 2-3 раза в недельном микроцикле подготовительного периода.

1. Стоя. Жим штанги от груди.

2. Стоя, штанга на плечах. Повороты туловища вправо и влево.

3. Стоя в наклоне вперед. Тяга штанги к груди.

4. Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед.
5. Стоя, штанга за спиной в опущенных руках. Сгибая руки, подъем штанги до уровня пояса.
6. Стоя, штанга на плечах. Приседания.
7. Сидя. Жим штанги от груди.
8. Стоя. Сгибая руки в локтях, подъем штанги на бицепсы.
9. Лежа. Жим штанги от груди.
10. Стоя, штанга на плечах. Подскоки, 30-50 раз.

В наших тренировках вратари выполняют 3-4 таких комплекса подряд с отдыхом 3 мин между ними.

Комплекс 5 (парных упражнений с набивными мячами), направлен на развитие взрывной силы. Кроме того, он способствует развитию такого важного качества, как способность перехода от напряжения к расслаблению. Используются мячи весом 2-5 кг. Броски выполняются либо с максимальным усилием, либо в максимальном темпе.

1. Стоя. Передачи двумя руками из-за головы.
2. Стоя. Передачи двумя руками от груди.
3. Сидя. Передачи двумя руками из-за головы.
4. Сидя. Передачи двумя руками от груди.
5. Стоя наклонившись вперед, передачи двумя руками снизу.
6. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках. Бросок мяча с одновременным переходом в положение сидя. Ловля мяча с одновременным переходом в положение лежа.

7. Стоя спиной друг к другу. Передачи мяча с одновременным поворотом туловища (скручивание). Все упражнения выполняются по 50 раз каждым из партнеров.

8. Передачи двумя руками от груди в прыжке (мяч 1-2 кг). Во время прыжка, в не опорном положении, необходимо поймать мяч и отдать его обратно партнеру. Выполняется 3 серии по 10 раз.

Этот комплекс применяется на всех этапах подготовки 4-5 раз в недельном микроцикле. За одну тренировку выполняется 3 комплекса подряд с отдыхом 1 мин между ними.

Комплекс 6 (для развития гибкости) состоит из 11 упражнений, пять из этих упражнений парные. Он направлен на подготовку мышц, суставов и связок к интенсивной работе в воде, на развитие и поддержание гибкости. Упражнения для развития указанных качеств повторяются – 15-20 раз, для поддержания – 5-10 раз. Упражнения проводятся с болевым эффектом и требуют большой осторожности, чтобы избежать травм. Желательно, чтобы при выполнении парных упражнений партнеры были постоянными. Комплекс включает следующие упражнения:

1. Стоя боком к гимнастической стенке, взявшись за рейку одной рукой на уровне бедра, другой - над головой. Прогибание в сторону.

2. Стоя спиной к стенке, взявшись за рейку на уровне головы. Прогибание вперед.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на пятках с опорой на тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

5. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых (для брасса) в стороны.

6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево до касания ИМИ пола.

7. Нижний лежит на груди, согнув ноги в коленях и подтянув пятки к ягодицам, верхний, плавно и с усилием нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

8. Нижний лежит на груди согнув ноги в коленях и разведя стопы в стороны (положение в брассе), верхний плавно и с усилием нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

9. Нижний лежит на груди, руки прямые сзади, верхний, взяв его за кисти, выполняет скрестное сведение прямых рук.

10. Нижний сидит в барьерном шаге, выполняя наклон к вытянутой вперед ноге, верхний плавно давит ему на плечи.

11. То же, что и "10", но, вытянув обе ноги вперед.

Этот комплекс применяется 3-4 раза в недельном микроцикле на всех этапах подготовки.

Комплекс 7 (парный с ватерпольными мячами) состоит из 4 упражнений. Он направлен на развитие и совершенствование специфического "чувства мяча" и реакция на летящий мяч. Броски выполняются либо с максимальной скоростью, либо с максимальным усилием.

1. Передачи двумя руками из-за головы - 100 раз.

2. Передачи двумя руками от груди - 100 раз.

3. Передачи двумя руками из-за головы в прыжке. Во время прыжка, находясь в без опорном положении, необходимо поймать и отдать мяч. Выполняется 5 серий по 10 раз.

4. Первый стоит на расстоянии 2-3 м. от стенки, лицом к ней. У него за спиной, на расстоянии 4-5 м. от стены стоят 4 игрока, которые по очереди сильно бьют в стену мячом так, чтобы отскоки приходились в радиус рук первого, который должен ловить или отбивать отскакивающие мячи. Выполняется по времени. Комплекс применяется на специально подготовительном и предсоревновательном этапе подготовки 5-6 раз в недельном микроцикле

Комплекс 8 (кроссовой и игровой подготовки) направлен на оздоровление организма, развитие общей выносливости и эмоциональное переключение. Применяется в основном на обще подготовительном этапе, когда вратарь должен проделать большой объем работы вместе с командой по ОФП и СФП.

Для этой цели используются кроссы на средние и длинные дистанции. Скорость бега равномерна и сравнительно невысока. Желательно проводить кроссовую подготовку в лесу.

Из спортивных игр мы используем в основном баскетбол и футбол (во время футбольных матчей желательно, чтобы вратарь играл в поле). Соблюдение правил минимальное и игры носят ярко выраженный атлетический характер.

Для тестирования качественных сдвигов в развитии общей выносливости мы используем широко известный тест Купера - 12-минутный бег. Показателем отличного развития данного качества является результат 3000метров и выше, хорошего - не меньше 2500м., удовлетворительно - не меньше 2100 метров.

Завершая разговор о физической подготовке вратаря на "суше", мы хотим дополнить вышеописанные комплексы двумя упражнениями, которые, не входя ни в один из комплексов, занимают ведущее место в данном разделе подготовки.

Для выполнения этих упражнений необходим гимнастический стол или гимнастическая наклонная скамья:

1. Вратарь лежит вниз лицом передней поверхностью бедер на столе, руки за головой, ноги жестко закреплены. Подъем и опускание (сгибание) туловища, прогибая спину и голову вверх - назад.

2. Вратарь сидит задней поверхностью бедер на столе, руки за головой, ноги жестко закреплены. Сгибание и разгибание туловища, прогибая спину и отводя голову вниз - назад. Это упражнение можно выполнять лежа на спине, на наклонной гимнастической скамейке.

Данные упражнения мы применяем на всех этапах подготовки. На обще подготовительном и специально-подготовительном этапах количество повторений

каждого из них доходит до 200-250 раз в день, и они включаются практически в каждую тренировку на суше. На предсоревновательном этапе, эти упражнения входят, в 5-6 тренировочных занятий недельного микроцикла и количество повторений каждого упражнения сокращается в полтора - два раза.

Специальная подготовка вратарей на воде.

В современной системе подготовки специальным упражнениям отводится все больше места. Их значимость определяется тем, что с их помощью можно лучше решить задачи развития и поддержания физических и волевых качеств спортсмена, чем повторным выполнением упражнений самой игры. Одновременно многократным повторением специальных упражнений добиваются изучения и совершенствования элементов спортивной техники, тактики и др. [4, 5, М.И. Рьжак, 1969].

Специальная подготовка ватерпольного вратаря на воде – это целенаправленный педагогический процесс совершенствования двигательных и (опосредованно) психологических способностей в соответствии с особенностями, присущими водному поло в целом, отдельным видам специализированной вратарской деятельности и частным двигательным задачам. Используя как основу уровень развития, достигнутый в процессе общей физической подготовки, в последующем спортсмены совершенствуются применительно к специфическим особенностям соревновательной деятельности. Специальная подготовка складывается из: средств, специализированного развития, т.е. преимущественного развития тех качеств и способностей, которые характерны для ватерпольного вратаря; средств развития способностей реализовать физические качества в конкретных формах соревновательной деятельности. Исходя из задач специальной подготовки вратаря, мы применяем в тренировках на воде 23 упражнения, сочетание и дозировка которых определяются этапом подготовки к соревнованиям.

1. Плавание на ногах брассом с доской в руках на максимальное количество метров за 5 мин.

2. Плавание на ногах брассом с доской в руках: 200 м. и, работая ногами одновременно + 200 м., работая ногами попеременно.

3. Плавание на ногах брассом, руки за спиной: 200 м., работая ногами одновременно (100 м. на груди + 100 м. на спине) + 200 м., работая ногами попеременно (100 м. на груди + 100 м. на спине).

4. Проплавание 6-8 раз по 50 м. ногами брассом с доской в руках, чередуя одновременную и попеременную работу ног.

5. Плавание на ногах брассом, руки вытянуты вперед: 400 метров на груди, чередуя одновременный и попеременный жим через 50 м.

6. Проплавание 4 раза по 50 м. и на ногах брассом с мячом в руках. Руки вытянуты вперед, локти и плечи над водой. Темп движений максимальный, чередуя через 50 м. одновременную и попеременную работу ногами.

7. "Хожение" 4 раза по 50м., чередуя одновременную и попеременную работу ногами.

8. "Хожение" на одновременном и переменном жиме, выполняя 5 движений сильно + 5 движений свободно (или 10 + 10).

9. "Хожение" левым и правым боком вперед, чередуя одновременную и попеременную работу ног: 4 раза по 50 м., выполняя 5 движений сильно + 5 движений свободно (или 10+10).

10. "Хожение" с отягощением (5 кг.) 4 раза по 25 м, чередуя одновременную и попеременную работу ногами.

11. Удержание блина от штанги весом 10кг. Выполняется один раз на одновременном жиме и один раз на переменном на максимальное количество времени. Блин удерживается на прямых руках, вытянутых вверх.

12. Приподнимание вверх, работая ногами брассом и удерживая туловище в максимально высоком положении. Руки вытянуты вверх. Чередовать одновременный и переменный жим через серию. 2 серии 10 раз по 10 с 10-секундными интервалами отдыха.

13. Выпрыгивания с одновременным выносом обеих рук вверх. 5 раз по 30 сек. в минутном режиме. Темп максимальный.

14. Проплавание 2 раза по 50м. со следующим заданием: 5 выпрыгиваний вверх с одновременным выносом обеих рук, после чего делается рывок вперед кролем на груди (5 гребков).

15. Проплавание 2 раза по 50 м. со следующим заданием: 5 выпрыгиваний вправо и влево, имитируя закрывание углов ворот ладонями ,например, левый верх, правый низ, левый низ, правый верх или наоборот, можно начать с левого низа и т.д. + рывок кролем на груди вперед (8 гребков) + рывок кролем на спине назад (4 гребка).

16. Проплавание 4 раза по 25 м. кролем на груди. На 25 м. выполняется 4 выпрыгивания вверх с одновременным выносом обеих рук.

17. Приподнимание и удержание туловища в максимально высоком положении за счет попеременной работы руками и ногами-15 сек. + выпрыгивания вверх с одновременным выносом обеих рук - 15 сек. 5 раз по 30 сек. в минутном режиме.

18. Выпрыгивания вверх с одновременным выносом обеих рук в стороны параллельно воде и удержание в этом положении за счет максимально интенсивной работы ног.

19. Плавание на ногах брассом с доской в руках, поставленной перпендикулярно воде. 200 м. работая ногами одновременно +200 м., работая ногами попеременно.

20. Передачи набивного мяча (2 кг.) двумя руками 2 серии по 50 раз. В первой серии ноги работают брассом одновременно, во второй - попеременно.

21. Передачи ватерпольного мяча двумя руками 2 серии по 50 раз. В первой серии ноги работают брассом одновременно, во второй - попеременно.

22. Передачи ватерпольного мяча с высоким выпрыгиванием двумя руками. Необходимо, выпрыгнув и удерживаясь в этом положении, поймать мяч и успеть отдать его обратно партнеру: 5 серий по 10 раз.

23. Выпрыгивания в воротах, закрывая ладонями верхние и нижние углы:

1) правый верх, левый верх - 3 серии по 10 раз.

2) правый низ, левый низ - 3 серии по 10 раз.

3) правый верх, левый низ, правый низ, левый верх - 3 серии по 10 раз.

В этом упражнении вратарь обязательно должен полностью закрывать ладонями углы.

Для проверки специальной готовности вратарей мы используем 7 контрольных тестов:

7 контрольных тестов:

1. Выпрыгивания в воротах, закрывая ладонями верхние углы. 30 секунд на максимальное количество раз.

2. Выпрыгивания в воротах, закрывая ладонями нижние углы. 30 секунд на максимальное количество раз.

3. Выпрыгивания в воротах, закрывая ладонями верхние и нижние углы (верх – низ - низ-верх) 30 секунд на максимальное количество раз.

4. Плавание ногами брассом с доской в руках на максимальное количество метров за 5 мин.

5. Держание блина от штанги (10кг.) на согнутых руках, работая ногами брассом одновременно. Выполняется на максимальное количество времени.

6. Удержание блина от штанги (10кг.) на согнутых руках, работая ногами брассом попеременно. Выполняется на максимальное количество времени.

7. Выпрыгивания вверх с одновременным выносом обеих рук: 5 серий по 30 сек. в минутном режиме. Количество выпрыгиваний в каждой серии от 14 до 16 указывает

на то, что вратарь (молодежная сборная) находится в хорошей форме. Для вратарей юношеских команд контрольный норматив 12-14 выпрыгиваний в каждой серии (в каждом выпрыгивании над уровнем воды должны быть видны плавки).

Тестирование специальной подготовленности на воде мы проводим в начале специально-подготовительного периода и в конце предсоревновательного этапов подготовки, за исключением упражнения 7. Этот тест наши вратари выполняют не реже, чем один раз в две недели, особой необходимости – раз в неделю для корректировки направленности нагрузок, так как он является довольно объективным показателем уровня готовности вратаря к соревновательным нагрузкам. После выполнения теста производятся три замера пульса (ЧСС) с 30-секундными интервалами между ними, по которым оцениваем состояние спортсмена.

Ниже в качестве примера приводятся программы тренировочных занятий, применяемые на различных этапах подготовки, рекомендуемые для вратарей юношеских и молодежных команд по водному поло.

Специально-подготовительный этап

Утро. Разминка 6х50 м (баттерфляй; брасс, брасс на спине; кроль на спине; треджэн; кроль на груди); 200 м. ноги, брасс с доской в руках, чередуя одновременную и переменную работу ногами через 50 м.; 100 м. руки, дельфин, ноги, кроль; Тренировка в воротах.

Вечер. Разминка 6х25 м.; "Хождение" в различных вариантах 6х25 м; Выпрыгивания в воротах: 1. верх - верх, 3 серии по 10 раз; 2. Верх - низ – низ - вверх 3 серии по 10 раз. Тренировка в воротах.

Утро. Разминка 6х50 м.; 6х50 м. ноги брасс с доской в руках, чередуя одновременную и попеременную работу ногами через 50 м.; 200 м. руки, дельфин, ноги кроль. Выпрыгивания с одновременным выносом рук вверх: 5 серий по 30 сек. в минутном режиме (в каждой серии не менее 12 выпрыгиваний). Пасы средние (10м.). Выпрыгивания в воротах: 1. Верх - верх, 3 серии по 10 раз, 2. верх - низ-низ-верх, 3 серии по 10 раз. Тренировка в воротах.

Вечер. Разминка: 6х25 м. – стандартная. 4х25 м., ноги брасс с доской. Жим - I + переменный, 4х25 м., руки дельфин - ноги кроль, "Хождение" в различных вариантах 4х25 м. жим одновременный и переменный. Передачи набивного мяча (2 кг) двумя руками - 2 серии по 25 раз. В первой серии ноги работают брассом одновременно, во второй - попеременно. Учебно-тренировочная игра.

Утро. Стандартная разминка: 6х50 м., 4х50 м., ноги брасс с ватерпольным мячом в руках, локти и плечи над водой, руки вытянуты вперед, прогнуться в пояснице, одновременная и попеременная работа ног, чередуя через 50 м., 200 м., руки дельфин, ноги брасс с вертикальным выходом из воды вверх. Выпрыгивания с одновременным выносом обеих рук вверх: 5 серии по 30 сек. в минутном режиме (в каждой серии выполнять не менее 13 выпрыгиваний). Пасы двумя руками ватерпольным мячом, 2 серии по 50 раз. В первой серии ноги работают брассом одновременно, во второй разноги работают – попеременно. Выпрыгивания в воротах: 1. верх - верх, 3 серии по 10 раз. 2. верх - низ-низ-верх, 8 серий по 10 раз. Тренировка в воротах.

Вечер. Разминка 6х25 м.; "Хождение" в различных вариантах 6х25 м. Передачи набивного мяча (2кг.) двумя руками, 2 серии по 20 раз, чередуя одновременную и переменную работу ног. Выпрыгивания в воротах: верх -низ-низ-верх, 3 серии по 10 раз. Тренировка в воротах.

Предсоревновательный этап

Утро. Разминка 6х50 м.; 200м. ноги брасс с доской в руках, чередуя через 50м. одновременный и переменный жим; "Хождение" в различных вариантах 4х25 м. Пасы двумя руками ватерпольными мячами 2 серии по 25 раз, чередуя одновременную и переменную работу ног. Выпрыгивания в воротах: 1. верх-верх, 3 серии по 10 раз, 2. Верх - низ-низ-верх, 3 серии по 10 раз. Тренировка в воротах.

Вечер. Разминка 6х25 м; "Хождение" в различных вариантах 6х20 м.; выпрыгивания в воротах: верх - низ-низ-верх, 4 серии по 10 раз. Тренировка в воротах.

Утро. Разминка 6х50 м. Пасы средние (10м.). Выпрыгивания с одновременным выносом рук вверх: 5серий по 30 сек. в минутном режиме (в каждой серии не менее 14 выпрыгиваний). Выпрыгивания в воротах: верх – низ – низ – верх, 4 серии по 10 раз. Учебно-тренировочная игра.

Игра вратаря в водном поло на суше и в воде, и физические данные имеют первостепенное значение. Вратарь должен обладать сильными длинными руками, хорошей реакцией, развитым интеллектом, способностью легко держаться на воде с помощью работы ног брассом, а также, высоко и быстро приподниматься над водой (выпрыгивать из воды), удерживая в таком положении своё тело.

Библиографический список:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – 121 с.

2. Водные виды спорта. – Учебник для вузов. Под ред. Н. Булгаковой. – М., 2003. – 350 с.

3. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика [Текст] : [учебник для институтов физической культуры] / [Н. Г. Озолин, Ю. Г. Травин, В. П. Филин и др.] ; под общ. ред. Н. Г. Озолина [и др.]. - 4-е изд., доп., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 670, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00023-6.

4. Рыжак, М.М. Игра вратаря [Текст] : Пособие по водному поло / М. М. Рыжак, мастер спорта СССР, заслуж. тренер РСФСР. - Москва : Физкультура и спорт, 1969. - 112 с.

5. Рыжак, М.М. Водное поло. История развития игры с СССР и России. – М.: ЗАО «Олимпийская панорама», 2002. – 332 с.: ил.

6. Фролов, С.Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Фролов. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2007. – 23 с.

7. Шмельёва, Л.В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Шмельёва. - СПб.: НИИ физической культуры, 2003. – 24 с.

8. Штеллер, И.П. Водное поло. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 216 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ

*Горячева Н.Л., к.п.н.,
Шаповаленко Н.С., магистрант,
Шаповаленко А.Д., магистрант,
Лобызенко П.А., преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Непрерывный рост развития и совершенствования техники акробатических упражнений ставит перед специалистами ряд задач в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Выполнение сложных акробатических элементов и комбинаций требуют от занимающихся высоких физических показателей, легкости и оригинальности выполнения. Бесспорно, что достичь высоких спортивных

результатов нельзя без общей и специальной физической подготовки, от уровня показателей которых зависит уровень технической подготовленности [1,4].

Успешное достижение высокого уровня спортивного мастерства сильно зависит от эффективного формирования основных навыков на начальных этапах обучения. Введение сложных и оригинальных балансовых упражнений в арсенал ведущих акробатов женских пар ставит перед специалистами ряд задач, решение которых должно быть направлено на улучшение системы базовой технической подготовки. Безусловно, чем большим количеством базовых навыков владеют партнеры, тем совершеннее их техническая подготовка, и соответственно, тем легче и быстрее акробатки будут осваивать новые элементы [2,5].

Ключевые слова: спортивная акробатика, балансовые упражнения.

STUDYING THE FEATURES OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING BASIC BALANCE EXERCISES IN FEMALE PAIRS

*Goryacheva N.L., PhD,
Shapovalenko N.S., master's degree student,
Shapovalenko A.D., master's degree student,
Lobyzenko P.A., lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The continuous growth in the development and improvement of acrobatic exercise techniques poses a number of tasks for specialists in the preparation of highly qualified athletes. Performing complex acrobatic elements and combinations requires athletes to have high physical performance, ease and originality of execution. There is no doubt that it is impossible to achieve high sports results without general and special physical training, the level of indicators of which determines the level of technical readiness [1,4].

Successful achievement of a high level of sportsmanship is highly dependent on the effective development of basic skills in the initial stages of training. The introduction of complex and original balance exercises into the arsenal of leading female acrobats poses a number of tasks for specialists, the solution of which should be aimed at improving the system of basic technical training. Of course, the more basic skills the partners have, the more advanced their technical preparation is, and, accordingly, the easier and faster the acrobats will master new elements [2,5].

Key words: sports acrobatics, balance exercises.

Уровень мастерства акробатов женских пар и их успех в обучении неразрывно связаны с глубоким пониманием биомеханических основ техники данного вида спорта.

Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения упражнений на основе экономичности энергетических затрат. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения упражнений, особенно в сложных условиях. Выполнение акробатических упражнений балансового характера возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние, относительно тела силы, обусловлены действием опоры, партнеров. Эти силы изменяют траекторию и скорость общего центра масс, без них его движение не изменяется.

Существенное значение процесса балансирования имеют равновесия тела и его устойчивость.

Женские парные упражнения состоят из различных поддержек, равновесий, стоек, причем они выполняются в таких положениях, которые исключают чрезмерные

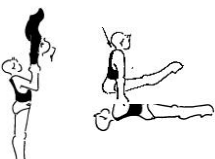



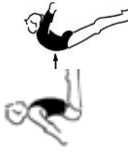

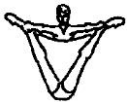


силовые напряжения. На основании педагогических наблюдений выявлены базовые балансовые упражнения, женских акробатических пар:

- стойка кистями в согнутых руках;
- упоры на прямых руках и в ногах нижнего;
- стойки с дополнительной опорой;
- поддержка – ласточка и под спину.

В таблице 1 представлены основные положения верхнего и нижнего партнеров при выполнении базовых балансовых упражнений. Эти упражнения имеют немаловажное значение для партнеров, так как именно с их помощью закладывается формирование рабочей осанки, акробатической стойки, позы партнеров.

Таблица 1

Основные положения партнеров женских пар при выполнении базовых балансовых упражнений

Верхний / Нижний	Кисти	Живот	Спина	Другие части тела
Кисти				
Стопы				
Бедра				
Плечо (плечи)				

На основании анализа двигательной деятельности партнеров женских пар выявлены ведущие звенья и определен количественный состав балансовых упражнений на этапе спортивной специализации. На диаграмме (рис.1) представлены основные опорные звенья при выполнении базовых балансовых упражнений. Основными опорными звеньями на этапе спортивной специализации являются кисти (36%), стопы (26%) и плечи (23%) нижнего. Менее задействованными в учебно-тренировочном процессе нижних партнеров женских пар являются бедра (15%).

Верхний партнер при выполнении базовых балансовых упражнений преимущественно (86%) использует кисти и в меньшей степени (14%) другие части тела (живот, спину и т.д.).

Изучение характера работы партнеров позволяет:

- выделить основные опорные звенья тела, характерные для базовых балансовых упражнений;

- осуществить подбор средств, направленных на формирование навыка балансирования;
- подобрать соответствующие методические приемы для эффективного обучения балансовым упражнениям.

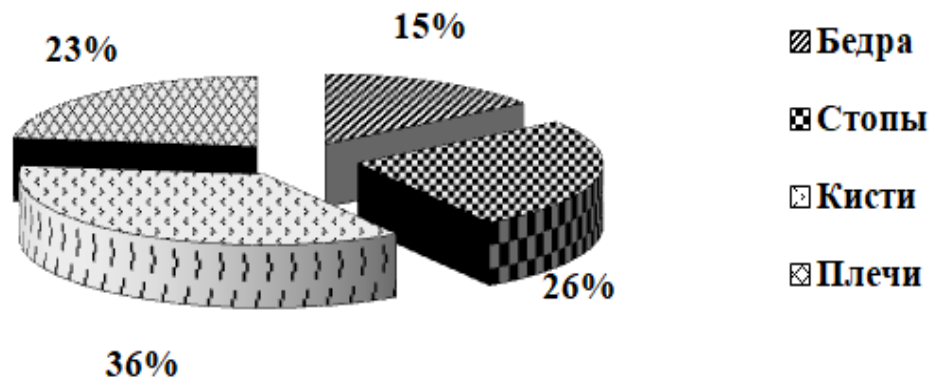


Рисунок 1. Основные опорные звенья партнеров женских пар при выполнении базовых балансовых упражнений на этапе спортивной специализации

Исследование деятельности партнеров женских пар позволило определить ведущие компоненты для разработки методики обучения партнеров женских пар базовым балансовым упражнениям.

Библиографический список:

1. Белова, О. И. Определение положений партнеров женских пар в соревновательных балансовых упражнениях на этапе спортивного совершенствования / О. И. Белова, Н. К. Кузьмин, Н. Л. Горячева // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 апреля 2023 года / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Дивинской А.Е.. Том Часть 1. – Волгоград, 2023. – С. 70-74.
2. Горячева, Н. Л. Исследование балансовых упражнений в композициях женских групп в спортивной акробатике / Н. Л. Горячева, Т. А. Силичева // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы VII международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета, Донецк, 24–25 марта 2022 года. Том 2. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. – С. 273-277.
3. Горячева, Н. Л. Определение эффективных средств специальной физической подготовки нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике / Н. Л. Горячева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1(31). – С. 32-38.
4. Лобызенко, П. А. Исследование двигательной асимметрии в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки / П. А. Лобызенко, Н. Л. Горячева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 75-78.
5. Силичева, Т. А. Определение базовых балансовых упражнений и опорных звеньев партнеров в женской групповой акробатике / Т. А. Силичева, Н. Л. Горячева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 565-567.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ

*Давыдов Н.М., магистрант,
Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, научный руководитель
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

В статье даётся определение понятию «спортивный резерв», Рассмотрен принцип индивидуализации, который занимает особое место в спортивной подготовке. Приведены практические аспекты подготовки спортивного резерва по плаванию. Высокий уровень физических нагрузок в процессе тренировки влечет за собой использование предельных возможностей организма. Для этого необходимо иметь чёткую программу, в которой прослеживается ритм тренировки по дням, неделям и месяцам, соблюдается обязательность чередования нагрузки и отдыха. Индивидуальный подход означает поиск и использование таких форм и методов работы, которые учитывают индивидуальные особенности для достижения поставленных целей и задач.

Ключевые слова: плавание, спортивный резерв, контроль подготовленности, пловцы высокого класса, преемственность средств и методов.

PRACTICAL ASPECTS OF PREPARATION OF SPORTS RESERVE SWIMMING

*Davydov N.M., master's degree student,
Zubarev Yu.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Scientific Advisor
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

The article defines the concept of “sports reserve.” The principle of individualization, which occupies a special place in sports training, is considered. Practical aspects of training a sports reserve in swimming are given. A high level of physical activity during training entails the use of the body's maximum capabilities. To do this, you need to have a clear program that traces the rhythm of training by day, week and month, and it is necessary to alternate between load and rest. An individual approach means searching for and using forms and methods of work that take into account individual characteristics to achieve set goals and objectives.

Keywords: swimming, sports reserve, readiness control, high-class swimmers, continuity of means and methods.

В условиях функционирования современного спорта условия специализированного отбора снизились, что ставит тренерский состав в зависимость от соревновательной деятельности, которая, так или иначе, «требует» от тренерского состава выявления одаренных, перспективных спортсменов с оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта (морфофункциональное состояние, высокая наследственная обусловленность) [3, 4].

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивный резерв – это лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [1, 2].

Благодаря организации правильного построения учебно-тренировочного процесса по плаванию, тренер способен решить такую проблему данного вида спорта, как отбор и подготовка резервных спортсменов – пловцов. Проведение правильной

оценки физических способностей пловцов, позволяет спрогнозировать спортивные успехи, которые данные спортсмены могут добиться в будущем.

Особое место в спортивной подготовке отводится такому принципу, как индивидуализация. Основное положение принципа индивидуализации заключается в использовании индивидуальных различий в знаниях, структуре мышления и личностных качествах, наблюдаемых у спортсменов, для лучшего понимания общих характеристик спортсменов данной группы. На этой основе можно лучше обосновать методы и организацию спортивной подготовки.

Изучение проблемы индивидуализации спортивной подготовки обусловлено необходимостью создания научно-методической базы для подготовки пловцов. Процесс индивидуализации спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов требует детального изучения особенностей организма и функциональных возможностей спортсменов.

В процессе спортивной подготовки необходимо учитывать:

- индивидуальные особенности нервной системы;
- антропометрические показатели;
- уровень и индексы физического развития;
- физическую и двигательную подготовленность;
- индивидуальные физиологические особенности организма спортсменов.

К наиболее важным антропометрическим характеристикам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относятся оптимальные значения габаритных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов [3, 5].

В спортивном плавании весь многолетний период подготовки делится на четыре этапа:

- предварительная подготовка;
- начальная спортивная специализация (или базовая подготовка);
- углубленная специализация;
- спортивное совершенствование.

Для всех этапов спортивной подготовки характерна общая установка на высшее мастерство, однако в силу особенностей возраста, пола и развития на каждом этапе ставятся специфические задачи, определяющие:

- во-первых, содержание спортивной подготовки;
- во-вторых, основные параметры тренировочных нагрузок.

Необходимо применять дифференцированный подход к содержанию каждого этапа спортивной подготовки.

Избирательное воздействие тренировочных нагрузок, рациональное построение и содержание многолетней подготовки, оценка и отбор перспективных спортсменов должны основываться на знании индивидуальных особенностей морфофункционального развития пловцов с различными типами биологической зрелости на разных этапах полового созревания. Совершенствование развития физических способностей детей и подростков осуществляется в соответствии с общепедагогическими и специальными педагогическими принципами, с учетом биологических закономерностей развития растущего организма [7].

На этапах многолетней подготовки осуществляется непрерывный отбор наиболее одаренных и предрасположенных к определенным нагрузкам спортсменов и спортсменок. В практической деятельности тренера по плаванию важное место занимает комплексная оценка подготовленности спортсменов на различных этапах годичного цикла многолетнего тренировочного процесса, что позволяет тренеру более качественно проводить поэтапный отбор, а также планировать подготовку юных пловцов в соответствии с задачами многолетней подготовки [2, 3].

Согласно отчёту Министерства спорта за 2022 год, в России занимаются спортом 69,829 млн. человек, из них 25504606 (39,4 %) человек отдают предпочтение занятию плаванием.

Рассмотрим долю занимающихся плаванием, в общей численности населения Волгоградской, Ростовской области, а также России в целом в период 2020-2022 года (таблица 1).

Таблица 1 - Доля занимающихся плаванием, в общей численности населения Волгоградской, Ростовской области, а также России в целом в период 2020-2022 года

Регион \ Год	2020 год	2021 год	2022 год
Волгоград	36,0	36,6	36,7
Волгоградская область	35,0	35,3	35,4
Ростовская область	39,4	39,5	39,6
Россия	37,9	38,7	39,4

Для наглядности представим полученные данные в виде сравнительной гистограммы на рисунке ниже (рисунок 1).

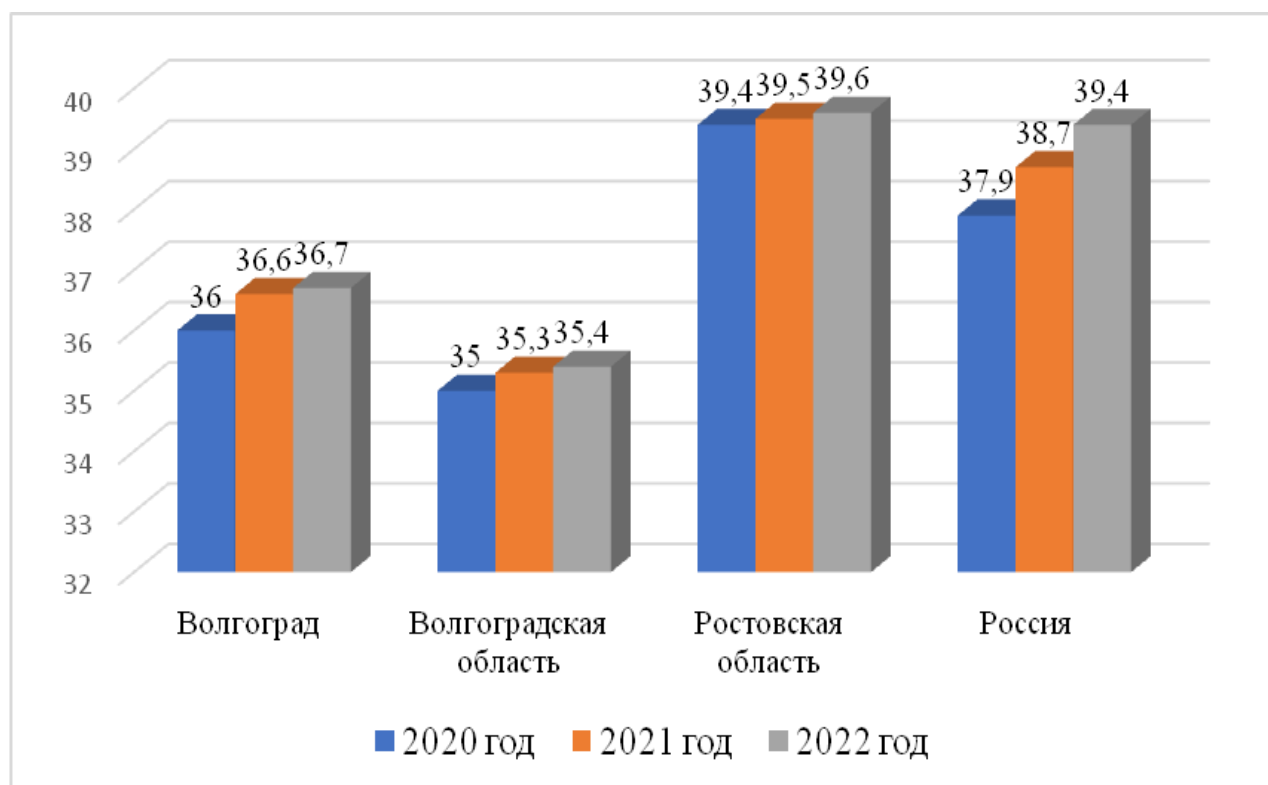


Рисунок 1 - Доля занимающихся плаванием, в общей численности населения Волгоградской, Ростовской области, а также России в целом в период 2020-2022 года

Как видно из рисунка 1, в период с 2020 по 2022 год наблюдается увеличение численности людей, которые занимаются плаванием. Это можно заметить не только в регионах, но также и по России в целом.

Подготовка спортивного резерва по плаванию имеет ряд практических аспектов, которые включают в себя различные моменты:

1) Выбор тренера. Одним из важнейших моментов является поиск тренера, который будет обладать необходимым опытом и квалификацией для того, чтобы осуществлять подготовку и тренировку спортивного резерва по плаванию. Важно, чтобы тренер не только имел знания и опыт в занятиях по плаванию, но также и умел правильно проводить разработку различных тренировочных программ по плаванию, и с лёгкостью мог найти общий язык с пловцом, умел мотивировать его на достижения нужного результата.

2) Создание программы тренировок. Тренировки по плаванию должны быть четко структурированы и включать в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие различных аспектов плавания, таких как техника, выносливость, сила и скорость. Программы тренировок должны быть индивидуальными, учитывающими возраст и физическую подготовку каждого спортсмена.

3) Регулярные тренировки. Одним из ключевых моментов в подготовки спортивного резерва по плаванию является проведение регулярных тренировок. Необходимо, чтобы спортсмены осуществляли тренировку на регулярной основе по несколько раз в неделю. Это необходимо для того, чтобы пловцы могли поддерживать и даже улучшать свою физическую подготовку, физическое развитие. А также навыки плавания. Важно, чтобы тренировочный процесс был достаточно интенсивным, но при этом спортсмены были не слишком нагружены, чтобы избежать переутомления и травм.

4) Медицинский контроль. Необходимо организовать регулярный медицинский контроль, регулярное медицинское обследование спортсменов-пловцов из спортивного резерва. Это позволит осуществлять контроль за здоровьем пловцов и избежать каких-либо травм. Спортсмены должны правильно питаться, соблюдать режим отдыха, а также общие правила гигиены.

5) Участие в соревнованиях. Это необходимо для того, чтобы спортсмены из спортивного резерва по плаванию могли проверить свои возможности. Спортивный резерв по плаванию должен участвовать в различных соревнованиях – от областных до международных. Благодаря такого рода соревнованиям, спортсмены из спортивного резерва по плаванию смогут развить у себя спортивную мотивацию, а также навыки соревнования.

6) Поддержка и финансирование. Для успешной подготовки спортивного резерва по плаванию необходима поддержка родителей, тренеров и спортивных организаций. Организация тренировок, участие в соревнованиях и покупка специального спортивного оборудования требуют определенных финансовых затрат, поэтому важно обеспечивать достаточное финансирование для спортивного резерва [6].

Тренировочный процесс, в спортивном плавании в основном направлен на развитие и совершенствование тех функциональных и биоэнергетических возможностей организма, которые тесно связаны с уровнем достижений в избранном виде спорта. Учитывая многофакторный характер проявления спортивных результатов в плавании в многолетнем тренировочном процессе, имеются возможности для широкого варьирования основных акцентов тренировки, направленных на совершенствование главных качеств.

Таким образом, отметим, что проблема эффективного контроля за управлением подготовкой спортивного резерва по плаванию всегда будет являться одной из ключевой задач роста и совершенствования спортивного мастерства.

Библиографический список:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023 N 272-ФЗ)
2. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

3. Григан С.А. Анализ влияния основных факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса пловцов //Григан С.А., Бельмач В.А. // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – N 3. – С. 138-142.

4. Гоготова, В.Л. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание (литературный обзор) / В.Л. Гоготова, И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2019. – № 10 (70). – С. 25-36.

5. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

6. Нестеров, А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, Л.И. Егорова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4 (26). – С. 52-56.

7. Плотникова, Е.П., Барышева, Е.В., Давыдов, В.Ю., Яковлев, А.Н. Особенности подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта (гребля, плавание) // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №3 (145). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-tsiklicheskih-vidah-sporta-greblya-plavanie> (дата обращения: 20.11.2023).

УДК 796.8

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У БОКСЕРОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА И МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Жидкова В.А., студент,

Пармузина Ю. В., к.п.н.,

Соловьев П.Ю., к.п.н.,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Разработан комплекс упражнений для совершенствования уровня гибкости у боксеров. Приведены результаты экспериментального комплекса, показавшие возможность использования упражнений стретчинга и МФР для совершенствования уровня гибкости у боксеров.

Ключевые слова: бокс, миофасциальное расслабление, стретчинг, растяжка, гибкость.

IMPROVING FLEXIBILITY IN BOXERS BY MEANS OF STRETCHING AND MYOFASCIAL RELAXATION

Zhidkova V. A., student,

Parmuzina Yu. V., PhD,

Soloviove P. Yu. PhD,

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

A set of exercises has been developed to improve the level of flexibility of boxers. The results of an experimental complex are presented, which showed the possibility of using stretching exercises and MFR to improve the level of flexibility in boxers.

Keywords: boxing, myofascial relaxation, stretching, stretching, flexibility.

Арсенал средств физической подготовки неуклонно растет. Многие ведущие специалисты, в тренировочный процесс спортсменов все больше стали добавлять нетрадиционные средства подготовки и использовать различное оборудование [3].

Одним из таких современных направлений, является стретчинг и миофасциальное расслабление. Применениестретчинга и МФР в оздоровительном направлении уже получило положительную характеристику. Техника стретчингаи МФР применяется,если нужно повысить уровень гибкости, уменьшить вероятность травм и устранить возникшие мышечные гипертонусы [1].

Однако вопросу применения данной техники в тренировочном процессе уделяется недостаточно внимания. В связи с этим, актуальным представляется применение элементов стретчинга и МФР для совершенствования гибкости боксеров.

Цель нашей работы - разработать и обосновать на практике комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР, направленный на совершенствование уровня гибкости боксеров.

Занятия проходили и проходят в настоящее время на базе МБУ СШОР № 9 три раза в неделю. Комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР проводился в заключительной части.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы контрольная и экспериментальная, в количестве 10 человек. Перед началом эксперимента нами было проведено предварительное тестирование уровня гибкости (Таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей уровня гибкости боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

	Тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	T	P	
1.	Циркундукция(см)	79,8±2,89	87,9±5,98	1,21	>0,05	
2.	Подвижность в тазобедренном суставе(см)	Правая	27±2,11	24,7±3,31	0,58	> 0,05
		Левая	32,1±2,07	25,5±4,42	1,35	> 0,05
3.	Наклон со скамейки (см)	12,9±2,02	17,7±3,83	1,11	> 0,05	
4.	Мах(см)	Правой	15,5±4,37	13,1±4,21	0,41	> 0,05
		Левой	14,5±4,37	14,5±3,68	0,00	> 0,05
		Правой боком	34,5±4,37	23±4,21	1,89	> 0,05
		Левой боком	24,1±4,59	20,2±4,08	0,65	> 0,05

Примечание: Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента: T табл=2,262 при $\alpha=0,05$

Из таблицы 1 видно, что средние величины показателей уровня гибкости экспериментальной и контрольной групп отличаются статистически недостоверно, что свидетельствует об однородности групп, участвующих в эксперименте ($p>0,05$).

Основываясь на результатах предварительного тестирования, нами было выявлено ограничение естественной подвижности тазобедренного и плечевого суставов.

Контрольная группа занималась по традиционной программе. В заключительную часть учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы, мы включили разработанный нами комплекс с элементами стретчинга и МФР.

Разработанный нами комплекс проводился 3 раза в неделю общей продолжительностью 15 мин. Разработанный комплекс рассчитан на 2 месяца.

В таблице 2 мы представили основные мышечные группы и диапазон прокатов исследуемых мышц.

Таблица 2

Мышцы, прокатываемые на роллах

№	Прокаты	От	До	Мышцы
1.	Задней поверхности голени	Ахилового сухожилия	Подкаленной впадины	Камбаловидная, икроножная
2.	Задней поверхности бедра	Подкаленной впадины	Подъягодичной складки	Полусухожильная, двуглавая
3.	Ягодичной мышцы	Подъягодичной складки	Верхней части ягодичной мышцы	Большая ягодичная
4.	Передней поверхности бедра	Коленного сустава	Паховой области	Четырехглавая
5.	Внутренней части бедра	Паховой области	Коленного сустава	Длинную приводящую, тонкую, гребенчатую
6.	Внешней стороны бедра	Подколенного сустава	Большого вертела	Подвздошно — большеберцовый тракт
7.	Лопатки	Нижнего края лопаток	Верхнего края лопаток	Подостную, большую ромбовидную
8.	Лопатка-плечо	Лопатка	Верхние ребра, ключица	Большая, малая, круглые
9.	Плечо	Локтевого сустава	Плечевого сустава	Плечевая, двуглавая, трехглавая

Спустя два месяца мы провели итоговое тестирование исследуемых показателей. Данные представлены в таблице 3.

Из таблицы №3 видно, что достоверно улучшился показатель теста «Циркундукция» в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 25 см, что говорит о повышении уровня гибкости в плечевом суставе ($p < 0,05$).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей развития гибкости экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	t	P	
1.	Циркундукция(см)	61,5±2,36	86,6±5,12	4,47	< 0,05	
2.	Подвижность в тазобедренном суставе(см)	Правая	17,1±2,23	25,5±3,89	1,87	> 0,05
		Левая	22,8±1,98	28,9±3,66	1,46	> 0,05
3.	Наклон со скамейки(см)	23±2,12	18,6±3,92	2,46	< 0,05	
4.	Мах(см)	Правой	29,5±3,68	14±3,94	2,87	< 0,05
		Левой	36,5±4,11	15,5±5,5	3,06	< 0,05
		Правой боком	51,5±4,11	27,5±5,4	3,53	< 0,05
		Левой боком	41±3,16	25±4,08	3,1	< 0,05

Примечание: Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента:

$$t_{\text{табл}} = 2,262 \text{ при } p = 0,05$$

Анализируя данные по тесту «разведение ног в стороны» можно сделать вывод, что в экспериментальной группе у испытуемых показатель подвижности тазобедренного сустава также повысился на 8,6 см правой и левой на 6,1 см. Но при статистической обработке различия не подтвердились при разведении на правую и левую ногу ($p > 0,05$).

Достоверно выше по сравнению с контрольной группой показатель теста «Мах» ($p < 0,05$). Так, при махе правой на 15,5 см и левой на 21 см показатель стал выше. Также тестовый показатель «мах» правой боком показал улучшения на 24 см больше, и 16 см левым боком, чем у контрольной группы.

Данные, полученные после проведенного эксперимента, свидетельствуют о повышении уровня гибкости боксеров, которые в ходе тренировочного процесса применяли упражнения стретчинга и миофасциального расслабления.

Выводы. В ходе нашей экспериментальной работы мы разработали и внедрили комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР в заключительную часть учебно-тренировочного занятия боксеров. Следует отметить, что в ходе проведенного исследования, нами доказано, что данные занятия вызвали исключительно положительные сдвиги в исследуемых показателях. Следовательно, комплексы упражнений, включающие в себя упражнения стретчинга и МФР целесообразно включать в тренировочный процесс боксеров.

Библиографический список:

1. Белый П. Тай-бо, Ки-бо, Каратебика. Боевой фитнес для женщин / Серия «Хит сезона» // П. Белого, Т. Шведа. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 192 с.

2. Пармузина, Ю.В. Использование средств прикладной аэробики с элементами тай-бо в учебно-тренировочном процессе боксеров // Ю.В. Пармузина, П.Ю., Соловьев, С.Л. Багдасарян, В.А. Жидкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Мартынова А.А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С.235-238

3. Осколков, В.А. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров / В.А. Осколков, Н.Л. Сулейманов, П.Ю. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 206-211.

УДК 797.212.4

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ ТИПОВОЙ СЕРИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ХРОНОТИПА

*Лаврентьева Д.А., к.п.н., доцент,
Микряшов Г.В., ст. преподаватель,
Горшков А.А., студент,
Московская государственная академия физической культуры,
Московская область, Россия*

В статье представлен опыт учета хронотипа при выполнении одной и той же нагрузки квалифицированными пловцами – студентами МГАФК. Хронологический тип человека или хронотип, определяется пиками активности нервной системы в зависимости от времени суток.

Обобщая полученные результаты, можно говорить о том, что учет хронотипа при планировании интенсивных нагрузок будет благоприятно сказываться на тренировочном эффекте пловцов учебно-тренировочной группы, предотвращая срыв

биоритмов и более плавной адаптации под новый тренировочный график. Попадая в продуктивные для конкретного хронотипа временные рамки, спортсмены быстрее проходят период вработывания и точнее могут реализовать собственные усилия, полностью выполнив установки тренера на каждом задании. Другое время целесообразнее посвятить менее интенсивным нагрузкам, например восстановительного характера или базового развивающего.

Ключевые слова: хронотип; биоритмы; пловцы; плавание; зоны мощности; ЧСС; специальная выносливость, адаптация.

INTENSITY OF THE LOAD STANDARD SERIES FOR QUALIFIED SWIMMERS, TAKING INTO ACCOUNT THE CHRONOTYPE

*Lavrentieva D.A., PhD, Associate Professor
Mikryashov G.V., senior lecturer
Gorshkov A.A., student
Moscow State Academy of Physical Education,
Moscow Region, Russia*

This article presents the experience of chronotype accounting when performing the same load by qualified swimmers. The chronological type of a person, or chronotype, is determined by the peaks of activity of the nervous system depending on the time of day.

Summarizing the results obtained, we can say that taking into account the chronotype when planning intensive loads will favorably affect the training effect of swimmers of the training group, preventing disruption of biorhythms and smoother adaptation to the new training schedule. Getting into a productive time frame for a particular chronotype, athletes go through the period of development faster and can more accurately realize their own efforts by fully fulfilling the coach's instructions on each task. It is more expedient to devote other time to less intensive loads, for example, of a restorative nature or a basic developmental one.

Keywords: chronotype; biorhythms; swimmers; swimming; power zones; heart rate; special endurance, adaptation.

Актуальность

Подготовка спортсмена планируется, опираясь на педагогические принципы, такие, как: систематичность, чередование нагрузок и отдыха, доступность и индивидуализация. Так, как спортивное плавание является индивидуальным видом спорта, где результат зависит от добросовестного выполнения спортсменом плана тренировок, построенного его тренером, то принцип индивидуализации, является одним из ключевых, при работе с пловцами [1,2]. Поиск новых путей повышения спортивного результата большинством специалистов, часто реализовывался на использовании этого принципа под разными углами. Учитывались такие индивидуальные особенности, как: скорость восстановления, уровень развития отдельных функциональных систем, дистанционная специализация, избранный способ плавания, параметры техники плавания, тип темперамента, особенности характера и подвижность нервных процессов [3,4].

Однако, поиск новых путей продолжается и одним из мало изученных явлений является хронотип спортсмена. Хронологический тип человека или хронотип, определяется пиками активности нервной системы в зависимости от времени суток. Жизнь любого живого организма на земле починается определенным ритмам. За пиком неизбежно следует спад, во время которого накапливается энергия, которая будет расходована во время следующего пика. Хронотипы делятся на 3 типа:

1. Жаворонки – люди, у которых пик приходится на первую половину дня;

2. Сова – люди, чей пик продуктивности наступает после обеда, во второй половине дня;

3. Голуби – работоспособность этих людей не зависит от времени суток, могут быть продуктивны, как в первой, так и во второй половине дня.

Хронотипы жестко привязаны к определенным временным биоритмам, и они не всегда учтены и сопоставлены с тренировочным графиком спортсмена, однако оставлять без внимания такой потенциал нельзя, следовательно исследование обладает определенным интересом и актуальностью, как для тренеров, так и для самих спортсменов.

Цель исследования: определить интенсивность нагрузки, с учетом типа хронотипа квалифицированных пловцов

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Метод анкетного опроса;
4. Тестирования физической подготовленности;
5. Методы математической статистики.

Организация исследования

В эксперименте приняли участие студенты очной формы обучения МГАФК, специализации плавание, квалификация пловцов – 1 и 2 взрослые разряды. В начале для определения хронотипа 22 студента (11 девушек и 11 юношей), заполнили анкету – опросник Остберга, состоящую из 8 вопросов и четырьмя вариантами ответа на каждый из вопросов, по результатам подсчета баллов за каждый вопрос, был определен хронотип каждого из опрошенных студентов.

На следующем этапе эксперимента в бассейне г.Лыткарино «Арена Лыткарино» 12 студентов (5 девушек и 7 юношей) с хронотипом «сова» дважды выполнили типовую серию 4x50 м. в/с, с режимом – 60 с. Первый раз серия была выполнена в первой половине дня (05.10.22), а второй раз во второй половине дня (07.10.22). Все два раза регистрировались показатели ЧСС при помощи POLAR VERITY SENSE (с креплением для плавания), показания были переданы и обработаны ПО Polar Flow.

Результаты исследования

По результатам заполнения студентами предложенной анкеты – опросника Осбергера были определены их хронотипы, распределение представлено на рисунке 1.

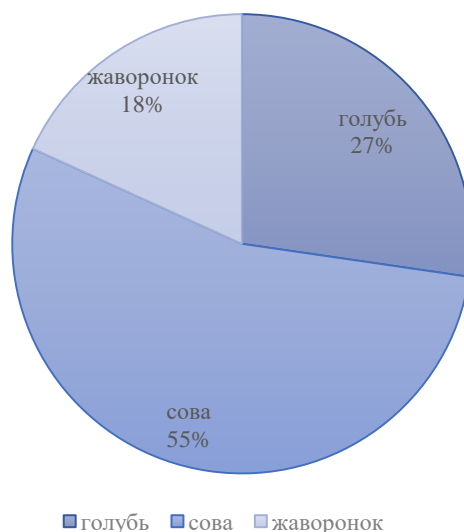


Рис. 1. Распределение хронотипов среди квалифицированных пловцов.

В результате проведенного анкетирования были определены хронотипы квалифицированных пловцов-студентов. Больше всего было выявлено «сов» 55% опрошенных (12 человек), всего 27% опрошенных оказались «голубьями» (6 человек) и менее всего – 18% опрошенных (4 человека) оказались «жаворонками».

Далее, студенты-пловцы с наиболее распространенным хронотипом «совы» выполнили разминку (200-250 м.), а затем типовую серию 4x50 м. два раза первый - в первой половине дня, второй – во второй половине дня. Дни снятия показателей были разные, интервал между выполнением серий – 1 день. Полученные результаты посредством использования беспроводных датчиков POLAR VERITY SENSE представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели интенсивности нагрузки типовой серии у квалифицированных пловцов с хронотипом «сова», в первую и вторую половины дня.

№	Показатели	Время нагрузки ($\bar{x} \pm \sigma$)		p	Т- Стьюдент
		Первая половина дня	Вторая половина дня		
1	Время датчика на руке (мин.)	8,5±1,1	8,7±1	≥0,05	0,03
2	Дистанция (м)	450,0±25	482,1±47,2	≥0,05	1,5
3	Энергозатраты (кКал)	59±6	80,7±7,7	≤0,05	5,7
4	Макс. Темп (100 м.)	69±6,2	60,4±4,2	≥0,05	2,5
5	Макс V (м/с)	1,5±0,1	1,7±0,1	≥0,05	2,05
6	Ср. темп (100 м.)	149±11	140,6±10,1	≤0,05	2,3
7	Средняя V (м/с)	0,6±0,1	0,7±0,1	≤0,05	2,3
8	макс. чсс (уд/мин)	139,3±11	157,1±10	≤0,05	3,8
9	ср. чсс(уд/мин)	114±5,6	133,3±4,2	≤0,05	7,3
10	мин чсс (уд./мин)	78,9±5	70,6±6,5	≤0,05	2,7

Из десяти рассмотренных в таблице 1 показателей, достоверные различия были определены в семи. В среднем, датчик измерял показания при первом выполнении серии - 8,5 минут, во второй попытке – 8,7 минуты, достоверных различий выявлено не было ($p \geq 0,05$). Дистанцию, которую успели преодолеть пловцы в первом случае в среднем была равна 450 м., во втором – 482,1 м., достоверных различий по этому показателю так же, выявлено не было ($p \geq 0,05$). Первый показатель, где различия оказались достоверными – это энергетические траты ($p \leq 0,05$). В первой попытке, спортсмены потратили за 8,5 минут – 59 кКал, во второй попытке было затрачено 80,7 кКал. Связано это с более интенсивным выполнением серии во второй половине дня, что подтверждается показателями максимальной и средней скорости, средним и максимальным значениями ЧСС, во всех перечисленных показателях, значения, показанные во второй половине дня, оказались достоверно выше ($p \leq 0,05$).

В качестве наглядного примера на рисунках 1 и 2 представлены изменения ЧСС в ходе выполнения работы одного и того же спортсмена. Время, затраченное на выполнение серии 4x50 м. – 4 минуты, чем быстрее спортсмен проходил каждые 50 м., тем больше времени ему оставалось для отдыха между отрезками.

На рисунке 1 представлен пример изменения ЧСС одного спортсмена с хронотипом «сова». Серия 4x50 м. в тренировочном процессе используется в основном для определения уровня развития специальной выносливости на средних дистанциях у спортсменов высокой квалификации или для ее развития у спортсменов массовых разрядов.

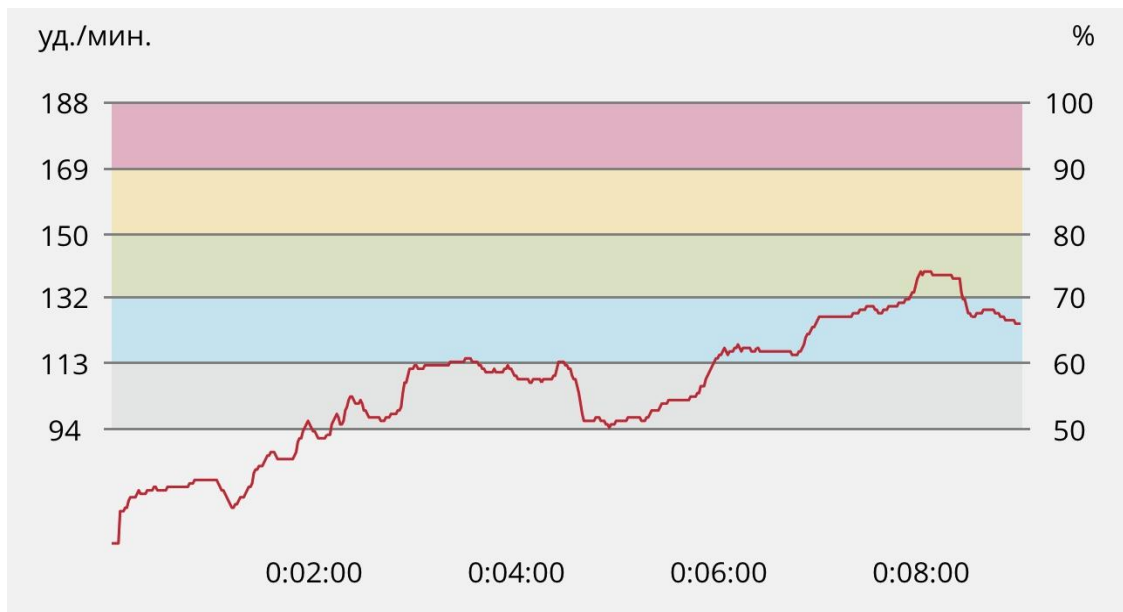


Рис.1. ЧСС спортсмена (К-на Н.) с хронотипом «сова» при нагрузке в первой половине дня.

В любом случае, вне зависимости уровня подготовленности спортсмена, каждый следующий отрезок он должен уплывать в состоянии развивающегося утомления. Однако спортсмен на рисунке 1 выполнял задание не с 80% своих возможностей, а довольно спокойно выполнил эту серию, выполнив требование лишь по заданному режиму, лишь к концу серии смог приблизиться к нужным показателям, это хорошо видно по кривой ЧСС, которая преимущественно находилась во 1 и 2 зонах интенсивности. Нагрузка такого характера могла носить только восстановительный характер, но никак не развивающий.

На рисунке 2 ситуация меняется. График показывает преимущественное нахождение значения ЧСС в соответствии с 3 и 4 зонами интенсивности, что говорит уже о развивающем характере выполненной нагрузки. Этот же спортсмен в продуктивное для его хронотипа время суток смог качественно выполнить задание, после непродолжительной разминки и быстрого периода вработывания, что хорошо видно на графике, представленном на рисунке 2.

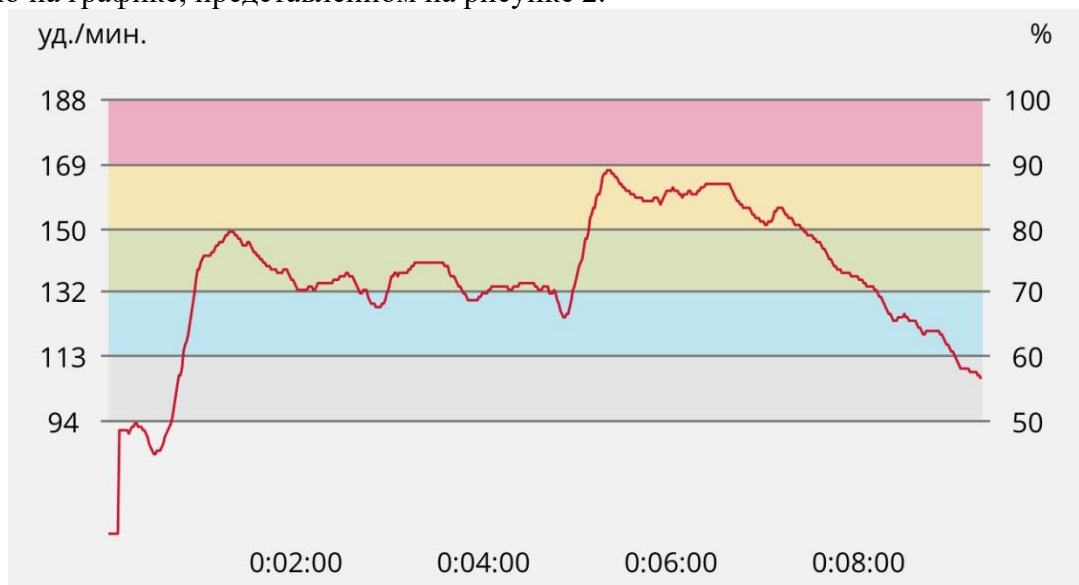


Рис.2. ЧСС спортсмена (К-на Н.) с хронотипом «сова» при нагрузке во второй половине дня.

Для обоснования своих предположений, в таблице 2 представлено временное соотношение нахождения в каждой зоне мощности у всех 12ти спортсменов, принимавших участие в эксперименте.

Таблица 2

Временное соотношение интенсивности нагрузки по зонам мощности в процессе выполнения типовой серии 4x50 м. квалифицированными пловцами с хронотипом «сова» в первой и второй половинах дня.

ЗОНЫ МОЩНОСТИ	Время нагрузки ($\bar{x} \pm \sigma$)		p	Т- Стьюдент
	Первая половина дня	Вторая половина дня		
1	252±40,7	29,9±6,6	≤0,05	14
2	187,6±15,2	97,4±10,1	≤0,05	13
3	58,1±13,9	281,7±70,3	≤0,05	8,2
4	x	126,4±15,2	x	x
5	x	x	x	x

По временным показателям нахождения в каждой зоне мощности получены достоверные различия ($p \leq 0,05$). Спортсмены при первой попытке выполнения задания достоверно больше находились в первой и второй зоне, тогда, как при второй попытке выполнения того же задания, спортсмены смогли повысить интенсивность своего плавания и достоверно больше находились в 3 и 4 зонах мощности. Это хорошо видно на рисунке 3.

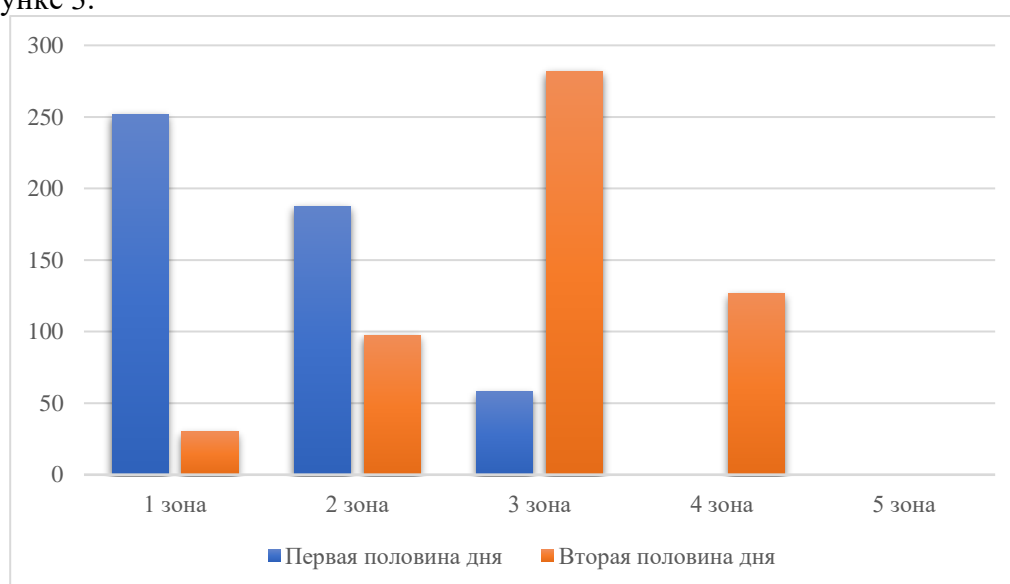


Рис. 3. Соотношение зон мощности в процессе выполнения типовой серии 4x50 м. квалифицированными пловцами с хронотипом «сова» в первой и второй половинах дня.

Обобщая полученные результаты, можно говорить о том, что учет хронотипа при планировании интенсивных нагрузок будет благоприятно сказываться на тренировочном эффекте квалифицированных пловцов. Попадая в продуктивные для конкретного хронотипа временные рамки, спортсмены быстрее проходят период вработывания и точнее могут реализовать собственные усилия, полностью выполнив установки тренера на каждом задании. Другое время целесообразнее посвятить менее интенсивным нагрузкам, например восстановительного характера или базового развивающего.

Выводы

1. В результате проведенного анкетирования по Осбергеру, были определены хроно типы квалифицированных пловцов-студентов. Больше всего было выявлено «сов» 55% опрошенных (12 человек), всего 27% опрошенных оказались «голубями» (6 человек) и менее всего – 18% опрошенных (4 человека) оказались «жаворонками».

2. В двух попытках выполнения одной и той же типовой серии пловцами с хроно типом «сова» были выявлены различия. По временным показателям нахождения в каждой зоне мощности получены достоверные различия ($p \leq 0,05$). Спортсмены при первой попытке выполнения задания достоверно больше находились в первой и второй зоне, тогда, как при второй попытке выполнения того же задания, спортсмены смогли повысить интенсивность своего плавания и достоверно больше находились в 3 и 4 зонах мощности. Следовательно, учет хроно типа при планировании интенсивных нагрузок будет благоприятно сказываться на тренировочном эффекте квалифицированных пловцов-студентов.

Другое время, когда пик продуктивности падает, целесообразнее посвятить менее интенсивным нагрузкам, например восстановительного характера или базового развивающего.

Библиографический список:

1. Микряшов Г.В. Влияние температурного режима воды на показатели средней скорости, спортивного результата на дистанции 50 м. вольным стилем и силы тяги в воде у пловцов массовых разрядов / Г.В. Микряшов; Д.А. Лаврентьева; Е.Л. Фаворская; А.А. Босягин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №12 (202), 2021. – С. 235 – 238.

2. Лаврентьева Д.А. Взаимосвязь моторной асимметрии с некоторыми особенностями двигательного портрета пловцов 17-19 лет в избранном виде деятельности / Д.А. Лаврентьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №3 (157), 2018. – С. 188 – 191.

3. Лаврентьева Д.А. Особенности результатов соревновательной деятельности пловцов 10-12 лет с разными типами профилей моторной асимметрии / Д.А. Лаврентьева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, №2 (178), 2016. – С. 125-132.

4. Лаврентьева, Д. А. Взаимосвязь антропометрических показателей с параметрами техники способа кроль на груди у пловцов 12- 13 лет, специализирующихся на длинных дистанциях / Д. А. Лаврентьева, Д. Д. Бабкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2022. - №11 (213). - С. 295-302.

УДК 796.081

ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ

Мирошниченко С.И., исследователь,

Хузин А.А., магистрант,

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

В данной статье представлены итоги статистического анализа данных соревновательной деятельности легкоатлетов (мужчин и женщин) абсолютной возрастной категории летних Чемпионатов России по легкой атлетике с 2019 по 2023 г. г. с целью выявления динамики результатов за последние 5 лет.

Ключевые слова: легкая атлетика, статистический анализ, Чемпионат России по легкой атлетике, динамика результатов.

DYNAMICS OF SPORTS RESULTS OF RUSSIAN ATHLETES ON THE EXAMPLE OF RUSSIAN CHAMPIONSHIPS

Miroshnichenko S.I., researcher

Khuzin A.A., master's degree student

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

This article presents the results of a statistical analysis of data on the competitive activity of athletes (men and women) of the absolute age category of the Russian Summer Athletics Championships from 2019 to 2023 in order to identify the dynamics of results over the past 5 years.

Key words: athletics, statistical analysis, Russian Athletics Championships, dynamics of results.

Актуальность. В современных реалиях такой олимпийский вид спорта, как легкая атлетика, претерпевает изменения в структуре единого календарного плана (ЕКП). В связи с невозможностью российских легкоатлетов соревноваться на мировой арене, Министерства спорта Российской Федерации и Федерация легкой атлетики России повлияли на внесение изменения в ЕКП в пользу большего количества соревнований всероссийского уровня с международным участием [1].

В 2022 году российские легкоатлеты соревновались по программе отбора на главный старт летнего сезона в формате рейтинговых стартов. В летнем сезоне 2023 года российские легкоатлеты соревновались по той же отборочной рейтинговой системе, а конкуренцию сильнейшим легкоатлетам страны, как на отборочных, так и на финальных соревнованиях составляли некоторые сильнейшие легкоатлеты Республики Беларусь [2]. На наш взгляд данный фактор привлечения белорусских легкоатлетов на отечественные соревнования повлиял на динамику спортивных результатов российских легкоатлетов 2023 года. Однако, для подтверждения или опровержения данного предположения нами был проведен статистический анализ данных результатов соревновательной деятельности российских легкоатлетов за последние 5 лет (2019-2023 г. г.).

Целью исследования послужило выявление динамики результатов российских легкоатлетов абсолютной возрастной категории в период с 2019 по 2023 г.г.

Методы исследования. Основным методом исследования послужил анализ протоколов летних и зимних Чемпионатов России (ЧР) по легкой атлетике, но в рамках данного исследования нами были представлены результаты анализа летних чемпионатов. Анализу подвергались протоколы соревновательной деятельности по следующим классическим дисциплинам в абсолютной возрастной категории у женщин и мужчин: спринтерский бег на 100 м, 200 м, 400 м, бег на дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, бег на дистанции с препятствиями – 100 м, 110 м, 400 м, 3000 м, прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок, толкание ядра и длинные метания (копье, диск, молот). Для анализа прироста результатов нами использовался метод математической статистики.

Ретроспективному анализу подвергались результаты победителей Чемпионатов России по легкой атлетике за данный период времени.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистический анализ данных результатов победителей летних национальных чемпионатов показал, что за период 2019-2023 г. г. в спринтерском беге (100-400 м) к 2023 году просматривается тенденция улучшения результатов как у женщин, так и у мужчин (Рис. 1, 2). То же можно сказать и о спринтерском барьерном беге. Если результаты на коротком барьерном спринте и у женщин, и у мужчин улучшились на 2%, то в барьерном беге на 400 м результат

победительниц в 2023 г. ухудшился по сравнению с 2019 г. В эстафетном спринте у женщин наблюдается положительный сдвиг в результате к 2023 г. относительно 2019 г. на 2%, у мужчин – 0% (Рис. 13,14).

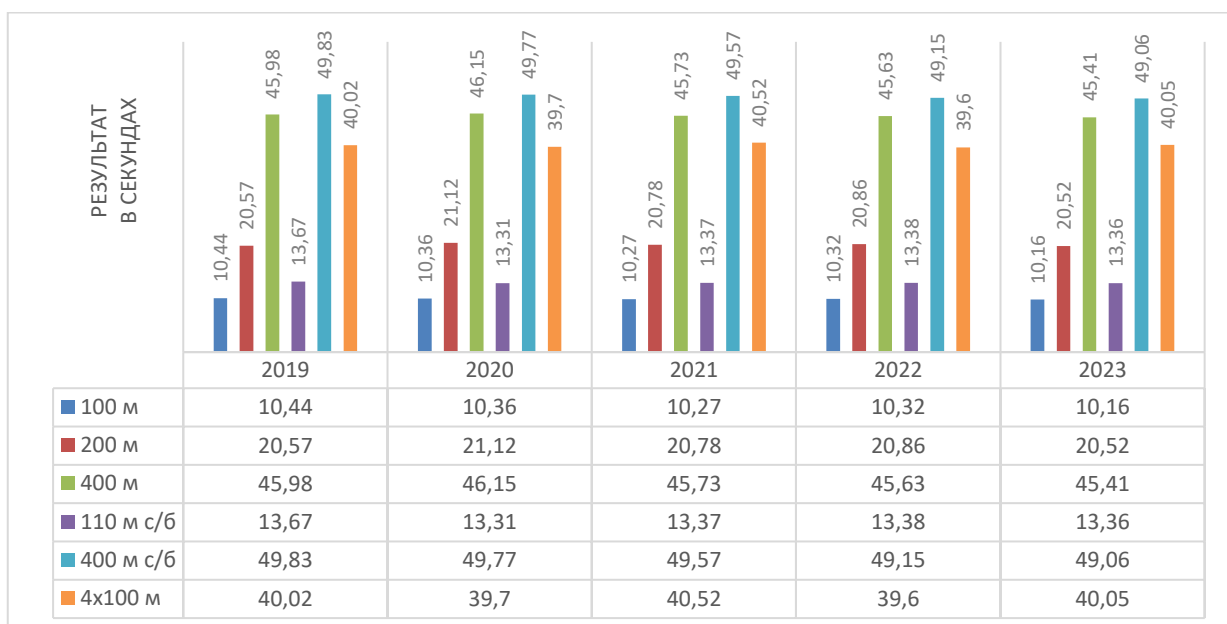


Рис.1. Динамика результатов в спринтерских дисциплинах, в барьерном беге и эстафете 4x100 м у мужчин



Рис. 2. Динамика результатов в спринтерских дисциплинах, в барьерном беге и эстафете 4x100 м у женщин

На рисунке 3 видна положительная динамика в эстафетном беге 4x400 м у мужчин: результаты команд победителей улучшились на 2% (рис. 13). У женщин же (рис. 4,14) в данном виде программы результат ухудшился на 1%. В беге на 1500 м результат с 2019 года ухудшился как у мужчин (на 1%), так и у женщин (на 4%). В беге на 800 м у мужчин победителем стабильно становится спортсмен, выбегающий из 01:46,5 мин. У победительниц в данном виде программы стагнирующие результаты от 2 минут до 02:02,3 мин.

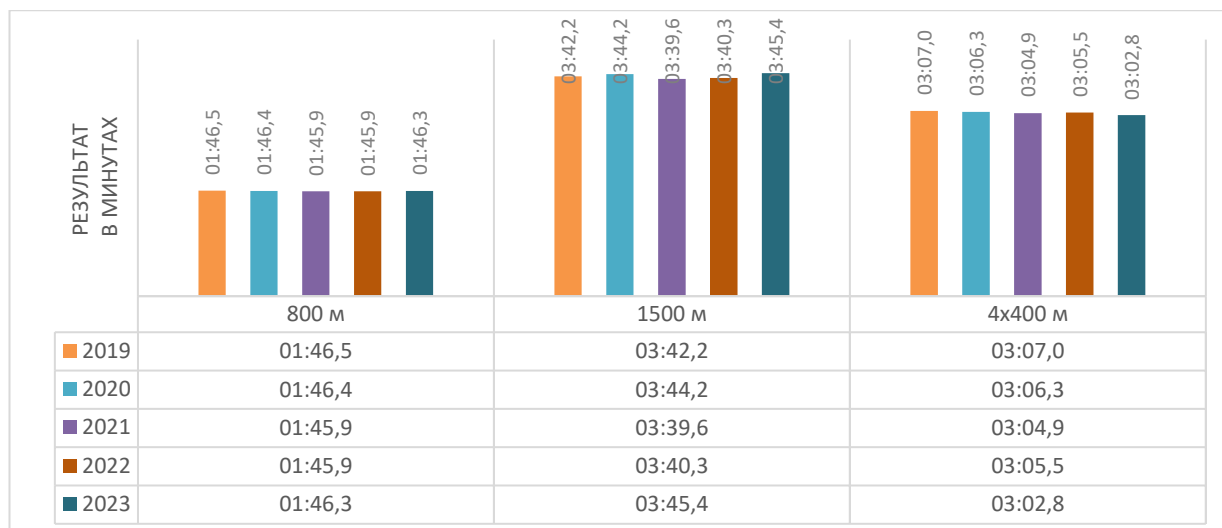


Рис. 3. Динамика результатов в стайерских дисциплинах, в беге с препятствиями и эстафете 4x400 м у мужчин

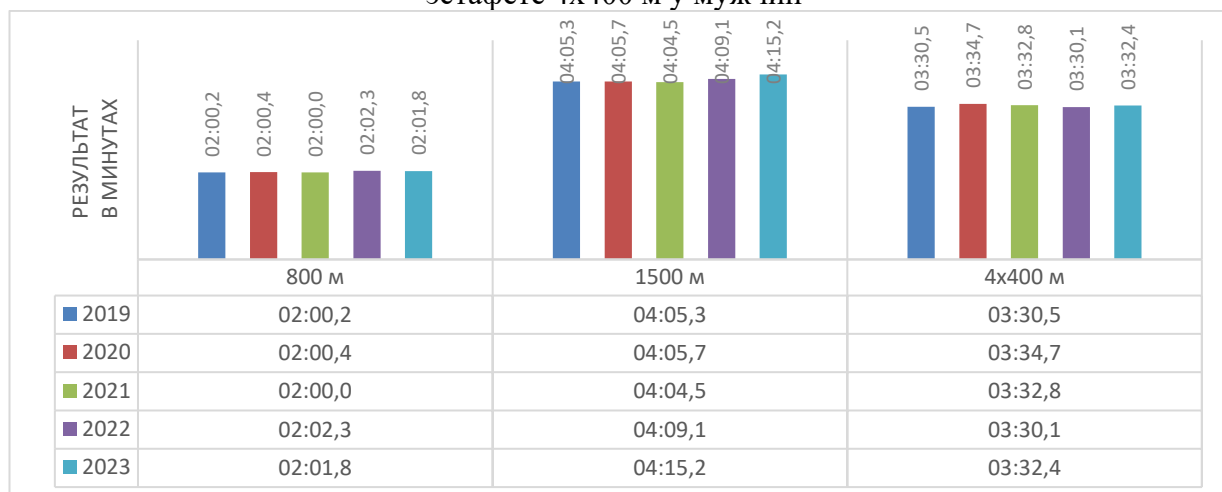


Рис. 4. Динамика результатов в стайерских дисциплинах, в беге с препятствиями и эстафете 4x400 м у женщин

В беге на 5000 м в 2019, 2021 и 2022 г. г. Владимир Никитин устанавливал рекорды чемпионатов, улучшив свой же результат с 13:23,0 мин до 13:15,5 мин (рис.5). Данный результат превышает норматив «мастера спорта международного класса» (МСМК). Спортсмен объяснил, что на чемпионате 2023 года на результат значительно повлиял фактор погодных условий: высокая температура воздуха отрицательно сказалась на результате лидера российского сезона и остальных спортсменов финального забега [4]. В 2020 году 10000 м не были включены в программу соревнований [3].

У женщин на данной дистанции с 2019 г. результат ухудшился на 1%, но победительницы стабильно показывают результаты выше норматива МС (рис.6,14).

Стабильно высокие результаты показывают победители в прыжках в высоту как у мужчин (рис. 7), так и у женщин (рис.8). Однако, если у мужчин не наблюдается значительного спада результатов (рис. 13), то у женщин регресс достиг 5% (рис. 14).

Рисунок 14 говорит нам о том, что в прыжке в длину у женщин также наблюдается высокий процент регресса относительно результата, показанного в 2019 году (4%). У мужчин в данной дистанции лидеры стабильно прыгают к 8 метрам. Однако, последний прыжок за 8 метром на летнем чемпионате страны был показан в 2021 году (рис.7).

К наивысшим достижениям в прыжках с шестом у женщин можно отнести рекорд чемпионатов, который установила Анжелика Сидорова в 2022 году. Однако сама динамика результатов в данной дисциплине отрицательная и соответствует снижению результатов на 5% (рис. 8, 14). У мужчин же напротив прирост результатов составляет 4% относительно 2019 года (рис. 7,13).

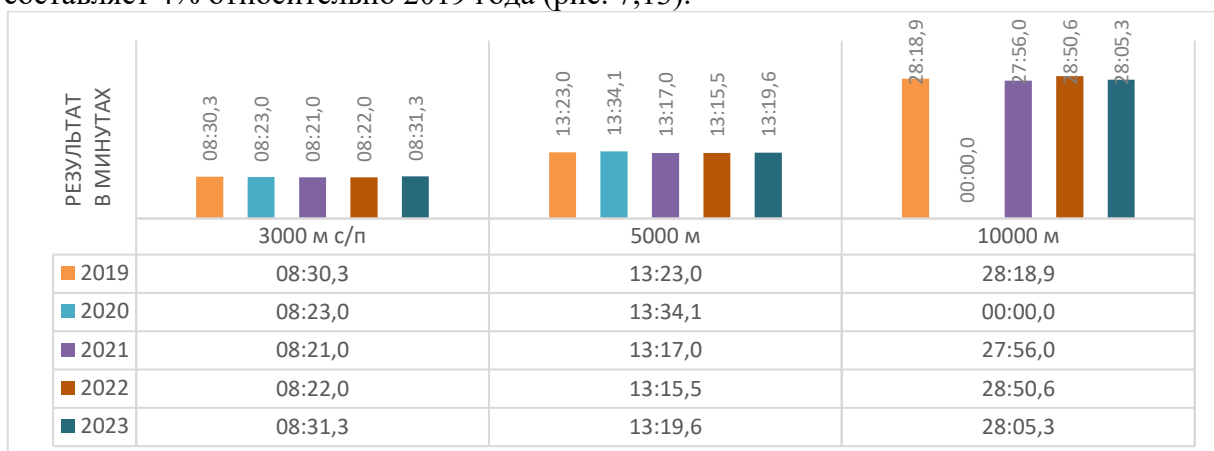


Рис.5. Динамика результатов в беге на 5000 м, 10000 м и 3000 м с препятствиями у мужчин

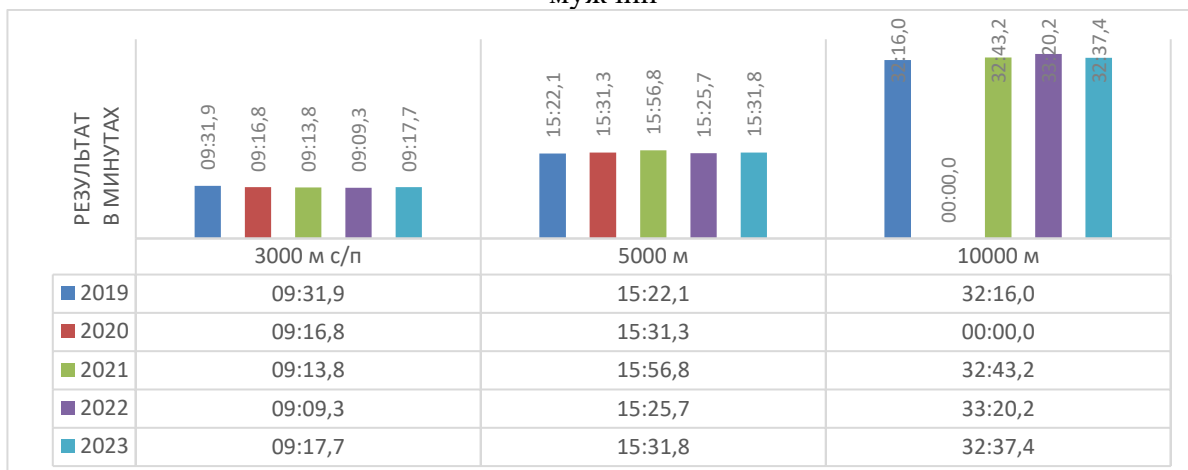


Рис.6. Динамика результатов в беге на 5000 м, 10000 м и 3000 м с препятствиями у женщин

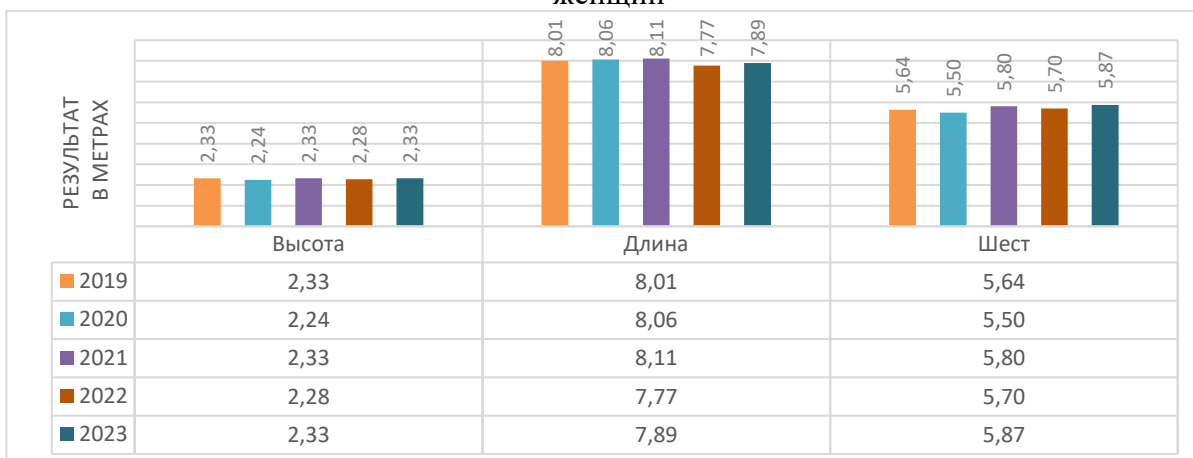


Рис. 7. Динамика результатов в прыжках в высоту, длину и с шестом у мужчин

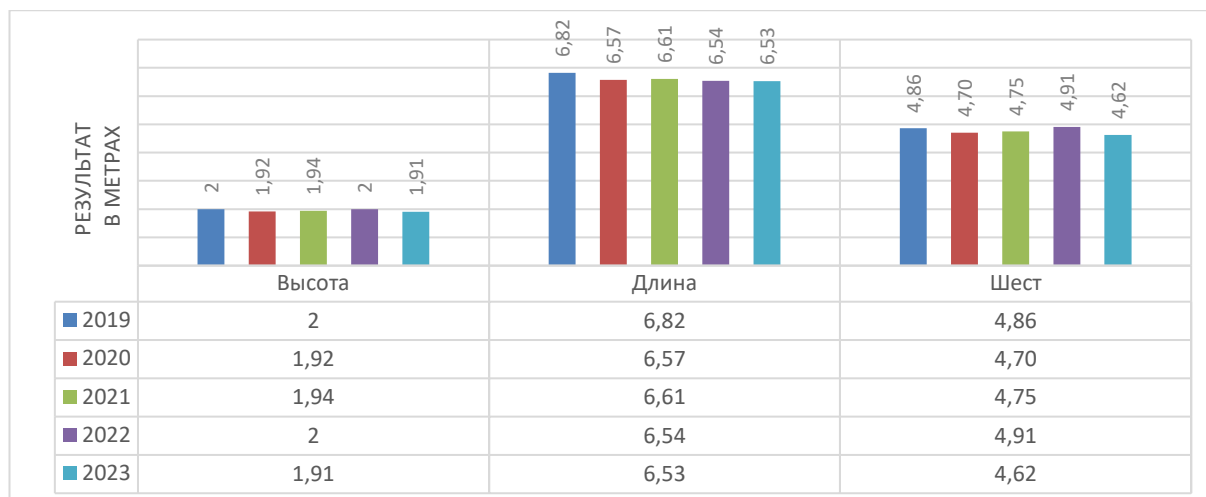


Рис. 8. Динамика результатов в прыжках в высоту, длину и с шестом у женщин

Рисунок 9 демонстрирует значительный спад результатов российских прыгунов тройным на 3%, и этот показатель пока самый значимый для мужских результатов, которые анализировались в рамках данного исследования (рис. 13). В женском тройном прыжке напротив результаты улучшились на 2% с 2019 года (рис. 9,14). Толкание ядра на сегодняшний день также претерпевает ухудшение результатов на 2% у мужчин и на 4% у женщин (рис.9,13,14). Однако, в длинных метаниях у мужчин наблюдается прогресс результатов: в метании диска – на 3%, метании копья – на 4%, в метании молота на 1% (рис.10,13). Обратное можно сказать про женщин: результаты в метании диска ухудшились на 6%, в метании молота – на 3%. В метании копья прирост результатов относительно 2019 года составил 2% у победительниц чемпионатов (рис.11,14).

Наибольший прирост результатов у мужчин наблюдается среди многоборцев – 5% (рис. 12,13). У женщин в данной дисциплине результаты победительниц стабильно держатся за отметкой 6000 очков, однако 2022 г. стал исключением (рис.12). В 2019 году в программу чемпионата многоборье не было включено как у женщин, так и у мужчин [3].

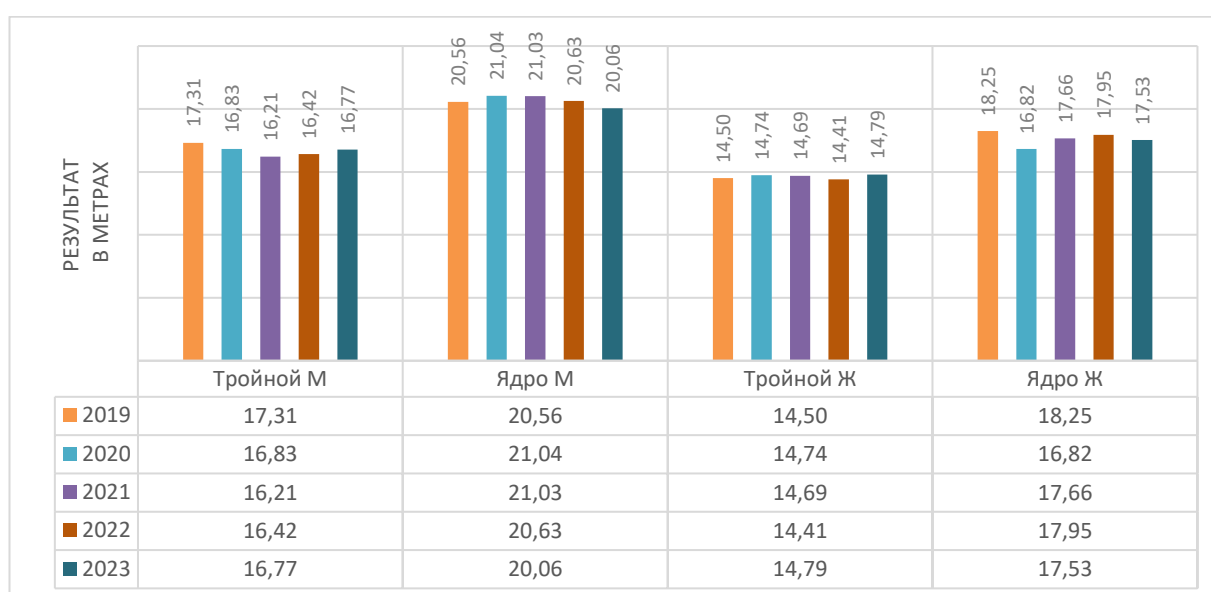


Рис. 9. Динамика результатов в прыжках тройным, толканием ядра у женщин и мужчин

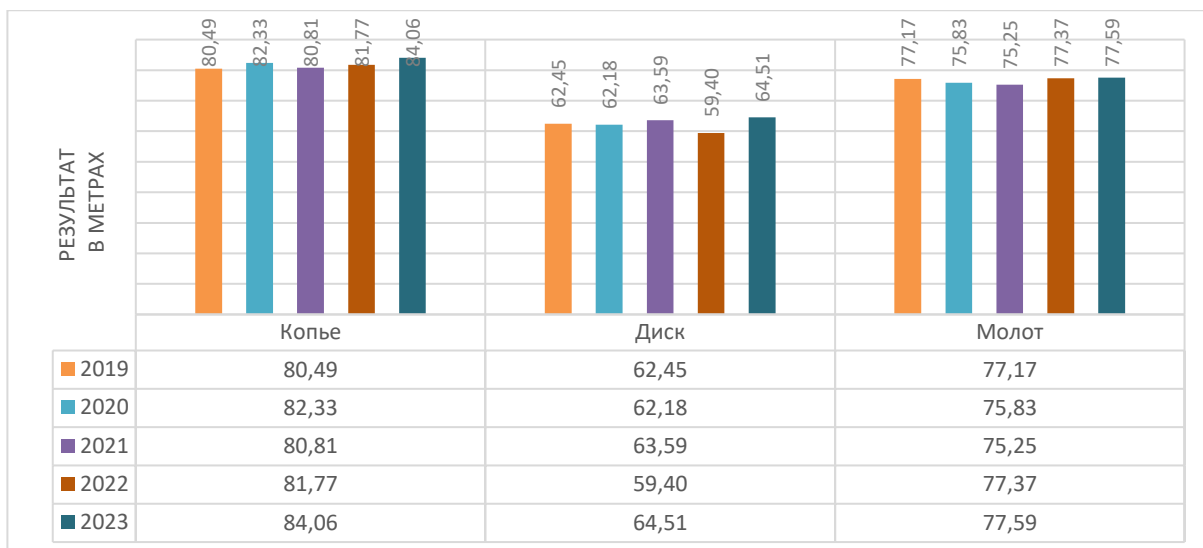


Рис. 10. Динамика результатов в метании копья, диска, молота у мужчин

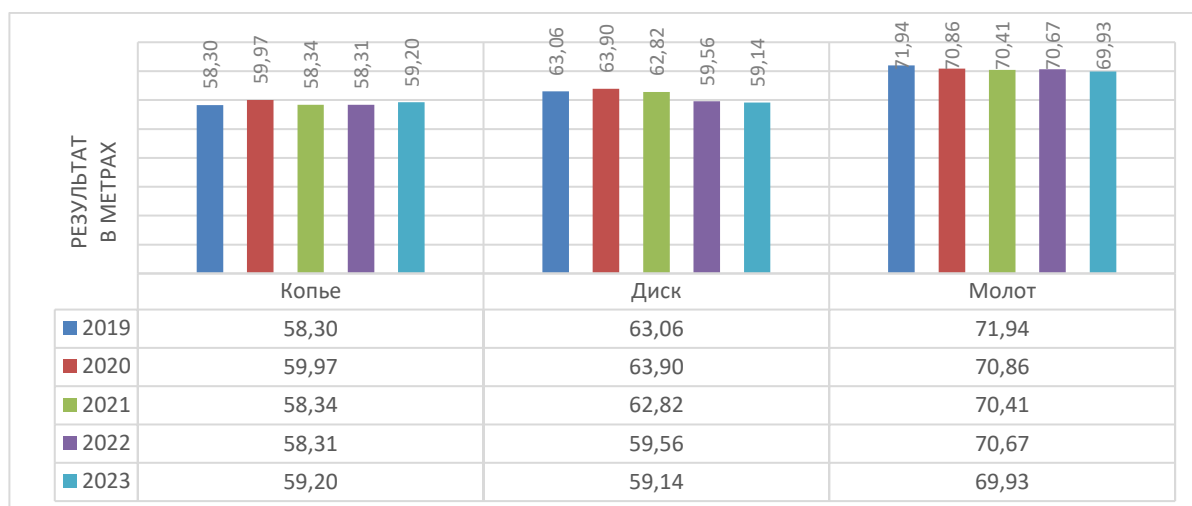


Рис. 11. Динамика результатов в метании копья, диска, молота у женщин

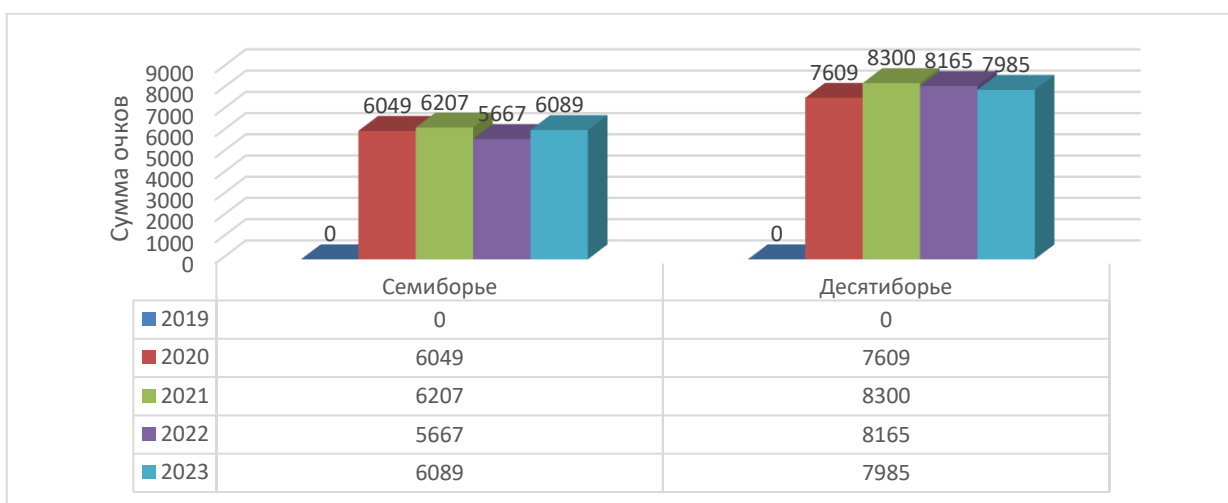


Рис. 12. Динамика результатов в многоборье у женщин и мужчин

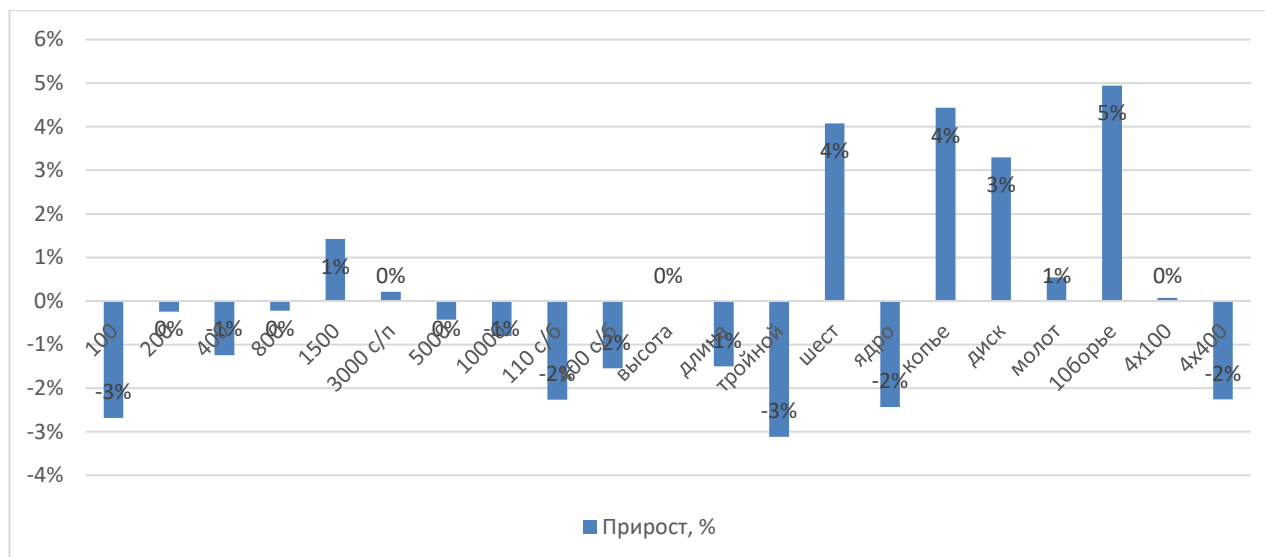


Рис. 13. Прирост результатов победителей Чемпионатов России 2023 г. относительно 2019 г. среди мужчин



Рис. 14. Прирост результатов победителей Чемпионатов России 2023 г. относительно 2019 г. среди женщин

Выводы. Таким образом анализ протоколов соревновательной деятельности российских легкоатлетов показал динамику результатов, которая отражает уровень подготовленности спортсменов и спортсменок в дисциплинах легкой атлетики. Спад результатов у женщин наблюдается в большей степени, чем у мужчин. Это говорит о значимом уровне конкуренции среди мужчин, и умоляет конкурентоспособный уровень результатов среди женщин в некоторых дисциплинах. Данный анализ поможет сформулировать выводы относительно уровня конкуренции среди легкоатлетов и легкоатлеток, а также может повлиять на изменения нормативов, обеспечивающих спортсмену квалификацию и характеризующих его уровень мастерства.

Библиографический список:

1. Бакушев, И.А. Сравнение финансирования легкой атлетики в России и других странах мира и раскрытие влияния этого фактора на результаты / И.А. Бакушев, А.Н. Литвинов // Теория и практика современной науки. 2023. №5 (95). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-finansirovaniya-legkoy-atletiki-v-rossii-i-drugih-stranah-mira-i-raskrytie-vliyaniya-etogo-faktora-na-rezultaty> (дата обращения: 11.11.2023). – Текст: электронный.

2. Результаты и новости профессиональных соревнований по легкой атлетике серии «Королева российского спорта 2023» URL: <https://rusathletics.info/koroleva-rossijskogo-sporta> (дата обращения: 11.11.2023). – Текст: электронный.

3. Всероссийская федерация легкой атлетики: результаты соревнований [сайт] - URL: <https://rusathletics.info/result-sorevnovaniya> (дата обращения: 20.09.2023). – Текст: электронный.

4. Владимир Никитин «полный ноль на мировом уровне»: интервью на ютуб канале «Бег вреден Live» /авторы канала А. Иванов, А. Смирнов //«Бег вреден Live»- URL: <https://www.youtube.com/watch?v=P-NuCQisv0A&t=934s> (дата обращения 17.11.2023). -Видео (01:30:21): цв., зв. – Формат изобр.: 1080p High Definition; звук дорожки Русский. – Видео вышло 15 авг. 2023 г. Изображение (движущееся, двухмерное): видео.

5. World athletics: Calendar / Results [сайт] - URL: <https://worldathletics.org/competition/calendar-results?offset=400> (дата обращения: 20.09.2023). – Текст: электронный.

УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Михайлов М.О. студент,
Поповская М.Н. к.б.н., доцент,
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия*

В статье представлено исследование влияния помехоустойчивости на технико-тактические показатели баскетболистов. Данная тема остается недостаточно изученной, поэтому целью исследования стало изучения влияния помехоустойчивости на технико-тактические показатели игроков.

Ключевые слова: баскетбол, помехоустойчивость, технико-тактические показатели, техника, тактика.

RELATIONSHIP OF INTERFERENCE RESISTANCE WITH TECHNICAL AND TACTICAL INDICATORS OF BASKETBALL PLAYERS

*Mikhailov M.O. student,
Popovskaya M.N., PhD, associate professor
Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports,
Velikiye Luki, Russia*

The article presents a study of the influence of noise immunity on the technical and tactical indicators of basketball players. This topic remains insufficiently studied, so the purpose of the study was to study the effect of noise immunity on the technical and tactical indicators of players.

Keywords: basketball, interference resistance, technical and tactical indicators, technique, tactics.

Актуальность. Динамичность современного баскетбола делает его одной из самых увлекательных спортивных игр. Баскетбольное соревнование состоит из четырёх основных типов событий, два из которых - фактическая соревновательная обстановка и

личная соревновательная позиция - образуют комплекс трудностей, с которыми сталкивается спортсмен, и вызывают эффекты, препятствующие выполнению запланированных действий в рамках соревновательного процесса баскетболиста [1].

Соревновательный процесс в баскетболе часто сталкивается с различными препятствиями, такими как противодействие противника, присутствие зрителей, решения судей, взаимодействие с партнёрами, особенности соревновательных условий и личные препятствия, которые включают переживания спортсмена относительно влияния внешних факторов и его собственного состояния. Так как влияние этих препятствий в первую очередь воздействует на психическую систему спортсмена, это может негативно сказаться на его игровой деятельности, вызывая замедление реакции, ухудшение функционального состояния, нарушение техники игры, снижение результативности и так далее [1]. Помехоустойчивость играет ключевую роль в соревновательной деятельности баскетболистов из-за высоких требований к уровню профессионализма спортсменов, а также из-за высокой эмоциональной нагрузки во время игры и необходимости противостояния негативным факторам, которые значительно усложняют все аспекты спортивной подготовки [2].

Несмотря на исследование помехоустойчивости и влияние ее на спортсменов различных видов спорта, остается недостаточно изученным вопрос о влиянии помехоустойчивости на технико-тактическую деятельность баскетболистов. Полученные данные позволят расширить знания о помехоустойчивости спортсменов.

Цель исследования - изучить влияние помехоустойчивости на технико-тактические показатели баскетболистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФБГОУ ВО «Великолукская академия физической культуры и спорта» г. Великие Луки, Псковская область. В эксперименте приняли участие 16 баскетболистов из студенческих команд России, выступающие в чемпионате АСБ.

Для оценки уровня помехоустойчивости использовалась анкета «Помехоустойчивость спортсмена» Г.Д. Бабушкин и Ю.В. Яковых, которая состоит из 20 вопросов и выделяет три уровня помехоустойчивости в зависимости от количества набранных баллов.

Анализ технико-тактических показателей баскетболистов проводился с помощью исследования игровой статистики баскетболистов с официального сайта АСБ. Были проанализированы технико-тактические показатели игроков в среднем за игру в течение сезона 2022-2023 год.

Результаты исследования и их обсуждение. При определении уровня помехоустойчивости, было обнаружено, что среди 16 опрошенных баскетболистов у 12 человек (75%) обнаружен средний уровень помехоустойчивости, который был разделен на уровень помехоустойчивости ниже среднего 6 человек (37,5%) и выше среднего 6 человек (37,5%). Баскетболисты со средним уровнем помехоустойчивости обычно могут успешно выполнять свои задачи в ситуациях с умеренным уровнем шума, отвлекающих факторов или стресса. Однако они могут испытывать трудности при работе в сильной шумной обстановке или в условиях высокой степени стресса и многозадачности. У 4 игроков (25%) выявлен высокий уровень помехоустойчивости. Высокий уровень помехоустойчивости у баскетболистов играет важную роль в их игре, они лучше адаптируются к различным условиям игры. Это может включать изменение температуры, освещения, влажности и так далее.

При анализе технико-тактических показателей баскетболистов с разным уровнем помехоустойчивости было выявлено, что игроки с высоким уровнем помехоустойчивости имеют значительное преимущество в выполнении технических действий и их результативности перед спортсменами с уровнем помехоустойчивости ниже.

Обнаружено, что игроки с уровнем помехоустойчивости выше среднего результативнее и в среднем за игру зарабатывают $15,9 \pm 2,5$ очков. При сравнении показателей 2-х очковых, 3-х очковых и штрафных бросков выявлена следующая динамика (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели результативности атакующих действий баскетболистов в зависимости от уровня помехоустойчивости, (M±m)

Уровень помехоустойчивости	Очки	2-очк		3-очк		ШБ	
		Попал	Бросил	Попал	Бросил	Попал	Бросил
1.Ниже среднего	$8,6 \pm 4,3$	$2,4 \pm 0,9$	$5,4 \pm 1,4$	$1,0 \pm 0,7$	$3,8 \pm 2,0$	$1,0 \pm 0,5$	$1,6 \pm 0,7$
2.Выше среднего	$12,4 \pm 2,4$	$4,1 \pm 0,4$	$8,6 \pm 1,0$	$1,0 \pm 0,5$	$4,3 \pm 1,4$	$1,2 \pm 0,4$	$2,2 \pm 0,6$
3.Высокий	$15,9 \pm 2,5$	$6,1 \pm 1,2^*$	$10,7 \pm 2,0$	$0,4 \pm 0,3$	$2,5 \pm 0,9$	$2,4 \pm 0,7$	$4,4 \pm 1,4$

Примечания: * - достоверность различий 1-3, ** - достоверность различий 2-3, *** - достоверность различий 1-2.

Из полученных данных выявлено, что игроки с высоким уровнем помехоустойчивости выполняют за игру в среднем достоверно больше 2-х очковых бросков и точнее чем остальные ($p < 0.05$). Это происходит потому что игроки с высоким уровнем помехоустойчивости являются более атлетичными и стрессоустойчивыми, готовыми пойти на риск в любой игровой ситуации.

Однако обнаружено, что игроки с уровнем помехоустойчивости выше среднего выполняют больше 3-х очковых бросков за игру, а также и больше забивают 3-х очковых. При статистическом анализе штрафных бросков данных выявлено, что игроки с высоким уровнем помехоустойчивости выполняют за игру больше бросков чем остальные. Это происходит потому что баскетболисты с высоким уровнем помехоустойчивости не боятся контакта с соперником и чаще идут на него в отличие от других спортсменов, что позволяет зарабатывать фолы, а в следствии выполнять штрафные броски.

При оценке технико-тактических действий баскетболистов с разным уровнем помехоустойчивости, при сравнении собранных подборов, было обнаружено, что их количество преобладает у игроков с высоким уровнем помехоустойчивости при этом вне зависимости, где выполняется подбор мяча на своем или чужом щите. Баскетболисты в высоком уровне помехоустойчивости не боятся борьбы, а также чаще всего являются высокими и атлетичными, что облегчает им собирать подборы (Таблица 2).

Таблица 2 – Техничко-тактические показатели баскетболистов в зависимости от уровня помехоустойчивости, (M±m)

Уровень помехоустойчивости	Подборы			ГП	ПХ	БШ
	СЩ	ЧЩ	ВС			
1.Ниже среднего	$3,5 \pm 0,7$	$2,2 \pm 0,5$	$5,7 \pm 1,2$	$1,9 \pm 0,7$	$1,7 \pm 0,5$	$0,2 \pm 0,1$
2.Выше среднего	$4,4 \pm 1,0$	$2,1 \pm 0,4$	$6,5 \pm 1,2$	$2,5 \pm 0,5$	$2,2 \pm 0,5$	$0,5 \pm 0,2$
3.Высокий	$7,0 \pm 1,5$	$3,1 \pm 1,1$	$10,1 \pm 2,1$	$2,5 \pm 0,5$	$2,1 \pm 1,0$	$1,2 \pm 0,7$

Однако, игроки с уровнем помехоустойчивости выше среднего совершают больше голевых передач и перехватов в сравнении с игроками с уровнем помехоустойчивости ниже среднего и высоким. При выполнении блокшотов преимущество у игроков с высоким уровнем помехоустойчивости, так как при выполнении блокшота игрок должен быть сконцентрирован на мяче и не ударить при

этом противника.

Из полученных данных выявлено, что баскетболисты с высоким уровнем помехоустойчивости выполняют больше полезных защитных действий (подборов и блокшотов) чем другие, за счет физического превосходства, а также они более агрессивные в защите.

При анализе показателей потерь и фолов баскетболистов обнаружено, что преимущество у игроков с высоким уровнем помехоустойчивости (Таблица 3). Потеря в баскетболе – считается ошибкой, однако для игроков с высоким уровнем помехоустойчивости это свойственно, так как они совершают чаще броски и выполняют рискованные действия.

Таблица 3 – Показатели потерь и фолов баскетболистов в зависимости от уровня помехоустойчивости, (M±m)

Уровень помехоустойчивости	ПТ	Ф	ФС
1.Ниже среднего	2,5±1,1	1,5±0,4	1,6±0,7
2.Выше среднего	3,0±0,4	2,4±0,2	2,0±0,4
3.Высокий	3,4±0,9	2,4±0,4	3,8±1,2

При оценке фолом выявлено, что количество персональных фолов у игроков с уровнем помехоустойчивости выше среднего и высоким практически равно, это обоснованно тем, что в процессе игры, а в особенности выполнения защитных действий игроки рискуют и стараются перехватить мяч для совершения атаки. Но у баскетболистов с высоким уровнем помехоустойчивости преимущество в фолах полученных на себе в сравнении с игроками с уровнем помехоустойчивости ниже. Спортсмены в высоком уровне помехоустойчивости не боятся контакта и держат себя в руках, что позволяет им зарабатывать фолы, что в следствии завершается пробитием штрафных бросков.

Заключение. Исходя из полученных данных, можно сделать заключение, что уровень помехоустойчивости баскетболистов влияет на качественное и количественное выполнение технико-тактических действий во время соревнований, поэтому чем выше уровень помехоустойчивости, тем стабильнее игроки при выполнении технико-тактических действий. Следовательно, улучшение уровня помехоустойчивости баскетболистов позволит увеличить их шансы на достижение успехов в игре.

Библиографический список:

1. Бабушкин, Г.Д. Психологические качества, определяющие результативность соревновательной деятельности спортсмена. / Г.Д. Бабушкин // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. - Казань, 2020. - С. 11-14.

2. Щербенко, К.С. Влияние сбивающих факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов / К.С. Щербенко, В.А. Брыкина, А.М. Карагодина // Наука-2020. - 2020. - № 3 (39). - С. 166-172.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КОННОМ СПОРТЕ

*Мясоедова И.Е.,
Московская государственная академия физической культуры,
Россия, Москва*

Цель: изучение особенностей применения имитационных упражнений в обучении верховой езде.

Выводы:

1. Предложенные имитационные упражнения были отобраны по принципу возможности обучения и совершенствования необходимых двигательных действий без использования лошади. Упражнения способствовали формированию и совершенствованию посадки, и совершенствованию применения средств управления лошастью.

2. Имитационные упражнения выполнялись в экспериментальной группе в течение одного месяца на каждом тренировочном занятии до и после основной тренировки и были связаны непосредственно с содержанием тренировки.

3. Применение имитационных упражнений повысило результативность обучения в экспериментальной группе. Рост средних показателей по результатам контрольных соревнований спустя месяц эксперимента составил в контрольной группе 1,2%, а в экспериментальной 3,6%, что в три раза больше в сравнении с контрольной группой.

THE USE OF SIMULATION EXERCISES IN EQUESTRIAN SPORTS

*Myasoedova I.E.,
MGAFK,
Russia, Moscow*

Purpose: to study the features of the use of simulation exercises in horse riding training.

Conclusions:

1. The proposed simulation exercises were selected based on the principle of the possibility of learning and improving the necessary motor actions without using a horse. The exercises contributed to the formation and improvement of the landing, and the improvement of the use of horse controls.

2. Simulation exercises were performed in the experimental group for one month at each training session before and after the main workout and were directly related to the content of the workout.

3. The use of simulation exercises increased the effectiveness of training in the experimental group. The growth of average indicators according to the results of control competitions after a month of the experiment was 1.2% in the control group, and 3.6% in the experimental group, which is three times more than in the control group.

Key words: Simulation exercises, horse riding training

Актуальность. В настоящее время при существующем информационном изобилии ощущается острая нехватка отечественных методических разработок по конному спорту. Конный спорт является одним из самых финансовоемких. Сейчас мы, как никогда, нуждаемся в повышении спортивных достижений и экономизации затрат, как финансовых, так и сокращения времени и физических усилий на подготовку молодых спортсменов. Этого можно достичь, лишь разработкой новых методик и совершенствованием уже существующих, традиционных методов. Исследование возможностей применения имитационных упражнений в обучении верховой езде позволит определить целесообразность их использования с целью повышения результативности учебного процесса в группах начального обучения.

Цель: изучение особенностей применения имитационных упражнений в обучении верховой езде.

Методы

1. Анализ литературных источников
2. Педагогический эксперимент

3. Педагогическое наблюдение

4. Практическое тестирование

Методика.

В эксперименте принимали участие юные конники, занимающиеся в группах начального обучения (2год обучения, возраст 11-12 лет). Две группы экспериментальная и контрольная занимались согласно расписанию.

Название группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Контрольная группа	Верховая езда	офп		Верховая езда	вольтижировка
Экспериментальная группа	офп	Верховая езда		вольтижировка	Верховая езда

Все тренировочные занятия начинались в 16 часов и продолжались 60 минут. За пятнадцать минут до начала тренировки по верховой езде проводится построение, раздача лошадей, проверка готовности к занятию (экипировка), седловка лошадей. После тренировочного занятия по верховой езде необходимо расседлать лошадей, убрать снаряжение. После этого проводится построение, на котором подводятся итоги тренировки и тренер, при необходимости, дает рекомендации и задания. Было выбрано 7 имитационных упражнений, которые в экспериментальной группе дети делали перед и после тренировки по верховой езде (на построении 2-3 минуты), на ОФП и вольтижировке время для имитационных упражнений постепенно увеличивалось от 5 до 30 минут в течении одного занятия.

Имитационные упражнения

1. Упражнение “КОНТАКТ”: базовое упражнение для отработки качественных характеристик. Выполняется в парах.

Инвентарь: трензель, повод, два стула (для одной пары)

Описание: Всадник и “ЛОШАДКА” садятся на стулья лицом друг к другу ЛОШАДКА держит трензель, всадник повод.

Задание: отработать подбирающее и ослабляющее поводы движения пальцев. Создать чувство контакта, легкого упора в повод.

Рекомендуется: при жестком контакте, слабом контакте, для всех начинающих всадников с целью приобретения опыта воздействия поводом, как средством управления лошастью.

2. Упражнение “ПОСТАНОВЛЕНИЕ”. Выполняется для обучения правильному воздействию поводом с целью придания лошади постановления.

Исходное положения что и в упражнении I

Описание: Всадник подбирает повод до установления контакта, затем одной рукой совершает эластичные движения пальцами рук, мягко сжимая кисть.

Задача: Сжимая и разжимая кисть не потерять контакт. Такое движение, а именно, мягкое давление, похожее на резинку, побуждает лошадь слегка повернуть голову в сторону. В этом упражнении кисти рук, сжимающие трензель, повернуться в сторону руки, создающей мягкое эластичное давление. Например, если рука правая, то выполняется правое постановление.

3. Упражнение “ОСТАНОВКА”

Исходное положение, как и в упражнении I

Описание: Повод набран до контакта. При остановке, корпус подается немного назад, шлюс сжимается и только после этого всадник должен натянуть поводы.

4. Упражнение “ПОВОРОТ”: исходное положение как в упражнении I

- Набирается повод до контакта, и тренер дает команду повернуть так, как если бы он сидел на лошади. Когда всадник поворачивает, то он повторяет ошибки, если они есть. Таким образом тренер получает представление над чем именно надо работать конкретному всаднику.

- Упражнение “поворот” стоя.

- Исходное положение ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях и не напряжены, руки расслаблены и опущены вниз, спина прямая. Совершается вращательное движение вокруг центральной оси (поворот плечами не более 10 градусов), ступни расслабленных ног поворачивают в сторону вращения. Если повернуть и замереть в повороте, то относительно центральной оси внутренняя нога окажется спереди, а наружная сзади, так же, как и при повороте верхом на лошади.

- То же что и пункт 2, только подключаем руки, а именно, руки согнуты в локтях, кисти расслаблены, опущены вниз.

- То же что и пункт 3, но еще добавляем кисти рук. Они располагаются тыльными сторонами наружу, собраны в кулак, большие пальцы сверху. Поворот выполняется стоя в таком положении.

- Упражнение “Поворот” сидя на стуле, с поводом в руках, выполняется так же, как и стоя.

5. Упражнение “ВСАДНИК”. Выполняется одним занимающимся, без лошади. Положение рук и корпуса как при посадке на лошади. Рекомендуется для отработки правильного применения средств управления во время упражнений манежной езды, манежных фигур и их связок, при изучении подхода к препятствию, для запоминания маршрута.

6. Упражнение “клавиши” выполняется как упражнение “всадник”, направлено на определение времени дачи посылы. Мы не можем отработать толчок шенкелем, но мы можем сконцентрировать внимание на том в каком именно месте и на каком расстоянии от препятствия нужно дать посыл. В частности упражнение “клавиши”, где посылов нужно столько, сколько жердей выставлено, выполняет роль тренажера. Когда всадник выполняет это упражнение на лошади, наиболее распространенной ошибкой является или не дача посылы вовсе или беспорядочное не ритмичное их количество.

Пример: при условии, что лежит три жерди. Всадник подбегает по прямой к клавишам и в момент преодоления жерди обозначает голосом или “посыл, посыл, посыл” или “раз, два, три”. Когда, после отработки этого упражнения, всадник садится на лошадь и преодолевает клавиши верхом на лошади, то, как правило, ошибок не возникает.

7. Упражнение “СТАКАН С ВОДОЙ” Выполнение без лошади. В этом случае спортсмен, держа в руках стаканы с водой, выполняет разные задания: сесть и встать, пройти (пробежать) по прямой, по кругу и пр. Задача не пролить воду. По мере совершенствования выполнения упражнения появляется возможность выполнения и верхом на лошади.

Результаты исследования.

Имитационные упражнения как нельзя лучше подходят для технической подготовки, с их помощью отрабатываются качественные и пространственно-временные характеристики техники упражнений. Имитационные упражнения воздействуют по принципу идеомоторных и конструктивно-расчлененных упражнений, что позволяет сконцентрироваться, например, на работе рук, без применения остальных средств управления или сконцентрироваться на пространственно-временных характеристиках при выполнении подхода к препятствию. В конном спорте имитационные упражнения рекомендуют многие авторитетные авторы. Эрих Эзе в “Учебник верховой езды” подробно излагает “упражнения со стаканами с водой” для поддержания рук в равновесии. Андерс Лингрэнд предлагает без лошади овладевать техникой применения средств управления, используя только повод и трензель. Чем более экономичны действия спортсмена, тем более результативна техника. При определении методики пользуются цикличностью построения тренировочного процесса. Не менее важны дидактические принципы построения в обучении всадников групп начальной подготовки: доступности, практической связи с жизнью, наглядности, от простого к сложному. Наиболее важным для детей младшего школьного возраста

является принцип наглядности. Для экспериментального опробирования предложенной методики были сформированы две группы по 10 человек в каждой, 11-12 лет, контрольная и экспериментальная. Группы состояли из спортсменов начального обучения (2год), учеников ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта отделение «Сокольники» на базе КСК «Сокорос». В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся согласно установленным методикам. В экспериментальной группе занятия проводились с интенсивным использованием имитационных упражнений. Эксперимент длился 1 месяц с 25 марта по 25 апреля 2023года. В первый и последний день эксперимента были проведены соревнования между контрольной и экспериментальной группами в виде детской манежной езды. Результаты проведенных соревнований позволили оценить уровень подготовки спортсменов. В начале эксперимента среднее арифметическое результатов в контрольной группе составляло 50,5%, а в экспериментальной 51,5%, что позволяло сравнивать эти группы, так как разница в результатах не значительная. После месяца эксперимента было проведено еще одно соревнование по программе той же детской манежной езды. Анализ изменения результатов соревнований между группами позволил сделать вывод о влиянии применения имитационных упражнений на спортивный результат.

Выводы:

1. Предложенные имитационные упражнения были отобраны по принципу возможности обучения и совершенствования необходимых двигательных действий без использования лошади. Упражнения способствовали формированию и совершенствованию посадки, и совершенствованию применения средств управления лошастью.

2. Имитационные упражнения выполнялись в экспериментальной группе в течение одного месяца на каждом тренировочном занятии до и после основной тренировки и были связаны непосредственно с содержанием тренировки. Доведение двигательных умений до навыков шло постепенно в непосредственной связи с тренировочным процессом, что способствовало улучшению качественных и пространственно-временных характеристик техники управления лошастью, и формированию правильной посадки.

3. Применение имитационных упражнений повысило результативность обучения в экспериментальной группе. Рост средних показателей по результатам контрольных соревнований спустя месяц эксперимента составил в контрольной группе 1,2%, а в экспериментальной 3,6%, что в три раза больше в сравнении с контрольной группой.

Библиографический список:

1. Бакеев А.В., Вяльшин С.Т. «Технология подготовки спортивного резерва в конном спорте на начальном этапе». Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК 2023. -88с.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. «Верховая езда для детей». Учебно-методическое пособие. Часть 2 Малаховка, 2007. -50с.
3. Волынский С.М. «Учебник верховой езды». Москва, «АСТ», 2005.-303с.
4. Дитце С. «Равновесие в движении. Посадка всадника.» Пер. с нем. Москва, «Московский спортивный клуб инвалидов» 2001. -202с.
5. Миклейм У. «Верховая езда». Полное руководство. Москва «АСТ», 2005. -400с.
6. Моррисон Л. «Верховая езда: простые шаги к успеху». Пер. Банкрашкова А.В. Москва, «АСТ», 2006. -144с.
7. Мойра С. Харрис, Клегг Л. «Верховая езда». Москва, ООО» Издательство Астрель». Пер. с англ. 2007. -344с.
8. Эзе Э. «Конный спорт». Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Москва. «Физкультура и спорт», 1983г. -256с.

УДК 796.88

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Орехов В.Д., аспирант,
Лазько Д.А., старший преподаватель,
Пигида К.С., к.п.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия.*

В процессе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации, специалисты уделяют особое внимание поиску средств повышения уровня специальной физической подготовки. Важной особенностью при работе с высококвалифицированными спортсменами, является смещение процентного соотношения уровня физической подготовленности в сторону специальной физической подготовки. В исследовании автором предпринята попытка систематизировать специализированные педагогические тесты и определить их эффективность.

Ключевые слова: специальная подготовленность тяжелоатлетов, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тяжелоатлеты высокой квалификации.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

*Orekhov V.D., postgraduate student,
Lazko D.A., senior lecturer,
Pigida K.S., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia.*

In the process of training highly qualified weightlifters, specialists pay special attention to the search for means to increase the level of special physical training. An important feature when working with highly qualified athletes is the shift in the percentage ratio of the level of physical fitness towards special physical training. In the study, the author attempts to systematize specialized pedagogical tests and determine their effectiveness.

Keywords: special fitness of weightlifters, general physical training, special physical training, highly qualified weightlifters.

Актуальность. Повышение уровня специальной и общей физической подготовки – является одной из важнейших задач стоящей перед ведущими специалистами, а поиск эффективных технологий для подготовки спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации, остается актуальным [2]. Благодаря систематическому контролю специальной физической подготовленности занимающихся, специалисты получают возможность регулировать процесс подготовки спортсменов, что приводит к своевременному внесению корректировок в программу тренировки и приводит повышению уровня профессионального мастерства.

Цель исследования – произвести оценку уровня специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации;

2. Определить тесты оценки уровня развития специальной физической подготовленности исследуемых тяжелоатлетов;
3. Произвести оценку уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле тренировки.

В процессе проведения исследования, нами были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы и спортивной документации по теме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ №2 МО г. Краснодар с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследование приняли участие 11 юношей группы этапа высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования. В процессе анализа спортивной документации, было выяснено, что в федеральном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (Таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед. изм.
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см
4	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз
5	И.П. - вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз
6	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	Кол-во раз
7	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с

Анализ представленных в стандарте упражнений, рекомендованных для проведения тестирования уровня физической подготовленности, не дают возможности в полной мере оценить специальную физическую подготовку. Данный факт, говорит о необходимости подбора специализированных тестов, которые помогли бы произвести оценку уровня развития специальной физической подготовленности тяжелоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства.

В процессе проведения исследования, путем анализа научно-методической литературы, нами были подобраны тесты оценки уровня развития специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации [4]. Результаты проведения педагогического тестирования по подобранным нами тестам, представлены в таблице 2.

При анализе полученных результатов, можно сделать вывод, что почти все полученные результаты оказались статистически значимы. Количественный прирост показателей наблюдается в каждом использованном нами тесте, что говорит о положительной динамике изменения уровня развития специальной физической подготовки исследуемых нами тяжелоатлетов высокой квалификации.

Таким образом, можно отметить, что среднее значение во всех тестах, подобранных нами, изменился большую сторону, что говорит о повышении уровня

специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации за период проведенного нами исследования.

Таблица 2 – Результаты оценки уровня развития специальной физической подготовки исследуемых тяжелоатлетов.

№	Упражнение	Начальный этап	Итоговый этап	t	P
2	Тест «Проба Абалакова», см	49,3±2,39	54,2±1,8	5,13	<0,01
4	Тест «Проба Ромберга», сек	55,1±3,63	58,3±3,19	2,08	>0,1
5	Планка на предплечьях, сек	74,4±3,17	76,7±2,87	1,71	>0,1
7	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, раз	15,6±1,35	17,8±1,47	3,48	<0,01
8	Тяга становаая, раз	17±1,94	20,7±2,36	3,83	<0,01
9	Приседания со штангой на плечах, раз	22,2±1,81	26,6±1,43	6,02	<0,01
10	Кистевая динамометрия левая, кг	53,8±1,23	55,8±1,47	3,29	<0,01
	Кистевая динамометрия правая, кг	57,2±1,93	59,4±1,5	2,84	<0,05
11	Становая динамометрия, кг	159,8±3,42	165,3±2,41	4,15	<0,01

Выводы. Полученные результаты исследования дают возможность сделать следующие выводы:

1) В процессе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации, повышению уровня специальной физической подготовленности уделяется больше внимания, чем на иных этапах [3]. Рекомендовано использовать специально-подготовительные упражнения, характеризующиеся своей технической схожестью с соревновательными [1];

2) В федеральном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» предложены нормативы, дающие возможность в полной мере оценить лишь общую физическую подготовку. Для оценки специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации, рекомендуется использовать тесты, близкие по биомеханической структуре к соревновательным упражнениям, а также те нормативы, выполнение которых требует проявление специальных способностей, характерных для вида спорта тяжелая атлетика [5].

3) В процессе проведения оценки уровня развития специальной физической подготовленности исследуемых тяжелоатлетов высокой квалификации, мы видим положительную динамику. Таким образом, можно сделать вывод, что подобранные нами тесты, дают возможность провести контроль уровня СФП высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Библиографический список:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2021. – 332 с
2. Гуляев М.Д. О влиянии общей и специальной физической подготовки на процесс этапной подготовки спортсменов / Д.М. Гуляев. Текст: непосредственный // Научный журнал «GLOBUS» Педагогика и психология, 2021. – С. 20-26.
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 Т. Том 1: Учебник / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 380 с.
4. Дьяченко, Н. А. Методика оценки величины усилий в специальной силовой подготовке тяжелоатлетов / Н. А. Дьяченко, И. В. Космин – Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6(42). – С. 13-16.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2019 – 200 с.

УДК 796.034

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

*Пармузина Ю.В., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград
Штода М.Л., к.п.н.,
Есаулов М.Н., к.т.н.,
Огнева Е.Б. старший преподаватель,
Маршалова Е.А. старший преподаватель,
Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
Россия, Москва*

В настоящее время появилось много исследовательских работ, направленных на развитие основных физической качеств в спортивной аэробике и на разных этапах подготовки. Однако в специальной научно-методической литературе мало исследований по развитию конкретного физического качества с учетом возраста и подготовленности спортсменов. В статье предложены экспериментальные комплексы, направленные на развитие выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Ключевые слова: развитие, выносливость, спортивная аэробика.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN ATHLETES ENGAGED IN SPORTS AEROBICS

*Parmuzina Yu.V., PhD,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd
Shtoda M. L. PhD, Esaulov M.N. PhD,
Ogneva E.B. senior lecturer,
Marshalova E.A., senior lecturer,
MEPhI national research nuclear University, Russia Moscow.*

Currently, there are many research papers aimed at developing basic physical qualities in sports aerobics and at different stages of training. However, there are few studies in the special scientific and methodological literature on the development of a specific physical quality, taking into account the age and fitness of athletes. The article proposes experimental complexes aimed at developing endurance in athletes engaged in sports aerobics

Keywords: development, endurance, sports aerobics.

Спортивная аэробика – это высокоинтенсивный и сложнокоординационный вид спорта. В связи с этим еще в детском возрасте необходимо заложить надежный фундамент физической подготовки организма к высоким тренировочным нагрузкам [2].

Формат построения соревновательной композиции в спортивной аэробике очень сильно отличается по сравнению с другими аналогичными видами спорта, таких как спортивная гимнастика, фитнес-аэробика, эстетическая гимнастика, фигурное катание и т.д. Соревновательная композиция в спортивной аэробике должна выполняться спортсменом в очень быстром темпе, при этом ударность музыки должна составлять не менее 145 ударов в минуту [3].

Спортсменов, выступающих в спортивной аэробике, разделяют на возрастные группы и исходя из возраста спортсменов при составлении соревновательной

композиции можно вставлять те или иные элементы. Например, категория от 6 до 8 лет, только пять обязательных элементов допускается при составлении соревновательной композиции, от 9 до 11 лет – всего 6 элементов. Для юношеской возрастной категории от 12 до 14 лет необходимо включать в композицию 8 элементов, для юниорской от 15 до 17 лет – 10 элементов. У взрослой возрастной категории от 18 и выше – 12 элементов) [1].

Соревновательная композиция по спортивной аэробике должна включать в себя упражнения в партере, взаимодействия, акробатические упражнения шага танцевальной аэробики, силовые элементы спортивной гимнастики. Для того, чтобы правильно переплести обязательные элементы с перестроениями и перемещениями, тренер должен также опираться на акценты в музыкальном сопровождении соревновательной композиции.

На высокую балльную оценку при выставлении судьями влияет число перестроений и перемещений по площадке спортсменов, а также какие-то изюминки соревновательной композиции в сочетании музыкальными фишками.. Чем больше будет показано направлений при выполнении композиции, тем выше будет оценка судьи по технике, но как минимум спортсмен показать пять направлений: вперед, назад, в стороны, по диагонали и по кругу, в сочетании с обязательными элементами композиции [2].

В соревновательной композиции разрешено использовать несколько поддержек, это также зависит от возрастной категории спортсменов. Для малышей (6-8 лет) акробатические элементы исключены и можно показать только одну поддержку. Для взрослых разрешено три и более акробатических поддержек. Количество поддержек также зависит от уровня физической подготовленности спортсменов.

В сфере физической культуры и спорта принято выделять ряд принципов, на которых основывается содержание тренировочных занятий - это всесторонность, специализированность, постепенность, повторность, индивидуализация и систематичность. Нужно отметить, что применение этих принципов зависит от возрастной категории спортсменов [2].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости в спортивной аэробике.

Так как уровень развития выносливости можно определить по времени выполнения какой-либо деятельности, можно выделить две основные формы. Первая – выносливость может проявляться в форме продолжительности работ на заданном уровне мощности до проявления первых признаков выраженного утомления. Вторая выносливость отражается в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления организма спортсмена [3].

К основным методам развития выносливости в тренировочном процессе можно отнести: повторный метод с различными интервалами отдыха; повторно-возрастающей; повторно-убывающий; максимальный; контролирующий; типовой; тактический; переменный; смешанный; метод постепенного втягивания; интервальный; целостный; расчлененный; сенсорный и упражнения в парах [3].

Повышение анаэробных возможностей организма спортсменов основывается на развитие того или иного вида выносливости. В связи с этим в тренировочном процессе нужно использовать ряд определенных упражнений, которые основываются на включение в работу крупных мышечных групп, выполняющих работу с различным видом интенсивности [2].

Существует ряд специально подготовительных упражнений, которые максимально по своему содержанию приближены к соревновательной деятельности и направлены на развитие любого вида выносливости [3].

Интервальная тренировка с использованием различного оборудования (фитболы, степы, утяжелители) является одним из эффективных видов развития

выносливости. Использование средств интервальной тренировки на учебно-тренировочных занятиях способствует повышению уровня физической подготовленности, и в частности развитию определенных качеств – силы, скоростно-силовых качеств и выносливости [2].

Интервальная тренировка является одним из видов оздоровительной аэробики. Интервальная тренировка направлена на повышение функциональных возможностей организма, где можно варьировать нагрузку в зависимости от стажа тренированности занимающихся. В свою очередь интервальная тренировка способствует повышению уровня развития силовой и общей выносливости [3].

Чтобы повысить уровень общей и специальной выносливости у спортсменок в спортивной аэробике, целесообразно использовать ряд упражнений, направленных на преодоление сопротивления до утомления спортсменок, где паузы отдыха между повторами не более двух минут, а между выполняемыми упражнениями до трех минут. Специалисты рекомендуют увеличивать вес постепенно, чтобы не травмировать организм спортсменок [3].

Исходя из вышеизложенного, нами были разработаны два экспериментальных комплекса, включающих в себя упражнения интервальной тренировки с использованием фитболов.

Перечень упражнений экспериментального комплекса:

1. Основные базовые шаги аэробики, соединенные в небольшие блоки. Обязательно включали в работу руки.

Это круговые движения рук, держа мяч; повороты корпуса с мячом.

2. Упражнения фитбол-аэробики, сидя на мяче:

1. Ходьба, сидя на мяче с высоким подниманием бедра под музыкальное сопровождение.

2. Шаги базовой аэробики (приставной шаг, ви-степ, мамбо). Марш с поворотами вокруг себя вправо и влево.

3. Упражнения, лежа на мяче:

1. Боковая планка – (на прямой руке на полу): ноги прямо, живот и спина напряжены, таз поднят, корпус выведен в одну линию с ногами.

2. Планка – (на прямых руках): ноги вместе либо на ширине плеч на мяче, живот втянут, таз подкручен, пресс и ягодичные мышцы напряжены, локоть под плечом + поочередно поднимать руку, вытянутую вперед «на 2 часа», фиксируя это положение на несколько секунд.

3. Подтягивание коленей к груди – ноги на мяче – (на прямых руках): ладони (пальцы раскрыть) в упор под плечо. Вес тела на руках. Торс, ноги и ягодичные мышцы – одна линия.

4. «Скалолаз» - ладони под плечами, на прямых ногах, ноги на ширине плеч, выдох – колено к груди, вдох – в исходное положение.

5. Подъем рук из положения «лёжа на животе» на мяче - стопы в пол носками, руки в разводке лежат на мяче. + Подъем прямых рук.

6. Баланс на одной ноге и разноименной руке - из положения лежа на мяче поднять разноименные руку и ногу, чтобы они находились параллельно туловищу. Удерживать 30 секунд. Следить, чтобы обе ягодичные мышцы были на одной высоте. Колено-бедро – угол менее 90 градусов [2].

Заключительная часть - это подведение итогов тренировки, упражнения и игры на растягивание, расслабление и внимание.

В своих комплексах мы использовали упражнения на статическое растягивание. Чтобы предупредить риск травмирования, они выполнялись медленно и осторожно. Удлинение растягиваемой мышцы сверх её обычного размера и приводит к постепенному улучшению гибкости. Эти упражнения применялись для профилактики травматизма,

поддержания правильного положения тела, для сохранения и увеличения амплитуды движений в основных суставах тела.

Прежде, чем со спортсменками в тренировочном процессе использовать мяч, необходимо выучить базовые шаги классической аэробики, так как шаги фитбол-аэробики основываются на шагах классической аэробики.

Эти шаги классифицируют на простые SIMPLE и сложные (шаги со сменой ноги) ALTERNATING.

К шагам SIMPLE относят: March (M), Basic (B), Stradle (Str), V-step, Mambo (Mb), Cross Step (CS)

Очень важно при составлении комбинации из базовых шагов знать формулы составления и методики соединения этих шагов.

Ниже приведен пример составления небольшой связки из основных шагов.

ФОРМУЛА

ПРОСТОЙ СВЯЗКИ

- SIMPLE+SIMPLE

ЗЕРКАЛЬНОЙ СВЯЗКИ

SIMPLE+ALT

- ALT+ALT
НАПРИМЕР:

- Ku, Mb

V, Gw

- DST, 2R(Ku)

В фитбол-аэробике, также как и в классической аэробике, существуют нейтральные шаги, которые могут менять или не менять лидирующую ногу

К таким шагам относят: Twist (твист), Нор (прыжок ноги вместе), Stop (остановка), Squat (приседание ноги врозь), Jumping Jack (прыжок ноги врозь-вместе).

Во избежание травм, очень важно своих занимающихся обучить правильной технике выполнения базовых шагов. Для этого существует определенный алгоритм.

АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОМУ ДВИЖЕНИЮ

1. Разучиваем движение ногами:
 - предварительный показ или по команде делаем движение;
 - выполняем, с дополнительными пояснениями;
 - название шага.
2. Добавляем руки.

Для подтверждения эффективности разработанных нами комплексов, мы провели педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие 30 спортсменок, которые были разделены на две группы контрольную и экспериментальную по 15 человек в каждой группе.

Нами был выделен блок тестовых заданий. Данные до начала педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей уровня развития выносливости спортсменок до начала педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (X±m)	Экспериментальная группа (X±m)	T	P
Жизненная емкость легких, (мл)	1200,41 ± 0,1	1298,11 ± 0,2	0,4	>0,05
Прыжки на гимн. скамейку (кол-во раз)	12,3±0,4	12,7±0,2	0,3	>0,05
Прыжки через скамейку (с)	24,2±0,7	25,3±0,5	0,7	>0,05
Бег 1000 м (с)	399,7 ± 6,7	391,4 ± 9,2	0,6	> 0,05
Берпи	16,2±0,1	16,4±0,3	0,3	>0,05

Получив предварительные результаты педагогического тестирования мы увидели, что между группами нет статистически достоверных различий ни по одному тестовому заданию ($P > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента, мы вновь провели тестирование исследуемых показателей. Данные представлены в таблице 2. Из таблицы 2 видно, что произошли положительные изменения в обеих группах. Но в экспериментальной группе результаты получились значительно выше по сравнению с контрольной.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей уровня развития выносливости спортсменок по окончании педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа ($X \pm m$)	Экспериментальная группа ($X \pm m$)	T	P
Жизненная емкость легких, (мл)	1277,32 \pm 0,7	1427,17 \pm 0,9	2,5	<0,05
Прыжки на гимна. скамейку (кол-во раз)	15,2 \pm 0,2	25,3 \pm 0,3	3,8	<0,001
Прыжки через скамейку (с)	25,1 \pm 0,6	30,1 \pm 0,4	3,6	<0,001
Бег 1000 м (с)	364,3 \pm 6,3	328,3 \pm 6,8	3,4	<0,001
Берпи (кол-во раз)	16,8 \pm 0,4	25,4 \pm 0,2	3,9	<0,001

Показатель жизненная емкость легких увеличился на значительную величину в экспериментальной группе 1427,17 \pm 0,9 мл, в контрольной группе он составил 1277,32 \pm 0,7 мл. Результаты достоверны ($P < 0,05$). Увеличение этого показателя связано с тем, что занятия любым видом оздоровительной аэробикой, а фитбол-аэробика, является одним из них, направлена, на развитие кардиореспираторной системы организма спортсменок.

Что касается остальных показателей, мы получили следующие результаты: прыжки на гимнастическую скамейку в экспериментальной группе - 15,2 \pm 0,2, в контрольной группе 25,3 \pm 0,3. Результаты достоверны. Следующий тестовый показатель – многоскоки. В контрольной группе - 25,1 \pm 0,6, в экспериментальной группе значительно увеличился - 30,1 \pm 0,4. Результаты также получились достоверны.

Тестовый показатель бег 1000 метров. Здесь также произошли положительные изменения в контрольной группе 364,3 \pm 6,3, в экспериментальной группе 328,3 \pm 6,8. Результаты увеличились значительно.

В последнем тестовом задании берпи произошло улучшение показателей – в контрольной группе - 16,8 \pm 0,4, в экспериментальной группе - 25,4 \pm 0,2 соответственно.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработанные нами экспериментальные комплексы положительно влияют на уровень развития выносливости спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой.

Библиографический список:

1. Пармузина Ю.В Содержание и направленность хореографической подготовки в техно-эстетических видах спорта: учебно-методическое пособие /Ю.В. Пармузина, М.Л. Штода// Москва: НИЯУ «МИФИ», 2023. – 68 с.
2. Семенихин, Д. В. Фитнес—это легко./Д. В. Семенихин. – ЗАО «ОАЗИС—Дизайн». – Москва, 2007.— 248 с.
3. Штода, М.Л. Определение содержания и структуры соревновательной деятельности в фитнес-аэробике/М.Л. Штода// Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Тезисы докладов - Н. Новгород: 2006. - С. 24-26.

ВЛИЯНИЕ САНКЦИЙ НА СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СБОРНОЙ РОССИИ ПО БОКСУ

*Попова М.В., студент
Научный руководитель: Горбачева В.В., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье рассматриваются введённые санкции Всемирной ассоциации бокса в отношении российских боксёров. Обсуждаются новые внедрения Федерации бокса России для развития и популяризации бокса в нашей стране. Анализируется заявление сделанное ИВА насчёт участия наших боксёров на международных соревнованиях.

Ключевые слова: санкции, бокс, всемирная ассоциация бокса, федерация бокса России, спортсмены, Российский спорт.

FEATURES OF THE IMPACT OF SANCTIONS ON THE CURRENT STATE OF THE RUSSIAN BOXING TEAM

*Popova M.V., student
Scientific supervisor: Gorbacheva V.V., Candidate of Pedagogical Sciences,
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

This article discusses the sanctions imposed by the World Boxing Association on Russian boxers. New introductions of the Russian Boxing Federation for the development and popularization of boxing in our country are discussed. The statement made by the IBA regarding the participation of our boxers in international competitions is analyzed.

Keywords: sanctions, boxing, world Boxing Association, Russian Boxing Federation, athletes, Russian sport.

Нельзя отрицать, что введённые санкции повлияли на весь Российский спорт и на бокс в целом. 28 февраля МОК рекомендовал международным спортивным федерациям не допускать российских и белорусских спортсменов к участию в международных соревнованиях из-за ситуации на Украине. Многие спортивные федерации согласились с рекомендацией, также Россия лишилась права проведения ряда турниров по разным видам спорта. С каждым днём, давление, оказываемое на российских спортсменов, продолжает расти. Большая часть международных федерации практически изолировала отечественных спортсменов от остального мира (включая паралимпийцев), лишив Россию участия во всех самых значимых встречах и турнирах, также им было запрещено использовать флаг и гимн на официальных соревнованиях.

Введённые санкций могут оказывать отрицательное влияние на современное состояние сборной России по боксу. Вот несколько особенностей, которые могут повлиять на сборную России:

1. Ограничения на получение спортивного оборудования и технологий: санкции могут привести к тому, что сборная России по боксу не сможет приобретать новое оборудование и использовать новые технологии, что может негативно отразиться на их спортивной подготовке.

2. Ограничения на поездки на соревнования: санкции могут привести к тому, что сборная России по боксу не сможет участвовать в международных соревнованиях, что может привести к снижению квалификации спортсменов и потере мотивации.

3. Ограничения на финансирование: санкции могут привести к тому, что сборная России по боксу не получит достаточного финансирования, это может привести к снижению уровня подготовки и ухудшению качества тренировочных условий.

4. Ограничения на общение и обмен опытом: санкции могут привести к ограничению общения и обмену опытом между спортсменами из России и других стран, что может привести к снижению уровня подготовки и потере мотивации.

5. Уменьшение мотивации у спортсменов: Санкции могут вызвать у спортсменов уменьшение мотивации и желания заниматься боксом, особенно у тех, кто уже достиг высоких результатов и хочет продолжать соревноваться на международном уровне.

6. Увеличение конкуренции: Санкции могут привести к увеличению конкуренции на внутреннем рынке и увеличению количества сильных соперников, что может быть как плюсом, так и минусом для сборной.

7. Потеря спонсорской поддержки: санкции могут привести к тому, что сборная России по боксу потеряет спонсорскую поддержку, что может негативно отразиться на их спортивной подготовке.

В целом, санкции могут оказать отрицательное влияние на сборную России по боксу, однако важно отметить, что все вышеперечисленные факторы могут быть компенсированы другими мерами, такими как поиск новых спонсоров, участие в национальных соревнованиях и использование современных технологий для обмена опытом и обучения.

Из-за введённых санкций Всемирная ассоциация бокса (WBA) в марте месяце исключила Российских боксёров из рейтинговых списков, но зато сохранила статус действующим чемпионам мира и чемпионам отдельных регионов за собой. Тем самым, показав, что WBA ценит наших чемпионов и не имеет желания решать их звания, которое они заслужили в честной борьбе из-за ситуации в мире. Это, в частности, позволило нашему Дмитрию Биволю защитить титул чемпиона мира, а позже россиянина даже признали лучшим боксером 2022 года. Но, так же, WBA запретила России проведение на своей территории титульные поединки как за мировые, так и за региональные пояса. Данное решение WBA получило негативный оклик среди спортсменов, так и среди любителей этого вида спорта. Многие болельщики были разочарованы, что не в скором времени смогут понаблюдать за известными выдающимися Российскими боксёрами. Так же, наша страна славица перспективными новичками, которые всегда навязывают нешуточную конкуренцию «старичкам» в борьбе за титулы и пояса. От этого принятое решение WBA нанёс тяжёлый удар для всех истинных болельщиков бокса.

WBA оставила за собой право исключить из таблицы о рангах любого атлета, выступающего в поддержку военных действий в Украине. Тем самым, ограничив наших соотечественников в высказывание своей позиции по отношению происходящего в Украине. Российские спортсмены даже не могут высказать слов поддержки военным, которые рискуют своими жизнями выполняя специальную военную операцию. Нашим атлетом буквально запрещают что-либо говорить в отношении своей родины. Это очень расстраивает как спортсменов, так и болельщиков. Такое отношение к Российским спортсменом вызывает чувство несправедливости, но не смотря ни на что, отечественные боксёры продолжают посвящать свою жизнь боксу, они тренируются каждый день, чтобы показать всё своё мастерство на боксёрском ринге.

В этот тяжёлый период нужно фокусироваться не на проблемах, а находить возможные перспективы для развития нашей сборной. Есть несколько способов улучшить состояние Российского бокса в период санкций:

1. Развитие национальных соревнований: В период санкций возможно ограничение доступа к международным соревнованиям. Однако можно усилить развитие национальных соревнований и турниров, чтобы обеспечить поддержку и развитие местных талантов.

2. Обучение и поддержка молодых боксеров: Важно обучать и поддерживать молодых боксеров. Это поможет создать новые таланты и обеспечить будущее российского бокса.

3. Поиск новых спонсоров: Российский бокс может привлечь новых спонсоров в период санкций. Это может помочь в сохранении и развитии существующих боксеров и создании новых талантов.

4. Привлечение опытных тренеров: Опытные тренеры могут помочь в развитии российского бокса и обучении молодых талантов.

5. Использование новых технологий: Новые технологии, такие как онлайн-тренировки и анализ боя, могут использоваться для улучшения подготовки боксеров и повышения их уровня мастерства.

6. Развитие инфраструктуры: Развитие инфраструктуры, такой как тренировочные залы и оборудование, может помочь в улучшении подготовки боксеров.

Так, развитие национальных соревнований сейчас является главным приоритетом в нашей стране. Федерация Бокса России решила следовать за тенденцией других видов спорта оказавшимися под санкциями и организовала свой турнир для лидирующих боксёров страны. «Матч ТВ» и Федерация бокса России объявили о начале первого турнира по боксу среди сильнейших боксеров страны — «МАТЧ ТВ Кубок Победы». Турнир будет проходить в 4 городах России — Москве, Санкт-Петербурге, Казани и Оренбурге. Спортсмены составят команды шести сборных федеральных округов.

Бои будут проходить в пяти весовых категориях (60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, 92 кг) в формуле профессионального бокса — 4 раунда по 3 минуты. Команды встретятся друг с другом по круговой системе. Звёздными послами турнира станут прославленные российские боксёры, чемпионы Олимпийских Игр и чемпионы мира среди профессионалов — Александр Поветкин, Олег Саитов и Денис Лебедев.

Суперфинал состоится 30 июля в Москве, а призовой фонд нового супертурнира составляет 20 миллионов рублей.

Также на Петербургском международном экономическом форуме Федерация бокса России и Республика Башкортостан договорились о развитии проекта «Бокс в школы», направленного на развитие регионального бокса, пропаганду спорта и активного образа жизни, воспитание здорового и патриотичного поколения.

«Планируем запускать ‘Бокс в школы’ с нового учебного года. Ряд муниципалитетов, а именно города Уфа, Октябрьский, Сибай, Стерлитамак, Белорецкий и Баймакский районы уже готовы участвовать в программе. Сейчас определяем список школ совместно с Министерством образования и науки Республики Башкортостан», — рассказал министр спорта Башкортостан Руслан Хабибов. На встрече также обсуждалось проведение в регионе соревнований всероссийского уровня, в том числе чемпионата России по боксу среди женщин 2023 года в Уфе.

Кроме этого, в рамках визита делегации бокса в Уфу, двукратный Олимпийский чемпион Алексей Тищенко и серебряный призер Олимпийских игр Софья Очигава провели мастер-классы и поделились историями из своей спортивной карьеры с юными спортсменами на Всероссийском олимпийском дне, который как всегда масштабно прошёл в столице Башкортостана [1].

На недавнем собрании ИВА, которое состоялось 5 октября было сделано шокирующее объявление. Международная ассоциация бокса стала первой – и пока единственной – международной федерацией по олимпийскому виду спорта, которая отказалась следовать рекомендациям Международного олимпийского комитета (МОК). Напомним, что еще весной МОК рекомендовал отстранить спортсменов России и Беларуси от участия во всех международных соревнованиях и отменить все подобные соревнования на территории этих двух стран.

"Совет директоров ИВА проголосовал за отмену предыдущего решения и допуск боксёров России и Беларуси к соревнованиям ИВА с немедленным вступлением в силу. ИВА твёрдо убеждена, что политика не должна иметь никакого влияния на спорт. Следовательно, всем спортсменам должны быть предоставлены равные условия.

Уважая свою автономию в качестве международной спортивной федерации, ИВА должна оставаться политически нейтральной и независимой. ИВА призывает к миру и остаётся миротворцем в любых конфликтах. Кроме того, ИВА обязана обеспечить равное отношение к спортсменам и официальным лицам соревнований, независимо от их национальности и места жительства.

Согласно решению, к соревнованиям вернуться судьи и технические официальные лица из России и Беларуси, а все боксёры будут выступать под флагами своих стран"[2].

Заявление сделанное ИВА даёт надежду на будущее возвращение Российских боксёров на мировую арену. За этот год проведённый в санкциях Российский бокс стал только сильнее. У нас появились новые, уникальные турниры, за которыми интересно наблюдать даже человеку не смыслящему в боксе. Федерация бокса России высказала идею внедрения бокса в общеобразовательные школы, что является новой ступеней для развития и популяризации бокса в нашей стране. Российские болельщики в этот тяжёлый период продемонстрировали всю свою готовность поддержать нашу страну и отечественный бокс, что в свою очередь показывает, что бокс в нашей стране любят и ценят. Санкции нанесли много ограничений России, но самое важное сломить и ограничить у них не получилось — это дух Русского народа и его любовь к спорту.

Библиографический список:

1. <https://forumspb.com/news/news/boks-v-usloviyah-sanktsij-superturnir-dlja-liderov-i-programma-%C2%ABboks-v-shkoly%C2%BB/>
2. <https://www.sportmnk.ru/sports/2022/10/05/s-rossiyskogo-boksa-snyali-sankcii-no-mok-etogo-tak-ne-ostavit.html>

УДК 796

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Пригода Г.С., к.п.н., доцент,
Сидоренко А.С., к.п.н., доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения,
Санкт-Петербург, Россия*

Грамотный и своевременный выбор спортивной специализации спортсмена – главный залог его будущих побед. Задача опытного тренера как раз и состоит в том, чтобы во время распознать талант и дать ему возможность развиваться. Но можно ли распознать перспективного спортсмена за несколько тренировочных занятий? Конечно же нет. Необходим как минимум один полный годичный цикл, чтобы понять оправдывает ли кандидат в будущие чемпионы возлагаемые на него надежды по всем направлениям подготовки: технической, функциональной, психологической, нравственной. В плавании выбор спортивной специализации заключается в окончательном определении стиля, в котором пловец будет наиболее успешен. Периодизация тренировочного процесса подготовки сможет в полной мере помочь в решении данного вопроса.

Ключевые слова: плавание, стиль, спортивная специализация, выбор, периодизация спортивной тренировки, эффективность

PERIODIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN SWIMMING AT THE STAGE OF CHOOSING A SPORTS SPECIALIZATION

*Prigoda G.S., PhD,
Sidorenko A.S., PhD, Associate Professor,
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
Saint Petersburg, Russia*

A competent and timely choice of an athlete's sports specialization is the main guarantee of his future victories. The task of an experienced coach is precisely to recognize talent in time and give him the opportunity to develop. But is it possible to recognize a promising athlete in a few training sessions? Of course not. It takes at least one full year cycle to understand whether a candidate for future champions justifies the hopes placed on him in all areas of training: technical, functional, psychological, moral. In swimming, the choice of sports specialization lies in the final determination of the style in which the swimmer will be most successful. The periodization of the training process of preparation will be able to fully help in solving this issue.

Keywords: swimming, style, sports specialization, choice, periodization of sports training, efficiency

С точки зрения успешности общекомандного выступления на Олимпийских играх, плавание является одним из наиболее важных видов спорта, приносящим большое количество олимпийских медалей, поэтому уровень его развития в стране опосредованно влияет на спортивный имидж страны в целом [5].

Как правило, попытки определения специализации пловца начинаются с раннего возраста и заканчиваются уже в зрелом состоянии. На практике это может быть начало или середина профессиональной карьеры. Спортсмен растет, развивается и соответственно меняется его тело, психика, а с ними и его способности. Это напрямую влияет на возможность комфортного продвижения в воде и наличия «чувства воды», без которых эффективно и грамотно выбрать специализацию невозможно. Зачастую спортсмен начинает с выбора одного стиля плавания, как основного, а потом понимает всю проблематику дискомфорта во время выступления на соревнованиях. Решающим и определяющим здесь является прогресс спортивных результатов. Если наблюдается положительная динамика, то значит стиль плавания выбран правильно.

Однако есть универсальные пловцы, способные хорошо владеть всеми 4 способами. Они, как правило, выбирают комплексное плавание. Вся это проблематика сталкивается с определенными противоречиями, а именно – выбор специализации осуществляется в связке тренер-спортсмен. Если мы говорим о детском и юношеском плавании, то в этом возрасте довольно сложно самостоятельно это сделать. В связи с этим, как решение вопроса существует метод «поэтапного освоения стиля» плавания. Данная этапность разбита на периоды подготовки, в течение которых пловец и имеет возможность более глубоко изучить свои ощущения в том или ином способе плавания и выбрать свои предпочтения. По сути создаются комфортные условия для принятия очень важного, а порой судьбоносного решения выбора основного стиля плавания. Ведь с ним придется «жить» всю оставшуюся карьеру.

Также есть ситуации, когда выступления в основном стиле прогрессируют и параллельно с этим прогрессирует другой стиль плавания. В этой связи рекомендовано не отказываться от развития «дополнительного» способа и попытаться совмещать работу над их совершенством. Здесь главное, чтобы не навредить общему процессу прогресса, учитывая что техническая структура движений, подходы к тренировке и непосредственная подготовка к соревнованиям различаются в зависимости от особенностей спортивных способов плавания [1].

Учитывая эти факты, авторами предложено на этапе выбора спортивной специализации остановиться в выборе способа плавания «вольный стиль», как самом распространенном, скоростном и наиболее популярном.

Структура тренировочного процесса на данном этапе состоит, как правило, из 2-х или 3-х сезонной модели подготовки, которая определяется в зависимости от успешности выступления пловца на предыдущих этапах [4]. Каждый этап, в свою очередь, состоит из следующих микроциклов: 1ый состоит из 5 тренировок и 0,5 дня отдыха, второй из 6 тренировок и 1ого дня отдыха.

Стандартная сезонная подготовка пловца включает в себя 3 этапа:

1 этап – подготовительный. На данном этапе определяющее значение имеет общефизическая подготовка, направленная на комплексное развитие основных физических качеств, вовлечение в работу всех систем организма в единый рабочий ритм и первоначальной подготовке функциональных систем организма.

2 этап – основной. Этот этап включает в себя выполнение тренировочных объемов, связанных с развитием и накоплением функциональных ресурсов спортсмена. На этом этапе подготовки основное внимание уделяется общей, специальной, силовой выносливости. Также активно развиваются скоростно-силовые и спринтерские качества. Происходит плавное увеличение общей нагрузки, которая удерживается до окончания данного этапа подготовки. В подготовке используется принцип сопряженности, характеризующийся обеспечением соответствия между силовыми характеристиками, спортивной техникой и функциями вегетативных систем организма [7].

3 этап – разгрузочно-подводящий. В нем работа направлена на поэтапное снижение объемов проплывания, снижение интенсивности тренировочных программ, больше уделяется внимание технико-тактической, скоростно-силовой, взрывной спринтерской работы, развивается гибкость и увеличиваются специальные восстановительные процедуры. Также большое внимание уделяется психологической подготовке, которая напрямую связана с развитием спринтерских качеств пловца.

В зависимости от конкретного этапа тренировочного процесса объём и интенсивность тренировочной нагрузки должны изменяться (см. рис.).

Правильные модели обучения, запланированные на всех этих этапах, важны для определения степени тяжести нагрузки, для адаптации к тренировкам и для отслеживания результатов спортсменов.

При этом сам тренер должен обладать достаточным объемом знаний, относящихся к тренировочным и соревновательным нагрузкам, адаптации организма спортсменов, возрастным особенностям пловцов, возрастным и половым различиям, диагностическому, научно-методическому и организационному сопровождению процесса подготовки [3].



Рис. Изменение объема и интенсивности физической нагрузки в зависимости от этапа тренировочного процесса на начальных этапах подготовки

Только при прохождении полного годового цикла подготовки можно сформировать окончательное понимание готовности пловца к достижению высоких

спортивных результатов и выбрать наиболее подходящий ему стиль плавания. На этот выбор оказывают влияние, в первую очередь, такие факторы как умение схватывать технику движений, быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, приоритет развития силовых качеств над скоростными или наоборот, уровень скоростной и силовой выносливости и другие.

На этапе выбора спортивной специализации текущие результаты спортсмена является важным, но не решающим маркером это профессионального роста. На данном этапе более важными оказываются те качественные изменения, которые должны произойти в структуре общей и специальной подготовленности пловца, овладение им грамотной и эффективной техникой движений, накоплении потенциала его дальнейшего спортивного роста. Этот этап тренировочного процесса можно наиболее точно охарактеризовать, перефразируя философские высказывания Гегеля: «Главное не результат развития, главное саморазвитие, включая результат» [2].

При принятии решения крайне важен и уровень мотивационной активности спортсмена. Именно мотивация занимает ведущее место в структуре личности спортсмена, пронизывая все его структурные образования: направленность, характер, эмоции, способности, психические процессы [6].

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что эффективный выбор стиля плавания начинающего спортсмена не может быть спонтанным. Он должен быть взвешенным и проводиться только после этапа большой кропотливой работы, охватывая большой объём различных факторов, и не ограничиваясь только оценкой текущего уровня спортивных результатов в кроле, брассе и баттерфляе. Важно не только найти талант и теоретически спрогнозировать его спортивное будущее, важно выполнить его предварительную огранку и только после этого выпускать в свободное плавание. Тренер, работая со своим подопечным должен видеть в нем в первую очередь личность, а “не одного из”, наставник должен быть также хорошим педагогом и хорошим психологом, понимать спортсмена и суметь направить его на правильный путь после прохождения своим учеником полной годичной периодизации тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Болотин А.Э. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом / А.Э. Болотин, О.Е. Понимасов, К.Г. Пригода, Е.А. Васильева // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 86-88.
2. Гегель Г. Наука логики. Том 1. Объективная логика / Г. Гегель // Перевод Б. Г. Столпнера. - Primedia E-launch LLC, 2017 - 540 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Пригода Г.С. Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода, А.Э.Болотин // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 90-92.
5. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр / А.С.Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 330-333.
6. Пригода Г.С. Формирование мотивационных стимулов пловцов сборных команд вузов / Г.С. Пригода, А.С.Сидоренко, Е.Ю.Волкова // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. 2021. С. 242-246.
7. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 388-391.

УДК 797.21

**РОЛЬ УКРЕПЛЕНИЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА ПЛОВЦОВ
СПРИНТЕРОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ
АДАПТИВНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАР**

*Пригода Г.С., к.п.н.,
Сидоренко А.С., к.п.н., доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Санкт-Петербург, Россия*

В данной работе авторами была раскрыта проблематика вопроса недостаточного внимания к укреплению и развитию лучезапястного сустава пловцов спринтеров вольного стиля и представлен, согласно поставленной задаче, разработанный и внедренный, среди пловцов юношей и девушек адаптивный комплекс упражнений с бодибар. По окончании исследуемого периода, всеми участниками, были положительно отмечены процессы улучшения состояния силовых и технических способностей зоны кисти рук. Также позитивно была воспринята новизна использования средств и методов предложенной подготовки. Отмечались улучшения не только силовой составляющей, но и качественное изменение формы и траектории гребка за счет более рационального и эффективного вкладывания и начала гребка. По результатам работы можно сделать вывод, что предложенный комплекс физических упражнений, безусловно, будет способствовать повышению спортивного мастерства и общей результативности пловцов спринтеров.

Ключевые слова: лучезапястный сустав, силовая подготовка, плавание, спринтерский король, внедрение.

**THE ROLE OF STRENGTHENING THE WRIST JOINT OF FREESTYLE
SWIMMERS SPRINTERS BY PERFORMING AN ADAPTIVE SET OF EXERCISES
WITH A BODY BAR**

*Prigoda G.S., PhD,
Sidorenko A.S., PhD, associate professor,
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
Saint Petersburg, Russia*

In this paper, the authors revealed the problematic issue of insufficient attention to the strengthening and development of the wrist joint of freestyle sprinter swimmers and presented, according to the task, an adaptive set of exercises with bodybar developed and implemented among swimmers of boys and girls. At the end of the study period, all participants positively noted the processes of improving the state of strength and technical abilities of the hand area. The novelty of using the means and methods of the proposed training was also positively perceived. Improvements were noted not only in the power component, but also a qualitative change in the shape and trajectory of the stroke due to a more rational and efficient insertion and start of the stroke. Based on the results of the work, it can be concluded that the proposed set of physical exercises will certainly contribute to improving the sportsmanship and overall performance of sprinter swimmers.

Keywords: wrist joint, strength training, swimming, freestyle sprint, implementation..

Актуальность работы. Не смотря на то, что плавание является циклическим видом спорта, где в подготовке используются, в основном, динамические упражнения, разнообразие в тренировочном процессе всегда воспринимается положительно. В силовой подготовке на «суше», то есть в спортивном зале, на ряду с динамическими, присутствуют статические и комбинированные комплексы упражнений, что является

распространенной практикой и мировыми тенденциями спортивной подготовки всех пловцов [1]. В данной работе и затрагивается обновленный взгляд на узконаправленную часть общей подготовки пловцов спринтеров, касательно работы и увеличения силы мышц и связок лучезапястного сустава.

В физической подготовке пловцов, силовая подготовка является ключевой и напрямую связана с современными требованиями, предъявляемыми к спринтерам кролистам [2]. Она предполагает большое количество разнообразных передвижений и перемещений собственного веса и тела, в том числе, преодоление всевозможных препятствий на местности со сложным рельефом, с различными приспособлениями и отягощениями, а также другими трудностями. Это является важной работой и необходимостью в карьере спортсмена, не смотря на то, что он сталкивается на своем пути с большим количеством факторов риска и противоречий, которые снижают эффективность подготовки [3]. Эта нагрузка входит в разделы общей и специальной физической подготовки пловцов и состоит из большого объема заданий силовой и скоростно-силовой направленности. В этой связи, немаловажное значение имеет адаптация комплексного и гармоничного укрепления всех основных мышечных групп спортсмена. При этом, данная программа общей и специальной физической подготовки предполагает выполнение большого числа заданий на перекладине, гимнастических стенках, наклонных лестницах и других приспособлениях и тренажерах, где требуются висы, хваты и перехваты снарядов, и важное значение приобретает запас статической и динамической силы мышц предплечья и подготовленность мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава и запястья [4]. К сожалению, по нашим наблюдениям, этот компонент силовой подготовки пловцов спринтеров является одним из наиболее слабых мест в подготовке пловцов по всей стране. Контроль физической подготовленности спринтера-кролиста осуществляется посредством таких несложных упражнений, как подтягивание на перекладине, упражнения на пресс в висе и т. д., где необходимо удерживать вес тела с помощью кистей рук и работы мышц запястья. Поэтому, имея достаточный запас силы мышц верхнего плечевого пояса, спортсмены не могут реализовать все свои возможности на стандартной гимнастической перекладине вследствие быстрой усталости лучезапястного сустава [5].

Эта проблема достаточно широко распространенная и заставляет переосмыслить и более серьезно относиться к укреплению мышц запястья и предплечья пловцов, искать оптимальные средства и методы её решения и включать упражнения на данные мышечные группы в каждую тренировочную программу по физической подготовке в спортзале. Более того, сила кисти невероятно важна при вкладывании и начале гребка кролиста, что положительно формирует весь цикл гребка спринтера. От продуктивного гребка зависит не только эффективный старт, выход из воды, разгонная скорость на первых метрах заплыва, но и успешное преодоление всей дистанции, с целью достижения в итоге наивысших олимпийских результатов [6]. Анализируя учебную, методическую и педагогическую литературу по вопросу исследования, а также опираясь на свой большой практический опыт по работе с молодыми спринтерами можно констатировать, что одним из наиболее эффективных методов для проработки перечисленных выше мышечных групп и связок являются двигательные задания и упражнения с бодибар, то есть утяжеленными палками разного веса и разной длины. Бодибар представляет собой спортивный снаряд в виде стальной прорезиненной палки, обтянутой мягкой резиной, исключающей скольжение рук с резиновыми или пластиковыми наконечниками на конце, длиной обычно от 90 до 120 см. Чем выше рост пловца, его масса и физическое развитие, тем большей длины и массы бодибара необходима будет ему для тренировок. То есть данный снаряд является своеобразным гибридом между грифом штанги, гантелями и другим инвентарем и средствами, что делает его универсальным инструментом для тренировки любой направленности и любой интенсивности, имея в виду, что весь рабочий процесс должен проходить под чутким руководством наставника и тренера [7]. Главными преимуществами

работы с бодибар являются: эргономика и удобство его обхвата, комфортное удерживание и применение во время выполнения всевозможных упражнений, неизменный и стабильный вес, небольшие габариты эксплуатации и хранения в условиях спортивного зала, крайне низкий уровень травматичности, и конечно долговечность, с практически нулевыми издержками эксплуатации. Сегодня в арсенале подготовки пловцов спринтеров существует определенное количество упражнений, направленных на укрепление лучезапястного сустава и связок, которые выполняются с различными средствами - снарядами, приспособлениями и инвентарем, такие как: гантели, «блины» и разной формы грифы для штанги, гимнастические палки, клюшки, весовые блоки, утяжеленные мячи «медболл», скакалки, кистевые эспандеры и другие предметы. При этом подавляющее большинство таких заданий направлены на работу в динамическом режиме воздействия на мышцы, и только некоторые направлены на статическое удерживание используемого веса. При этом именно статические задания, направленные на укрепление связочного аппарата и мышечного поперечника, критически важны, чтобы уметь удерживать собственный вес на снарядах и в координационной работе со своим телом. Здесь также надо отметить, что развитая группа мышц и связок лучезапястного сустава помогает спортсменам избежать негативных последствий работы в этом направлении и минимизирует получение травм или растяжений. Используя также различный теоретический опыт спортивного отбора и спортивной подготовки можно совершенствоваться в своей личной специализации [8].

Цель исследования заключалась в том, чтобы разработать комплекс мер, улучшающих работоспособность лучезапястного отдела рук.

Методы исследования. В этой связи, с целью поиска новых решений данной проблематики, была внедрена и адаптирована разработанная авторами методика укрепления лучезапястного сустава, на основе проведенного качественного отбора юношей и девушек пловцов спринтеров, преимущественно квалификации кроль, в возрасте от 14 до 17 лет спортивной школы «Доблесть» г. Санкт-Петербург. Предлагалось к использованию 4 блока упражнений, которые входили в единый адаптивный комплекс (см.Таблицу 1).

Таблица 1 - Содержание блоков упражнений адаптивного комплекса для развития лучезапястного сустава.

Адаптивный комплекс упражнений для укрепления лучезапястного сустава пловцов спринтеров вольного стиля			
Блок.1. Индивидуальные динамические упражнения с бодибар на месте из ИП стоя	Блок.2. Индивидуальные статические упражнения с бодибар на месте из ИП стоя	Блок 3. Индивидуальные комбинированные упражнения с бодибар, как в статическом, так и в динамическом положении	Блок 4. Масс-рестлинг в парах из ИП сидя на полу и лежа в упоре на локти

Результаты исследования. В первый блок вошли динамические упражнения, выполняемые из исходного положения стоя – прямые руки перед собой, направленные на перемещение бодибар кистями (параллельно пола поднимать и опускать бодибар кистями рук вверх-вниз; отпускать снаряд обеими руками сверху и стараться поймать его на уровне бёдер; сгибать –разгибать кисти рук вверх – вниз; поочередное вращение снаряда кистями рук по и против часовой стрелки; поочередно отводить бодибар кистями рук влево и вправо в горизонтальной плоскости, удерживая снаряд прямыми руками перед собой за конец; и т. п.).

Второй блок включал в себя задания, направленные на статическое неподвижное удержание бодибар (удержание снаряда кистями двух или одной руки хватом сверху или снизу в вертикальной или горизонтальной плоскости, удержание бодибар, стоящей на ладони вертикально и т. д.)

Третий блок направлен на многовекторность прилагаемых усилий, при совмещении динамических и статических движений. Здесь упражнения развивают различные группы мышц, которые востребованы в подготовке именно спринтеров кролистов. Несмотря на пластичность и незакрепощенность всего тела пловца, именно смешанный вариант физического воздействия на подготовку спринтера, оказывается максимально эффективным. В статическо-динамическом напряжении мышцы чувствуют новизну предлагаемой нагрузки и реагируют с повышенной продуктивностью. Повторения идентичные первым двум блокам совмещаются в качестве, но увеличиваются в количестве, что дает положительный синергетический прирост общих силовых и функциональных возможностей. В дополнение ко всему, в этом блоке присутствуют элементы общего развития спортсмена, поскольку дополнительно подключаются к движениям другие части тела.

В четвертый блок входили элементы соревнования и выполнялись в парах в ИП сидя на полу напротив друг друга, ноги в стороны, упираясь в стопы партнера, а также лежа на полу в упоре на локти. Удерживая бодибар в прямых руках перед собой, ставились задачи: перетянуть партнера на себя или оттолкнуть от себя, с целью препятствовать повороту бодибар кистями партнера в сторону или вниз и т. п.

Представленный выше адаптивный комплекс упражнений включался в тренировочные задания спортсменов 2 раза в неделю в конце подготовительной или основной части занятия таким образом, чтобы охватывать задания из всех 4 блоков. Обычно в рамках одного занятия пловцы выполняли 7-8 заданий разной направленности. Выполняя упражнения каждого из блоков, можно было выбрать для себя оптимальный по весу бодибар и заменять снаряд при выполнении определенных заданий таким образом, чтобы добиться от упражнения максимального эффекта. Таким образом, по оценкам спортсменов, систематическое включение данных упражнений в тренировочный процесс в течение всего годичного цикла привело к положительным сдвигам в укреплении кистей и предплечий спринтеров-кролистов, что привело к повышению технического мастерства занимающихся на снарядах и заметному снижению травматизма лучезапястных суставов. Каждый из пловцов отмечали увеличение силовых возможностей кисти рук как на суше, так и в воде, что сказывалось на легкости вкладывания руки в воду и формирования более совершенной и комфортной траектории движения гребка в динамике цикла.

Выводы. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что в решении вопроса укрепления и развития силы лучезапястного сустава важную роль играют не только традиционные и привычные методы и способы воздействия, но и такие, как с применением адаптивного комплекса узконаправленных упражнений на отдельные группы мышц и части тела. Это также позитивно сказывается на развитии других, смежных задачах, связанных технико-тактическими и функциональными целями общей подготовки пловцов спринтеров вольного стиля.

Библиографический список:

1. Погребной А.И., Комлев И.О., Литвишко Е.В. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. - №3. – С. 58-70.
2. Пригода Г.С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 388–392.
3. Пригода Г.С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов/ Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 392-395.
4. Сидоренко А. С. Укрепление лучезапястного сустава студентов при занятиях флорболом // Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. «Физическая культура, спорт, туризм» – Орёл: МАБВ, 2020. – С. 68-71.

5. Сидоренко А. С. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Научная сессия ГУАП. Сборник докладов в 3-х частях. Том 3. Гуманитарные науки. – СПб.: ГУАП, 2014. – С. 125-127.

6. Вайцеховский С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм (теория, методика, практика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Вайцеховский Сергей Михайлович. – Москва, 1985. – 52 с.

7. Пригода Г.С. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией тренировочным процессом спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 307–311.

8. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийском спорте : автореф. дис ... д-ра биол. наук / Давыдов Владимир Юрьевич. – Москва, 2009. – 40 с.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ СРЕДСТВАМИ ПАРНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Пригода Г.С., к.п.н., доцент,
Сидоренко А.С., к.п.н., доцент,
Сидоренко В.С., преподаватель высшей категории,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Санкт-Петербург, Россия*

В спортивном плавании, как и в большинстве других видов спорта, уровень подвижности в суставах является важным фактором, оказывающим влияние на технику движений. Недостаточная гибкость не дает возможности выполнять движения с полной амплитудой, что делает кинематическую структуру движений менее совершенной. Результаты наблюдений за тренировками членов сборной команды СПбГУАП по плаванию показывают, что у многих занимающихся уровень суставной гибкости не является оптимальным и этой проблеме в тренировочном процессе следует уделять большее внимание. Вследствие этого тренеры сборной стали систематически включать в подготовительную часть занятий в спортивном зале 7 комплексов парных общеразвивающих упражнений, направленных на повышение межсуставной гибкости, в первую очередь верхних конечностей. Парные упражнения позволяют включать в работу большее число мелких мышечных групп, способствуют повышению пассивной гибкости за счет противодействия партнера, улучшают эмоциональный фон занятия.

Ключевые слова: плавание, студенты вуза, межсуставная гибкость, парные общеразвивающие упражнения

IMPROVING THE SPECIAL FLEXIBILITY OF SWIMMERS SPRINTERS BY MEANS OF PAIR GENERAL DEVELOPMENT EXERCISES

*Prigoda G.S., PhD, Associate Professor,
Sidorenko A.S., PhD, Associate Professor,
Sidorenko V.S., teacher of the highest category,
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
Saint Petersburg, Russia*

In competitive swimming, as in most other kind of sports, the level of mobility in the joints is an important factor that influences movement technique. Insufficient flexibility does not make it possible to perform movements with full amplitude, which makes the kinematic

structure of movements less perfect. The results of observations of the training of members of the St. Petersburg State University of Aviation and Aeronautics swimming team showed that many athletes have not an optimal level of inter-articular flexibility and more attention should be paid to this problem in the training process. As a result, the national team's coaches began to systematically include in the preparatory part of the dry gym sessions 7 sets of paired general developmental exercises aimed at increasing inter-articular flexibility, primarily of the upper extremities. Paired exercises allow you to include a larger number of small muscle groups in the work, help increase passive flexibility due to the opposition of your partner, and improve the emotional background of the session.

Keywords: swimming, university students, interarticular flexibility, paired general developmental exercises

В любом виде спорта успешное выступление спортсмена определяется совокупностью сразу нескольких взаимосвязанных факторов, среди которых основными являются уровень развития его физических качеств, оптимальная экономичная техника движений, психологическая подготовленность и уверенность в своих силах. При выпадении хотя бы одного из них из интегральной оценки качества спортсмена успех невозможен. Даже недостаточное развитие одного физического качества оказывает негативное влияние на технику движений, делает ее менее рациональной, заставляя тем самым тратить больше мышечных усилий, что в итоге снижает выносливость и приводит к более быстрой усталости во время соревнования [4].

У пловцов одним из важных компонентов общей подготовленности является уровень подвижности в суставах, особенно верхнего плечевого пояса, который оказывает влияние на такие элементы техники как амплитуда гребка, частота движений, высота проноса руки над поверхностью воды и другие [3].

В итоге, в любом из стилей плавания малые углы перемещения рук в различных направлениях ухудшают кинематическую структуру движений спортсмена, делая ее менее совершенной. Наблюдения за техникой движений членов сборной команды СПбГУАП по плаванию показывают, что у некоторых молодых людей недостаточная суставная гибкость действительно является серьезной проблемой, тормозящей рост технического мастерства. Проблема заключается в том, что сборную вуза формируют студенты разного уровня подготовленности из разных регионов страны, в каждом из которых имеется своя специфика подготовки, а в некоторых из них, к сожалению, присутствует недостаточная квалификация тренерских кадров и методическая база. Часто потенциально талантливый пловец оказывается плохо обучен и не владеет некоторыми основополагающими навыками техники, которые не дают ему возможности полностью раскрыться. Тренеры и преподаватели кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП, сами спортсмены высокого класса и истинные профессионалы своего дела, сразу подмечают любые мелкие недостатки спортсменов и делают всё возможное, чтобы их исправить. Однако, к сожалению, гибкость является тем физическим качеством, которое необходимо развивать в раннем возрасте и в студенческие годы сложно кардинально улучшить.

Для решения проблемы повышения гибкости и подвижности в суставах тренеры сборной СПбГУАП по плаванию разработали методику, которая основана на выполнении в подготовительной части занятия в спортивном зале комплексов общеразвивающих упражнений, выполняемых в паре с партнером. На каждом учебно-тренировочном занятии в течение семестра занимающимся предлагалось выполнить один из 7 разработанных комплексов, каждый из которых состоял из 12-17 упражнений с акцентом на повышение подвижности в суставах. Два комплекса упражнений предполагали выполнение двигательных заданий из и.п. стоя, без предметов. Два комплекса включали парные упражнения из и.п. сидя или лежа на гимнастическом коврике, в двух комплексах упражнений занимающиеся использовали гимнастические




палки и в одном резиновые амортизаторы.

При создании комплексов тренеры и преподаватели опирались на опыт ведущих отечественных и зарубежных специалистов спортивной тренировки, в том числе и на свой богатый личный опыт, как спортивный, так и тренерский[2, 5-7]. Выполняемые упражнения частично заменяли разминочную часть занятия, частично дополняли её. Акцент всех упражнений делался на их выполнение с максимальной амплитудой и преодоление порога гибкости усилиями партнера. При этом каждое упражнение подразумевало плавное повышение амплитуды и углов отведения конечностей в процессе его выполнения[1].

В таблице ниже представлен пример комплекса упражнений из исходного положения стоя.

Таблица. Комплекс парных общеразвивающих упражнений, выполняемых из исходного положения стоя, направленных на повышение подвижности в суставах

	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки внизу, возьматься за руки. <i>Задача.</i> Одновременно поднимать и опускать руки вверх-вниз.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки вверх, возьматься за руки. <i>Задача.</i> Одновременные поочередные наклоны туловища в левую и правую стороны.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки в стороны на уровне плеч, возьматься за руки. <i>Задача.</i> Одновременные поочередные повороты туловища по и против часовой стрелки.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят лицом друг к другу в наклоне, прямые руки укладываются на плечи партнера. <i>Задача.</i> Одновременно надавливать руками на плечи партнера, стараться наклонять его вниз.
	<i>И.П.</i> Один партнер стоит спиной к другому, прямые руки в стороны. Другой, держит его руки за лучезапястный сустав. <i>Задача.</i> Плавно отвести руки партнера назад и соединить их за спиной.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки вперед на уровне груди, <i>Задача.</i> Поочередно поворачивать туловище в одну и другую сторону, одновременно касаясь кистей партнера тыльной стороной ладоней.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки вверх. <i>Задача.</i> Поочередно наклонять туловище вниз, хлопая партнера в ладоши между ног и выпрямляться, одновременно касаясь кистей партнера тыльной стороной ладоней над головой.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят лицом друг к другу в наклоне, прямые руки укладываются на плечи партнера. <i>Задача.</i> Одновременно поочередно поворачивать голову и плечи в левую и правую сторону.
	<i>И.П.</i> Один партнер стоит спиной к другому, прямые руки в замке за спиной. Другой, держит его руки за лучезапястный сустав. <i>Задача.</i> Отводить руки партнера вверх.
	<i>И.П.</i> Партнеры стоят спиной друг к другу, прямые руки внизу, возьматься за руки. <i>Задача.</i> Совершать одновременные выпады вперед поочередно одной и другой ногой.

	<p><i>И.П.</i>Партнеры стоят рядом друг с другом в положении выпада, рука на плече партнера. <i>Задача.</i> Совершать одновременные покачивания со сменой ног прыжком.</p>
	<p><i>И.П.</i>Партнеры стоят лицом друг к другу, один партнер дает другому свою прямую левую (правую) ногу, которую тот удерживает двумя руками за голеностоп на уровне пояса, и кладет обе руки на плечи партнеру. <i>Задача.</i> Делая шаг назад, растягивать ноги партнера.</p>
	<p><i>И.П.</i>Партнеры стоят противоположенным боком друг к другу. <i>Задача.</i> Выполнять одновременные махи левой (правой) ногой вперед и в стороны.</p>

Основными преимуществами использования парных общеразвивающих упражнений в тренировочном процессе пловцов, по мнению авторов, являются следующие:

- возможность проведения более качественной разминки и проработки большего числа мышечных групп, в первую очередь мелких, за счет снижения степеней свободы одних конечностей и повышении нагрузки на другие при выполнении заданий совместно с партнером;
- улучшение общего уровня межсуставной гибкости за счет повышения гибкости пассивной, которая достигается во многих упражнениях за счет активной помощи партнера;
- повышение подвижности в суставах путем акцентированного выполнения упражнений с максимальной амплитудой;
- улучшение эмоционального фона занимающихся за счет расширения средств и методов тренировочного процесса;
- повышение ответственности спортсменов, т.к. некачественное выполнение заданий одним из партнеров может вызвать неудобство у другого или даже нанести ему травму, поэтому молодые люди вынуждены дозировать величину прикладываемых усилий и четко соблюдать вектор их приложения.

Наблюдения за тренировками членов сборной ГУАП по плаванию, как юношей, так и девушек, а также их опросы показали, что проведение занятий с включением парных упражнений положительно оценивается занимающимися и приносит им реальную пользу.

Систематическое выполнение предложенных блоков заданий положительным образом сказывается не только на улучшении суставной подвижности, но и способствует повышению общих координационных способностей пловцов, лучшей точности и взаимной согласованности основных движений, увеличению скорости и лёгкости двигательных действий, что в итоге должно привести к улучшению общего уровня физической подготовленности и технических возможностей студентов в основном упражнении, т.е. преодолении дистанции определенным стилем плавания.

Таким образом, опыт авторов можно считать положительным и рекомендовать использование комплексов парных подводящих упражнений с акцентом на улучшение гибкости и подвижности в суставах для внедрения в учебно-тренировочный процесс и в других видах спорта.

Библиографический список:

1. Булатов, М.М. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования / М.М.Булатов, В.Н. Платонов. – Киев, 1992. -220 с.
2. Гуревич, И.А.1500 упражнений для круговой тренировки /И.А. Гуревич. - Минск: Вышэйшая школа, 1976 – 300 с.

3. Мехтелева Е.А. Влияние силовых показателей и гибкости на скорость плавания пловцов - брассистов высокой квалификации / Е.А.Мехтелева, И.В.Чеботарева // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования. Сб. науч. трудов по итогам межд. научно-практич. конференции. 2017. С. 30-32.

4. Пригода Г.С. Развитие подвижности плечевого сустава в плавании спринтерский кроль / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // «Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта». Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Махачкала: ДГПУ, 2022.- 218 с. (С. 103-106).

5. Пригода, Г.С. Повышение координационной устойчивости в скидджоринге на собаке / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 9 (175). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2019. – с. 270-273.

6. Сидоренко, А.С. Развитие физического качества гибкости у студентов юношей, одного из наиболее проблемных звеньев общей физической подготовленности /А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 2 (156). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2018. – с. 212-215.

7. Gumnastik 1200 Übungen. Autorenlektivunter Leitung von V. Kos – Berlin: Sportverlag, 1975 – 320 s.

УДК 7.092

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

*Сазонова И.М., к.п.н., доцент,
Верецагин А.А., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В настоящее время олимпийский спорт продолжает молодеть, предъявляя к достижениям спортсменов всё более высокие требования. Актуальными остаются вопросы, связанные с поиском талантливых и одаренных спортсменов, способных достичь вершин олимпийского пьедестала. Определением перспектив подготовки спортсменов олимпийского уровня занимаются ученые разных сфер и направлений деятельности во многих странах. Одним из аспектов, позволяющим выявить проблемы в подготовке пловцов и определить перспективы её дальнейшего совершенствования, является анализ их соревновательной деятельности с последующей оценкой результативности.

Целью исследования являлось совершенствование процесса подготовки олимпийского резерва сборной команды страны, на основе анализа результативности соревновательной деятельности кролистов спринтеров, и последующим определением перспективных направлений деятельности специалистов по плаванию.

В ходе проведения исследований использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований олимпийских игр на спринтерских дистанциях в период с 2000 по 2020 (2021) г.г., методы математической статистики.

Результаты анализа результативности соревновательной деятельности отечественных пловцов на спринтерских дистанциях вольного стиля выявили существенное отставание от лидеров мирового плавания.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, кролисты, спринтеры, анализ, олимпийские игры.

CURRENT ISSUES IN SWIMMERS' TRAINING FOR THE OLYMPIC GAMES

*Sazonova I.M., PhD, Associate Professor,
Vereshchagin A.A., master's degree student,
Volgograd State Academy of Physical Education
Volgograd, Russia*

Currently, Olympic sport continues to get younger, placing ever higher demands on the achievements of athletes. Issues related to the search for talented and gifted athletes who can reach the top of the Olympic podium remain relevant. Scientists from various fields and areas of activity in many countries are engaged in determining the prospects for training athletes at the Olympic level. One of the aspects that allows us to identify problems in the training of swimmers and determine the prospects for its further improvement is the analysis of their competitive activity with subsequent assessment of performance.

The purpose of the study was to improve the process of preparing the Olympic reserve of the country's national team, based on an analysis of the effectiveness of the competitive activities of freestyle sprinters, and the subsequent identification of promising areas of activity for swimming specialists.

During the research, the following research methods were used: analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, analysis of protocols of Olympic Games competitions at sprint distances in the period from 2000 to 2020 (2021), methods of mathematical statistics.

The results of the analysis of the effectiveness of the competitive activity of domestic swimmers in freestyle sprint distances revealed a significant lag behind the leaders of world swimming.

Keywords: competitive activity, crawlers, sprinters, analysis, Olympic Games.

Подготовка спортивного резерва преследует цель обеспечения смены поколений пловцов, способных конкурировать с сильнейшими спортсменами мира на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. На сегодняшний день остается открытым вопрос о возможности отечественных пловцов составлять конкуренцию на коротких дистанциях вольного стиля. Для получения ответа на данный вопрос проводился анализ результативности выступлений отечественных пловцов на олимпийских играх (таблица 1).

Таблица 1

Количественная характеристика результативности выступлений сильнейших сборных команд пловцов на спринтерских дистанциях на Олимпийских играх в период с 2000 по 2020 г.г.

Место	Страна	количество медалей			
		золотых	серебряных	бронзовых	общее
дистанция 50 м вольный стиль					
1	США	5	1	1	7
2	Франция	1	3	1	5
3	Бразилия	1		2	3
4	Хорватия	-	1		1
5	Нидерланды	-	-	1	1
	ЮАР	-	-	1	1
дистанция 100 м вольный стиль					
1	Австралия	1	4	1	6
2	США	2		3	5
3	Нидерланды	2			2

4	Россия	-	1	1	2
5	Франция	1	-	-	1
по сумме двух дистанций					
1	США	7	1	4	12
2	Франция	2	3	1	6
3	Австралия	1	4	1	6
4	Бразилия	1		3	4
5	Нидерланды	2		1	3
6	Россия	-	1	1	2

В суперспринте превосходство имеет команда США, имеющая в сумме 7 медалей, из которых 5 золотых. На 2 месте команда из Франции и на 3 месте спортсмены из Бразилии. Россияне не имеют медалей в данном виде программы. На стометровой дистанции, на первой строчке рейтинга находится команда Австралии, 2 место занимают американцы с наибольшим количеством золотых наград. На 3 месте находятся пловцы из Нидерландов с двумя золотыми наградами. Четвертое место рейтинга занимают кролисты из России с одной серебряной и одной бронзовой наградой.

По сумме двух дистанций преимущество у команды США, благодаря результатам на дистанции 50 м. Вторую и третью строчки делят команды Франции и Австралии, имеющие по 6 медалей. Спортсмены из России ухудшили свои позиции до 6 места, сохранив общее количество наград.

Анализ динамики показателей на дистанциях 50 и 100 м вольный стиль выявил существенное отставание россиян от лидеров и призеров соревнований (рис. 1 а) и б).

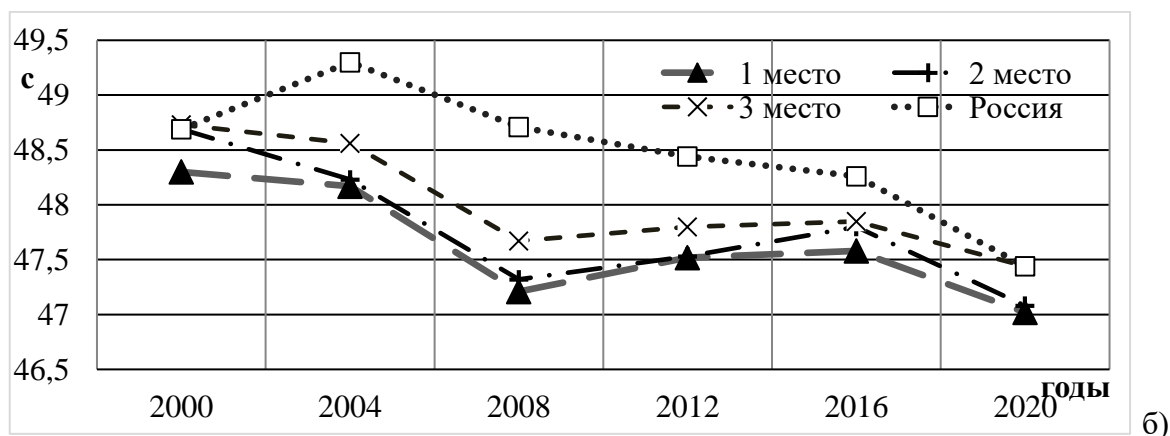
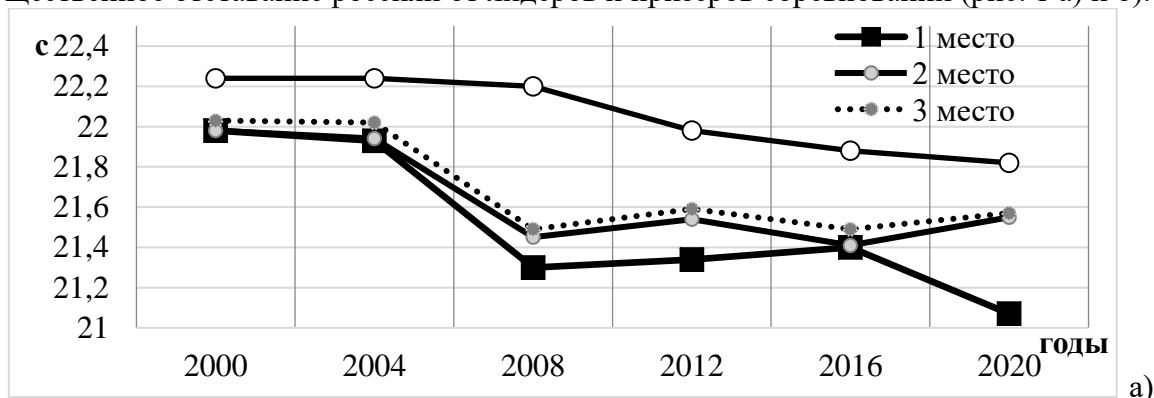


Рисунок 1. Динамика спортивных результатов сильнейших пловцов мира и российских спортсменов на Олимпийских играх на дистанциях а) – 50 м и б) – 100 м вольный стиль в период с 2000 по 2020 г.г.

На дистанции 50 метров разница между лидерами и русскими спортсменами составляла в среднем +0,84 с. На стометровой дистанции только в 2020 году результаты россиян приблизились к тройке победителей и призеров олимпийских игр. В итоге следует отметить, что российские пловцы спринтеры на дистанции 50 метров вольный стиль не способны конкурировать с представителями других стран. На стометровке должны сохранить или улучшить имеющиеся достижения 2020 года.

Динамика результатов сильнейших пловцов мира и российских спортсменов на Олимпийских играх на дистанции эстафетного плавания 4x100 м вольный стиль имеет скачкообразный характер (рис. 2).

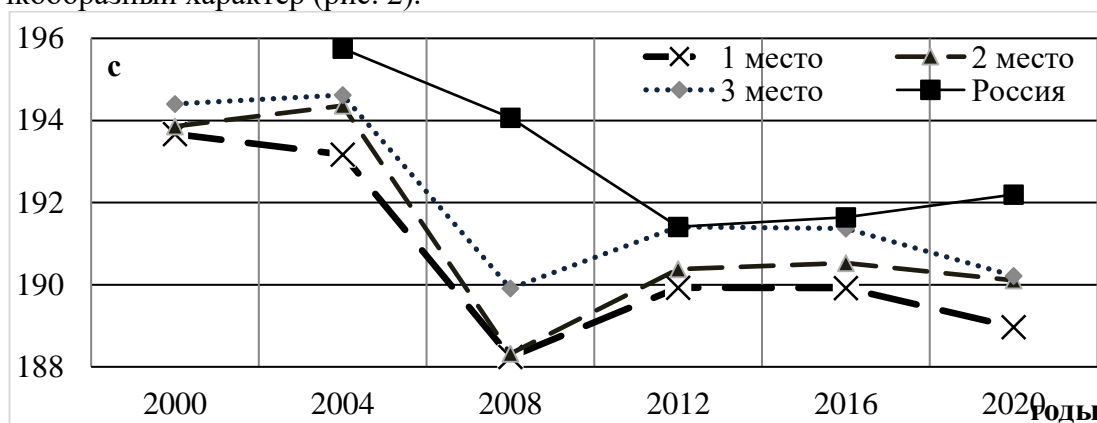


Рисунок 2. Динамика спортивных результатов сильнейших пловцов мира и российских спортсменов на Олимпийских играх на дистанциях эстафетного плавания 4x100 м вольный стиль в период с 2000 по 2020 г.г.

С 2004 по 2008 год выявлен резкий скачок результатов и их последующий регресс. Результаты, показанные в 2020 году, не достигли уровня 2008 года, кроме того в период с 2016 по 2020 год наблюдается улучшение результата. Показателей российских пловцов существенно прогрессировали в период с 2004 по 2012 год, показав третий результат в мире в 2012 году. Последующие результаты имеют тенденцию к ухудшению, поскольку разница в 2020 году составила +3,23 с. Это указывает на необходимость детального анализа соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, совершенствования систем подготовки и отбора спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования и в состав национальной сборной команды страны.

В таблице 2 представлен медальный зачет по сумме трёх дистанций (50 м, 100 м, эстафета 4x100 м вольный стиль) сильнейших команд мира.

Таблица 2
Количественная характеристика результативности выступлений сильнейших команд на спринтерских дистанциях на Олимпийских играх в период с 2000 по 2020 г.г.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	общее
1	США	10	3	5	18
2	Франция	3	5	1	9
3	Австралия	2	3	4	9
4	Бразилия	1		4	5
5	Нидерланды	2	1	1	4
6	ЮАР	1	1	1	3
7	Россия	0	1	2	3

Анализ полученных данных позволяет заключить, что наибольшее количество медалей имеет сборная команда США – 18, из которых 10 золотых и половина из них завоеваны в суперспринте. Второе место занимает команда из Франции – 9 медалей и на

третьем месте находятся спортсмены из Австралии. Россия находится на седьмом месте, завоевав три награды (одна серебряная и две бронзовых), причем серебряная медаль датирована 2000 годом на дистанции 100 м вольный стиль, а две бронзовые награды в 2012 году в эстафетном плавании и в 2020 на дистанции 100 м вольный стиль.

Анализ результатов на спринтерских дистанциях выявил положительную динамику показателей до 2008 года, после которого последовал регресс достижений. Только к 2020 году спортсмены сумели выйти на достижения 12-летней давности, что связано с результатами научно-технического прогресса, выраженного в применении современных технологий – гидрокостюмов. Российские пловцы показывают существенное отставание от лидеров на дистанциях 50 м вольный стиль, а в последние годы и эстафетном плавании. Только на дистанции 100 метров приблизились к тройке лучших спортсменов мира, завоевав в 2020 году бронзовую медаль олимпийских игр.

Обобщение полученных данных позволяет заключить, что результаты, показанные на олимпийских играх отечественными спортсменами, характеризуются существенным отставанием от лидеров. Российские пловцы спринтеры на дистанции 50 метров вольный стиль не способны конкурировать с представителями других стран, а на стометровой дистанции должны сохранить и улучшить имеющиеся достижения 2020 года.

Выводы. Результаты анализа результативности соревновательной деятельности отечественных пловцов на спринтерских дистанциях вольного стиля выявили существенное отставание от лидеров мирового плавания. Полученные данные позволяют определить перспективные направления деятельности специалистов по плаванию для совершенствования процесса подготовки пловцов, среди которых целесообразно выделить следующие:

- детальный анализ структуры соревновательной деятельности пловцов кролистов спринтеров с целью выявления слабых сторон процесса подготовки;
- параллельное совершенствование системы силовой и технической подготовки пловцов, поскольку заплывы на спринтерских дистанциях в большей мере обусловлены эффективностью тренировочного процесса силовой направленности, которая, в свою очередь, требует технического совершенствования
- создания в стране нескольких центров спортивной подготовки, имеющих современную материально-техническую базу;
- совершенствование системы отбора перспективных детей для занятий спортивным плаванием, используя современные методы исследований.

Библиографический список:

1. Большакова, И.В. Мировые рекорды пловцов при достижении наивысших спортивных результатов / И.В. Большакова // Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2014. – № 2(40). – С. 42-45.
2. Бородай, А.В. Структура соревновательной деятельности пловцов-спринтеров / Бородай А.В., Абрамов А.В. // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов: Материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. (19-22 июня 1990 г.). – М., 1990. – Ч. 1. – С. 135-136.
3. Грец, И.А. Различия в темпах роста мировых рекордов и их устойчивость в отдельных дисциплинах плавания у мужчин и женщин / И. А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 5-10.
4. Дрожецкий Д.А. Особенности работы на взрывную скорость с пловцами спринтерами / Д.А. Дрожецкий // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 24 июня 2022 года. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – С.37-40
5. Липский, Е.В. Структура соревновательной деятельности пловцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Липский. – М., 1999 – 24 с.

6. Липский, Е. В. Анализ соревновательной деятельности пловца // Научное обеспечение подготовки пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – С. 45–63

7. Мясникова, Т.И. Олимпийская ретроспектива плавания /Т.И.Мясникова// Ученые записки университета Лесгафта. – 2016.– №9 (139). – С.114-118.

8. Рыбин, Р.Е. Тактика проплывания дистанции 100 м высококвалифицированными пловцами / Р. Е. Рыбин, Г. Д. Бабушкин // Ученые записки имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 212–216.

УДК 796.41

СОСТОЯНИЕ МИРОВОЙ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В 2023 ГОДУ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК НА СЛЕДУЮЩИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ

*Сомкин А.А., д.п.н., профессор,
Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлен анализ командного и личного первенства на континентальных чемпионатах Европы, Азии, Америки, Африки и чемпионата мира 2023 года в Антверпене в сравнении с результатами лидеров национальной сборной, показанными на Кубке России. Цель исследования – провести анализ результатов на основных соревнованиях 2023 года в мире и лучших гимнасток на Кубке России 2023 года для определения их реальной на данном этапе сопоставимости и перспективы на следующий олимпийский цикл 2025–2028 годов. Выводы. Сборная команда России не выступит на Олимпийских играх 2024 года в Париже. Российские гимнастки не были допущены к чемпионатам Европы и мира 2023 года и, поэтому, не смогли завоевать там командные олимпийские лицензии. Уровень мастерства лидеров российской сборной и юниорок показывает их высокую конкурентоспособность на мировой арене. Это указывает на возможность успешно выступать сборной России в следующем олимпийском цикле 2025–2028 годов при условии отмены всех санкций против наших спортсменов со стороны Международного Олимпийского Комитета.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, континентальные чемпионаты, 52-й чемпионат мира, командное и личное первенство, Кубок России 2023 года.

THE STATE OF WORLD WOMEN'S GYMNASTICS IN 2023 UNDER SANCTIONS AND THE PROSPECTS OF RUSSIAN GYMNASTS FOR THE NEXT OLYMPIC CYCLE

*Somkin A.A., Grand PhD in Pedagogical science, professor,
St. Petersburg State University of Film and Television,
St. Petersburg, Russia*

The article presents an analysis of team and all-around finals competition results at the continental championships of Europe, Asia, America, Africa and the 2023 World Championships in Antwerp in comparison with the results of the national team leaders shown at the Cup of Russia. The purpose of the study – to analyze the results of the main 2023 world competitions and the best female gymnasts at the 2023 Cup of Russia to determine their real comparability at modern stage and prospects for the next 2025–2028 Olympic cycle. Conclusions. The Russian national team will not compete at the 2024 Olympic Games in Paris. Russian gymnasts were not allowed to participate in the 2023 European and 2023 World Championships and, therefore, could not win Olympic team licenses there. The skill

level of the Russian national team leaders and juniors shows their high competitiveness on the top world events. This indicates the possibility of the Russian national team successfully to compete in the next 2025–2028 Olympic cycle if all sanctions against our athletes will be canceled by the International Olympic Committee.

Keywords: women's artistic gymnastics, continental championships, 52nd World Championships, team and all-around competition results, 2023 Cup of Russia.

Актуальность. Со 02 по 05 марта 2022 года в Дохе (Катар) Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) проводила этап Кубка мира в отдельных видах многоборья [3]. На этом турнире российские гимнастки завоевали три золотые медали из четырёх разыгранных:

- Виктория Листунова – на разновысоких брусьях;
- Владислава Уразова – на бревне;
- Мария Минаева – на вольных упражнениях.

Особо следует отметить М. Минаеву, семнадцатилетнюю гимнастку, завоевавшую на этих соревнованиях ещё и серебряную медаль на разновысоких брусьях. Она, несомненно, могла претендовать на попадание в основной состав сборной команды России на чемпионат мира 2022 года в Ливерпуле, где разыгрывались три командные лицензии на Олимпийские игры 2024 года в Париже. К сожалению, соревнования в Дохе стали последним турниром, на который были допущены российские гимнастки, уже после начала Российской Федерацией специальной военной операции на территории Украины [4]. В связи с этим, сборная команда России пропустила в 2022 году чемпионаты Европы и мира, а также все оставшиеся этапы Кубка мира. В 2023 году ситуация не изменилась. Помимо чемпионата Европы и чемпионата мира, где были окончательно определены все сборные, – участницы командного турнира на Олимпийских играх в Париже, российские гимнастки были отстранены ФИЖ от участия во Втором чемпионате мира среди юниоров. Эти соревнования прошли с 29 марта по 02 апреля 2023 года в турецкой Анталье. Можно вспомнить, что на Первом чемпионате мира среди юниоров, который проходил в 2019 году в Дьёре (Венгрия), юные российские гимнастки выиграли командное первенство; золотую (В. Листунова) и серебряную (Вл. Уразова) медали в личном многоборье; а также «золото» на брусьях (Вл. Уразова), бревне (Елена Герасимова) и вольных упражнениях (В. Листунова) [1]. На Втором чемпионате мира среди юниоров гимнастки сборной России, несомненно, могли бы повторить этот свой успех.

В связи с отсутствием международных соревнований уровень российских гимнасток, как основного состава, так и перспективных спортсменов из молодёжной сборной команды можно сравнивать только в «онлайн формате», сопоставляя результаты главных внутренних турниров (чемпионаты и Кубки России) с континентальными и мировыми первенствами. Так содержание соревновательных программ и уровень исполнительского мастерства ведущих сборных команд и отдельных гимнасток может быть своеобразным «ориентиром» для того, чтобы определять конкурентоспособность лучших и перспективных молодых гимнасток на современном этапе. Вместе с тем, руководители российского спорта высказывают сейчас «осторожный оптимизм» по поводу теоретически возможного участия наших спортсменов в Олимпийских играх 2028 года. Пока гимнастки молодёжного состава сборной России могли соревноваться со сверстницами из Республики Беларусь на открытых первенствах этих двух стран и других турнирах (например, «Игры вызова легенд», Екатеринбург), где наши юные спортсменки демонстрировали своё превосходство. Поэтому логичным был допуск членов молодёжной сборной (2008 г.р.) к Кубку России, прошедшему с 28 августа по 04 сентября 2023 года на Федеральной территории «Сириус» (Сочи). Наибольшего успеха там добилась Злата Осокина (Гатчина, Ленинградская область). Она завоевала бронзовую медаль в многоборье,

выиграла серебряную медаль на бревне и «бронзу» на вольных упражнениях. Наконец, 22–25 ноября 2023 года в Казани состоялась матчевая встреча молодёжных команд России и Китая. Следует отметить, что китайские юниорки являются одними из лучших не только в Азии, но и в мире. Например, в 2023 году на молодёжном чемпионате Азии они заняли второе место (вслед за Японией) в командном первенстве, а также выиграла:

- серебряную медаль в личном многоборье Тянь Чжуофань (Tian Zhuofan);
- серебряную медаль на разновысоких брусьях Цинь Синьи (Qin Xinyi);
- золотую медаль на бревне Тянь Чжуофань (Tian Zhuofan);
- бронзовую медаль на вольных упражнениях У Сихай (Wu Sihai) [2].

На Втором чемпионате мира среди юниоров 2023 года китайская гимнастка Ю Ханью (Yu Han Yue) выиграла золотую медаль в упражнениях на бревне [5].

Цель исследования – провести анализ результатов на основных соревнованиях 2023 года в мире и лучших гимнасток на Кубке России 2023 года для определения их реальной на данном этапе сопоставимости и перспективы на следующий олимпийский цикл 2025-2028 гг.

Методы исследования.

1. Анализ информационных и статистических материалов на профильных веб-сайтах:

- Международной Федерации гимнастики (Fédération Internationale de Gymnastique);
- Европейского (European Gymnastics) и Азиатского (Asian Gymnastics Union) союзов гимнастики; Федерации гимнастики США (USA Gymnastics); Федерации спортивной гимнастики России, а также континентальных чемпионатов Европы, Азии, Америки, Африки и 52-го чемпионата мира 2023 года в бельгийском Антверпене.

2. Просмотр и экспертная оценка чемпионата мира и Кубка России 2023 года в Сочи на каналах: Матч, Матч!Страна, Матч!Арена, allgymnastics.tv, FIG Channel.

3. Прогнозирование возможного «модельного» состава сборной команды России по лучшим результатам гимнасток на Кубке России 2023 года.

Результаты исследования. Рассмотрим итоговые результаты, показанные ведущими гимнастками, во-первых, на континентальных чемпионатах Европы, Азии, Америки, Африки 2023 года в командном и личном первенстве, во-вторых, на предолимпийском чемпионате мира в Антверпене (Бельгия). Прежде всего, проанализируем чемпионат Европы в Анталии, на который не были допущены (как и в 2022 году) гимнастки сборной команды России.

10-й чемпионат Европы (Анталья, Турция, 11.04.–16.04.2023 года). Уверенную победу на этом турнире одержала команда Великобритании, опередившая серебряных призёров, – сборную Италии на 2.799 балла. Лидер сборной Великобритании Джессика Гадирова (Jessica Gadirova) стала чемпионкой в личном многоборье и выиграла золотую медаль на вольных упражнениях. Таким образом, она подтвердила свой статус сильнейшей гимнастки Европы. Здесь следует отметить, что на чемпионате мира 2022 года Д. Гадирова завоевала бронзовую медаль в личном многоборье, что стало лучшим результатом среди всех участниц из Европы на этих соревнованиях, а также выиграла «золото» на вольных упражнениях.

Чемпионат Азии (Сингапур, 08.06–18.06.2023 года). В связи с отсутствием на данном турнире команды Японии, которая является одной из сильнейших азиатских сборных, победу в командном первенстве с большим преимуществом одержали гимнастки из Китая. Они опередили серебряных призёров – сборную Республики Корея – на 3.434 балла. Личное первенство в многоборье выиграла также китайская гимнастка Цю Цянь (Qiu Qiuyan). На втором месте была другая китайка – Чжан Циньин (Zhang Qingying) – с отставанием от чемпионки на 0.967 балла. Общим китайским гимнасткам только по шестнадцать лет и для них 2023 год – это первый на «взрослом»

международном уровне. Цю Цянь на чемпионате Азии завоевала золотую медаль на брусьях, а Чжан Циньин – два «золота» – на бревне и вольных упражнениях. Только опорный прыжок на этом турнире выиграла одна из лучших гимнасток в мире в этом виде многоборья, бронзовый призёр Олимпийских игр 2021 года в Токио Ё Соджон (Yeо Seojeong) из Республики Корея.

Пан-Американский чемпионат (Медельин, Колумбия, 26.05–28.05.2023 года). На этом турнире вне конкуренции была сборная США, которая опередила в командном первенстве серебряного призёра, – команду Мексики – на целых 9.002 балла, хотя и выступала здесь не в сильнейшем своём составе. Сборная команда Бразилии – основной конкурент американок на Пан-Американских чемпионатах – выиграла золотые медали на предыдущем турнире 2022 года. Однако в Медельине Бразилия заняла только пятое командное место и не выиграла ни одной «личной» медали. Это объясняется тем фактом, что на чемпионат не приехали лидеры национальной сборной. В свою очередь, американки выиграли ещё четыре золотые медали:

- Тиана Суманасекера (Tiana Sumanasekera) – абсолютное первенство и бревно;
- Нола Мэтьюз (Nola Matthews) – разновысокие брусья;
- Джоселин Роберсон (Joscelyn Roberson) – вольные упражнения.

Кроме того, у гимнасток США ещё все четыре «серебра» на отдельных видах. Только опорный прыжок выиграла Алекса Морено Медина (Alexa Moreno Medina) из Мексики.

17-й чемпионат Африки (Претория, ЮАР, 26.05–27.05.2023 года). В этом чемпионате приняли участие всего четыре национальные сборные. Золотые медали завоевали гимнастки команды ЮАР, опередившие на 2.234 балла сборную Египта. На третьем месте команда из Алжира. Занявшие четвёртое место гимнастки Камеруна значительно уступают в классе трём другим женским сборным Африканского континента. Однако основным событием турнира стало первое выступление за сборную Алжира Кайлии Немур (Kaulia Nemour). Лишь только перед этим чемпионатом Африки ей, наконец, удалось сменить так называемое «спортивное гражданство» с французского на алжирское. На этих соревнованиях в Претории К. Немур выиграла абсолютное первенство, опередив серебряного призёра Кэйтлин Рускранц (Caitlin Rooskrantz) из ЮАР на 3.099 балла, а также упражнения на разновысоких брусьях и бревне.

52-й чемпионат мира (Антверпен, Бельгия, 30.09–08.10.2023 года). В связи с тем, что российские гимнастки не были допущены, в связи с санкциями, к чемпионату Европы 2023 года, они не смогли пройти квалификацию на чемпионат мира в Антверпене. Важность этого турнира, в первую очередь, определялась тем фактом, что на нём полностью сформировался состав участников командного турнира предстоящих Олимпийских игр 2024 года в Париже. К трём сборным (США, Великобритании и Канады), которые завоевали командные лицензии на эту Олимпиаду ещё на предыдущем 51-м чемпионате мира 2022 года, по результатам квалификации в Антверпене «присоединились» ещё девять команд – это Китай, Бразилия, Италия, Нидерланды, Франция, Япония, Австралия, Румыния и Республика Корея. Таким образом, женская сборная России по спортивной гимнастике, олимпийские чемпионки 2021 года в Токио, лишились последней, даже чисто теоретической, возможности принять участие в Олимпийских играх 2024 года в Париже. Что касается 52-го предолимпийского чемпионата мира, то, в отсутствие российских гимнасток, несомненным лидером была сборная США. Их лидером снова стала Симона Байлз (Simone Biles), которая «вернулась» на международный старт впервые после неудачного выступления на Олимпиаде в Токио, где она отказалась от участия (по «ментальным причинам») в командном финале после неудачно исполненного опорного прыжка. Единственную личную медаль на той Олимпиаде (бронзовую) она сумела завоевать в последний день гимнастического турнира в упражнениях на бревне.

Активную соревновательную деятельность С. Байлз возобновила только в 2023 году. Она убедительно победила в многоборье, прежде всего, на трёх основных отборочных турнирах в США:

- Core Hydration Classic and Hopes Championships (Чикаго, 04–06 августа);
- Xfinity U.S. Gymnastics Championships (Сан-Хосе, 24–27 августа);
- World and Pan Am Games Selection (Кати, Техас, 19–20 сентября).

В квалификации чемпионата мира сборная США показала результат 171.395 балла и с большим отрывом опередила остальных конкурентов. На втором месте, с отставанием более пяти баллов от американок, была сборная Великобритании (166.130 балла). На третьем месте команда Китая (165.663 балла); на четвёртом – сборная Бразилии (164.297 балла). В финале командного первенства американки также убедительно, хотя и с меньшей итоговой суммой баллов, чем в квалификации, обыграли всех своих конкурентов на этом чемпионате мира и завоевали золотые медали. По поводу сборной США следует отметить. Во-первых, команда практически полностью заменила весь свой «чемпионский состав» с Пан-Американского чемпионата 2023 года. Единственной участницей того турнира в сборной была Д. Роберсон. Во-вторых, в финале командного турнира Д. Роберсон должна была выступать на двух видах – опорный прыжок и вольные упражнения. Однако во время разминки на первом виде – прыжке – она получила серьёзную травму и была вынуждена сняться с соревнований. Её на этих видах заменила Лин Вонг (Leanne Wong). Это не помешало сборной США в седьмой раз (!) подряд с 2011 года выиграть золотые медали командного турнира чемпионата мира.

Другие места в командном турнире чемпионата распределились следующим образом. Серебряные медали, благодаря двум своим лидерам Ребеке Андраде (Rebeca Andrade) и Флавии Сараива (Flavia Saraiva), которые выступали в финале на всех четырёх видах, смогли завоевать гимнастки сборной Бразилии. Впервые в истории чемпионатов мира призовое место в командном первенстве выиграла сборная из Южной Америки. Наконец, бронзовые медали у команды Франции, которая в квалификации заняла только седьмое место. Лидеры квалификации – Великобритания и Китай – выступили в финале крайне неудачно. У сборной Китая, традиционно, два «отстающих» вида – опорный прыжок (восьмой результат в финале) и вольные упражнения (шестой результат). При высоком качестве исполнения китайские гимнастки уступают на этих снарядах соперницам в таком разделе, как трудность программ. Сборная Китая заняла итоговое четвёртое место, проиграв команде Франции 0.902 балла. Великобритания заняла только шестое место в финале, уступив своему же результату в квалификации 4.266 балла. Основные результаты сильнейших национальных сборных команд на своих континентальных чемпионатах (Европы, Азии, Америки и Африки) и 52-м чемпионате мира 2023 года в Антверпене представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выступлений сильнейших команд мира по женской спортивной гимнастике на континентальных первенствах и 52-м чемпионате мира 2023 года и «модельной» национальной сборной по итогам Кубка России 2023 года

Страна					Сумма
10-й чемпионат Европы 2023 года (Анталья, Турция, 11.04-16.04.2023 г.)					
1 Великобритания	41.999	42.165	39.732	40.532	164.428
2 Италия	41.499	42.832	38.366	38.932	161.629
3 Нидерланды	40.599	41.099	38.199	38.999	158.896



Чемпионат Азии 2023 года (Сингапур, 08.06-18.06.2023 г.)					
1 Китай	39.099	42.532	42.532	39.366	163.529
2 Республика Корея	40.366	40.765	39.532	39.432	160.095
3 Китайский Тайбэй	37.266	36.099	36.166	37.866	147.397
Пан-Американский чемпионат 2023 года (Медельин, Колумбия, 26.05-28.05.2023 г.)					
1 США	41.533	41.067	40.233	40.867	163.700
2 Мексика	41.300	38.399	36.100	38.899	154.698
3 Канада	38.666	38.367	35.866	38.099	150.998
17-й чемпионат Африки 2023 года (Претория, ЮАР, 26.05-27.05.2023 г.)					
1 ЮАР	38.666	37.966	34.733	36.966	148.331
52-й чемпионат мира 2023 года (Антверпен, Бельгия, 30.09-08.10.2023 г.)					
1 США	42.966	43.265	39.600	41.898	167.729
2 Бразилия	42.666	41.299	39.399	42.166	165.530
3 Франция	41.966	41.399	41.066	39.633	164.064
Кубок России 2023 года (ФТ «Сириус», Сочи, 28.08-04.09.2023 г.)					
Россия (модель)	41.833	44.483	42.900	42.700	171.916

«Золото» личного многоборья, что было вполне ожидаемо, завоевала С. Байлз. Этот титул американская гимнастка выиграла уже в шестой раз, причём впервые она сделала это в 2013 году на чемпионате мира, который проходил также в Антверпене. Серебряную медаль с отставанием от чемпионки на 1.633 балла завоевала абсолютная чемпионка предыдущего чемпионата мира 2022 года Р. Андраде. «Бронза» у ещё одной представительницы сборной команды США – Шилезе Джонс (Shilese Jones). Занявшая третье место в квалификации, Д. Гадирова, в связи с травмой, снялась с финала в личном многоборье и на отдельных видах. Новый лидер китайской сборной, шестнадцатилетняя Цю Цянь заняла высокое четвёртое место. Как и у всей китайской команды, отстающими видами у неё были опорный прыжок (только 18 место в финале) и вольные упражнения (9 место в финале). Итоговые результаты сильнейших гимнасток мира на основных соревнованиях 2023 года показаны в Таблице 2.

Что касается отдельных видов многоборья на чемпионате мира, то здесь результаты были следующими. Опорный прыжок выиграла Р. Андраде, которая чисто исполнила в финале два опорных прыжка, но уступила в их трудности 1.4 балла С. Байлз. Американка серьёзно ошиблась при исполнении своего нового прыжка «Юрченко» – 2,5 сальто назад согнувшись во второй полётной фазе, который после этого чемпионата мира в Правилах соревнований будет называться Viles 2, и получила только серебряную медаль. На брусках единственную для Китая на этом турнире золотую медаль завоевала Цю Цянь в упорной борьбе с другой молодой гимнасткой К. Немур (2006 г.р.). Только они показали в финале на брусках трудность программы D = 6.7 балла, но судьи по исполнению поставили всего на 0.067 балла выше китайской гимнастке. В упражнениях на бревне судьи «отдали» золотую медаль С. Байлз. При одинаковой трудности (D = 6.5 балла) с китайской гимнасткой Чжоу Якин (Zhou Yaqin), за исполнение американка получила на 0.1 больше. Наконец, последний вид соревнований – вольные упражнения – выиграла, хотя и не без проблем, С. Байлз. За исполнение программы она имела только четвёртый результат в финале, но «перекрыла» его высокой трудностью своей комбинации (D = 6.7 балла). Второе и третье места заняли две опытные бразильские гимнастки – соответственно, Р. Андраде и Ф. Сарайва [6].

Подводя итоги 52-го чемпионата мира с перспективой на Олимпийские игры 2024 года и, далее, на следующий олимпийский цикл 2025–2028 годов, можно отметить основные моменты. В связи с отсутствием на всех международных соревнованиях с 2022 года команды России, лидирующие позиции в женской спортивной гимнастике занимает сборная США. У этой команды имеется практически «двойной состав», который она может выставить на любые международные старты, включая предстоящую Олимпиаду в Париже, где с большой вероятностью завоюет золотые медали. В личном турнире Олимпийских игр 2024 года пока нет потенциальных соперниц С. Байлз, если только у неё не произойдёт «ментальный срыв».

Таблица 2 – Результаты выступления сильнейших гимнасток на континентальных первенствах и чемпионате мира 2023 года

Гимнастка, страна					Сумма
10-й чемпионат Европы 2023 года (Анталья, Турция, 11.04-16.04.2023 г.)					
1 Гадирова Д. (GBR)	14.100	13.466	13.533	13.933	55.032
Чемпионат Азии 2023 года (Сингапур, 08.06-18.06.2023 г.)					
1 Цю Цянь (CHN)	12.766	15.233	13.833	13.100	54.932
Пан-Американский чемпионат 2023 года (Медельин, Колумбия, 26.05-28.05.2023 г.)					
1 Суманасекера Т. (USA)	13.933	12.633	13.767	13.567	53.900
17-й чемпионат Африки 2023 года (Претория, ЮАР, 26.05-27.05.2023 г.)					
1 Немур К. (ALG)	12.966	15.066	13.533	12.166	53.731
52-й чемпионат мира 2023 года (Антверпен, Бельгия, 30.09-08.10.2023 г.)					
1 Байлз С. (USA)	15.100	14.333	14.433	14.533	58.399
2 Андраде Р. (BRA)	14.700	14.500	13.500	14.066	56.766
3 Джонс Ш. (USA)	14.233	14.633	14.066	13.400	56.332

В отдельных видах американская гимнастка претендует на «золото» Олимпиады в трёх видах – опорный прыжок, бревно, вольные упражнения, благодаря, прежде всего, превосходству над соперницами в трудности своих программ. Отдельно необходимо остановиться на таком виде, как разновысокие брусья. Здесь бороться за «золото» Олимпиады могут перспективные молодые гимнастки Цю Цянь (Китай) и К. Немур (Алжир), которые имеют самую высокую трудность программ на этом снаряде. Ещё одной претенденткой может быть победительница Олимпийских игр 2021 года, двукратная чемпионка мира (2018 и 2019 годов) в упражнениях на брусьях Нина Дерваль из Бельгии (Nina Derwael). В связи с травмой плеча она не смогла выступить на чемпионате мира. Сборная Бельгии заняла на нём только 17 место и на попала на Олимпийские игры. Поэтому, Н. Дерваль имеет возможность завоевать для себя лицензию на участие в Олимпиаде по результатам этапов Кубка мира в отдельных видах многоборья в 2024 году. Что касается призовых мест на Олимпийских играх в Париже, то претендовать на них в командном турнире, личном первенстве, финалах на отдельных видах могут гимнастки Великобритании, Франции, Китая, Бразилии, Италии, Японии, Республики Корея, Алжира.

Если рассматривать следующий олимпийский цикл 2025–2028 годов с перспективой возможного допуска к международным стартам российских гимнасток, то здесь следует определить уровень подготовленности, как лидеров, так и лучших спортсменок из состава молодёжной сборной. Их соперницами будут молодые азиатские гимнастки. Это, во-первых, члены сборной Китая, три гимнастки которой (из шести заявленных на чемпионат мира) были 2007 г.р., включая обладательницу золотой медали на брусьях Цю Цянь. Во-вторых, быстро прогрессирующая молодёжная сборная команда Японии. На втором чемпионате мира среди юниоров 2023 года, где участвовали гимнастки 2008–2009 г.р., сборная Японии, во-первых, победила в командном первенстве, во-вторых, Харука Накамура (Haruka Nakamura) и Сара Ямагучи (Sara Yamaguchi) завоевали, соответственно, золотую и серебряную медали в личном многоборье. Затем, на 16-м чемпионате Азии среди юниоров, проходившем с 10 по 13 июня 2023 года в Сингапуре, сборная Японии выиграла командное «золото», а Харука Накамура стала абсолютной чемпионкой. Несомненно, будет прогрессировать К. Немур не только на её «ударном» виде – разновысоких брусьях – но и на других снарядах.

Для прогнозируемого «модельного» состава потенциальной сборной команды России, по которому можно определить её конкурентоспособность и сопоставимость результатов с сильнейшими гимнастками мира (хотя бы в «онлайн формате»), мы рассмотрели итоги Кубка России 2023 года. Это главные, завершающие сезон, соревнования, которые, как было сказано выше, проводились с 28 августа по 04 сентября в Сочи на Федеральной территории «Сириус». При этом мы сделали определённые допущения. В расчёт принимались только лучшие результаты, которые показали российские гимнастки на этом турнире. Поэтому в состав «модельной» сборной нами были включены четыре спортсменки:





– Ангелина Мельникова и Виктория Листунова – чемпионки Олимпийских игр 2021 года в Токио в командном первенстве;

– Диана Кустова и Лейла Васильева – молодые перспективные гимнастки 2007 г.р.

Их результаты учитывались в «модели» следующим образом. В. Листунова показала свой лучший результат, только выступая на всех снарядах в финалах на отдельных видах, – 58.666 балла. При этом на опорном прыжке из двух попыток в финале была выбрана лучшая. А. Мельникова набрала наибольшую сумму баллов, заняв первое место в квалификации, – 57.150 балла. Д. Кустова показала свой лучший результат (второе место) в квалификации – 55.250 балла. Л. Васильева со своим лучшим результатом на Кубке России заняла второе место в финале многоборья – 55.600 балла. В соответствии с «моделью» для командного первенства в расчёт принимались результаты: В. Листуновой и А. Мельниковой, показанные на всех четырёх видах; Д. Кустовой – на брусьях и бревне; Л. Васильевой – на опорном прыжке и вольных упражнениях (см. Таблицу 1). При сравнении с результатом сборной США на чемпионате мира можно видеть, что российская команда в «модельном» составе смогла бы составить серьёзную конкуренцию чемпионкам мира в борьбе за золотые медали. Российские гимнастки превзошли бы соперниц на трёх видах многоборья – брусья, бревно и вольные упражнения. Только в опорном прыжке они уступают другим сильнейшим сборным командам. Это связано с недостаточно высокими оценками за трудность опорных прыжков, пока выполняемых ведущими российскими гимнастками (максимально – 5.0 баллов).

В личном многоборье результаты наших лидеров представлены в Таблице 3. Из неё следует, что, например, В. Листунова могла бы бороться с С. Байлз за звание абсолютной чемпионки мира, а А. Мельникова могла бы войти в тройку призёров этого чемпионата. Как и в команде, наши гимнастки уступают своим соперницам в трудности опорных прыжков.

Таблица 3 – Лучшие результаты лидеров национальной сборной, показанные на Кубке России 2023 года

Гимнастка					Сумма
Кубок России 2023 года (ФТ «Сириус», Сочи, 28.08-04.09.2023 г.)					
Листунова В., о.в.	14.033 *	15.133	14.800	14.700	58.666
Мельникова А., кв.	14.150	14.550	14.350	14.100	57.150

Условные обозначения: кв. – квалификация в многоборье; о.в. – финалы в отдельных видах; * оценка за лучшую попытку из двух прыжков в финале в отдельных видах.

Выводы. По итогам 52-го чемпионата мира 2023 года был окончательно сформирован состав из национальных сборных, получивших командные лицензии на олимпийский турнир по женской спортивной гимнастике 2024 года в Париже. Сборная России, выигравшая на Олимпийских играх 2021 года в Токио золотые медали в командном первенстве, в связи с санкциями, была отстранена от всех международных соревнований с 2022 года и не имела возможности завоевать лицензию на предстоящую Олимпиаду. Однако, выступая только на «внутренних» турнирах или соревнуясь, например, с молодёжными сборными Республики Беларусь и Китая, лидеры нашей сборной демонстрируют высокую конкурентоспособность и сопоставимость показанных результатов с сильнейшими сборными командами и отдельными гимнастками на международном уровне. Это указывает на возможность успешно выступать, как лидерам российской гимнастики, так и спортсменкам из ближайшего резерва сборной России в следующем олимпийском цикле 2025–2028 годов. Однако такая возможность будет дана, как нашим гимнасткам, так и всем российским спортсменам, но только при условии отмены всех имеющихся санкций со стороны Международного Олимпийского Комитета и соответствующих международных спортивных федераций, в частности, ФИЖ.

Библиографический список:

1. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ результатов российских гимнасток и гимнастов на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров 2019 года в Дьёре / А.А. Сомкин // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 71–76.
2. Asian Gymnastics Union. Result Book (Media). Junior Artistic Gymnastics Asian Championships, Singapore, 10th – 12th June, 2023. – AGU, 2023. – 138 p.
3. Fédération Internationale de Gymnastique. Rules for the FIG Apparatus World Cup Series 2022, 2023, 2024 in Artistic Gymnastics. – FIG, 2021. – 17 p.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. Press Release. FIG adopts further measures against Russia and Belarus. Publication date: 04/03/2022. – FIG, 2022.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships, Antalya (TUR), 29 March – 2 April, 2023. – Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. – 253 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 52nd FIG Artistic Gymnastics World Championships, Antwerp (BEL), 30 September – 08 October 2023. – Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. – 315 p.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Узеилов А.А., старший преподаватель
Вацаева М.А., студент юридического факультета
Ростовского филиала Российской таможенной академии,
Ростов – на – Дону, Россия*

В статье представлен малый перечень проблем, которые есть в Российской Федерации при формировании спортивного резерва. Целью данной статьи является понять, какие проблемы существуют в спортивной сфере при формировании спортивного резерва в Российской Федерации на фоне непрерывного развития этой сферы и увеличивающейся конкуренции. Используя такие методы исследования как диалектический метод научного познания, а также различные методы анализа были выделены три проблемы, которые требуют быстрого и эффективного решения, а также были предложены пути их разрешения. Эти проблемы далеко не единственные в данной области, но их решение может помочь в улучшении качества подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, чтобы сохранить свое место в индустрии мирового спорта.

Ключевые слова: спорт, спортивный резерв, проблема подготовки, решение.

PROBLEMS IN THE PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Uzeyirov A.A., Senior Lecturer
Vashchaeva M.A., Student of the Faculty of Law
Rostov Branch of the Russian Customs Academy,
Rostov– on–Don, Russia*

The article presents a small list of problems that exist in the Russian Federation when forming a sports reserve. The purpose of this article is to understand what problems exist in the sports sphere when forming a sports reserve in the Russian Federation against the background of the continuous development of this sphere and increasing competition. Using such research methods as the dialectical method of scientific cognition, as well as various methods of analysis, three problems were identified that require a quick and effective solution, and ways to solve them were proposed. These problems are far from the only ones in this area, but their solution can help to improve the quality of training of the sports reserve in the Russian Federation in order to maintain its place in the world sports industry.

Keywords: sport, sports reserve, training problem, solution.

В современном мире Российская Федерация является одной из ведущих стран в области спорта. Наши спортсмены всегда занимают призовые места в различных соревнованиях мирового уровня. Но сфера спорта с каждым днем развивается все быстрее, появляются все новые и новые правила и требования к подготовке спортсменов, проведения соревнований, условий получения призовых мест, что приводит к еще более увеличивающейся конкуренции между странами. Именно поэтому, чтобы не потерять свое место в сфере мирового спорта Российская Федерация также должна развиваться в подготовке своих спортсменов к участию в мировых соревнованиях. И именно поэтому Правительство Российской Федерации делает все для того, чтобы в стране активно развивалось создание одного из самых мощных спортивных резервов. Ведь по всей стране очень много талантливой и способной

молодежи, которая при должной подготовке могла бы с легкостью представлять Россию на мировом уровне и продолжать приносить призовые места. Но, к сожалению, во всем этом есть свои нюансы и проблемы, которые было бы хорошо решить, чтобы успевать за новшествами, возникающими в сфере мирового спорта.

В этой статье хотелось бы рассмотреть некоторые препятствия для создания эффективного спортивного резерва в Российской Федерации. А также попытаться разобраться в том, какие можно было бы принять меры для преодоления этих препятствий. Методологическую базу исследования составляют диалектический метод научного познания, общенаучные и частно-научные методы теоретического анализа, такие, как исторический, логический, сравнительно-правовой.

Прежде всего, стоит отметить, что спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Во всех учебных заведениях занятия физической культурой и спортом сохраняются в обязательном порядке. Это означает, что с самого детства каждый ребенок имеет возможность проявить себя в спортивной сфере. Большинство имеет возможность проявить себя в различного рода спортивных соревнованиях. Таких соревнований предусмотрено великое множество: от обычных, на школьном уровне, до соревнований регионального уровня. Чем масштабнее мероприятие, тем больше возможности проявить себя.

В последствии, у детей, которые успевают отличиться особыми талантами в том или ином виде спорта есть перспективы, чтобы перейти от любительского спорта к профессиональному. Из таких детей и формируют спортивные школы олимпийского резерва, и в дальнейшем у них есть возможность стать спортсменами мирового уровня.

Но все это требует определенных условий, мало просто создать отдельные школы для подготовки профессиональных спортсменов. Необходимо выделить направления, в которых предстоит работать и развиваться при подготовке спортивного резерва. К таким направлениям можно отнести следующие примеры.

Во-первых, необходимо создать эффективную тренерскую базу. К сожалению, в России присутствуют проблема развития массового спорта из-за нехватки кадров и квалифицированных специалистов в этой области. Это вызвано, в первую очередь, тем, что для работников в сфере физической культуры и спорта не предусмотрен высокий уровень зарплат и эффективные льготы. Как следствие, очень трудно привлечь в данную сферу новые кадры, а потому большую часть из них составляют представители старшего возраста. А ведь для работы с молодежью как раз более эффективны были бы преподаватели и тренеры такого же молодого возраста. Это могло бы помочь в установлении тесного контакта между тренером и тренируемыми, стало бы проще отыскать подход. Новые кадры смогли бы привнести новые разнообразные идеи, они более открыты к новшествам, они смогли бы быстрее адаптироваться к тем изменениям, которые происходят в сфере мирового спорта, что способствовало бы улучшению конкурентоспособности среди спортсменов. Для решения данной проблемы необходимо заняться разработкой специальных программ для повышения заработной платы специалистов в спортивной сфере. Это поможет привлечь молодые кадры, а также поможет повысить результативность подготовки на всероссийском и мировом уровне.

Во-вторых, проблемой становится то, что очень мало талантливых людей в принципе хотят связать свою жизнь со спортом. Поиск перспективной молодежи в основном производится среди тех, кто самостоятельно для себя решает, что хочет заниматься спортом. Чаще всего это те, кого еще в раннем детстве родители отдали в какую-нибудь спортивную секцию. Но иногда таланты детей раскрываются позже, занимаясь физической культурой в школе, уже может быть замечен их потенциал, который было бы очень хорошо развивать. Но, к сожалению, для большинства занятие физической культурой и спортом является лишь интересным способом времяпрепровождения и не рассматриваются как нечто, с чем в дальнейшем можно

было бы связать свою жизнь. Все это потому что, к сожалению, в учебных заведениях очень редко спортивные достижения приравниваются к ученическим успехам. Зачастую, это всего лишь соревнования, в которых успех не отдается ребенку, за них не предусмотрено никаких поощрений. Все награды, которые получает молодой спортсмен, остаются в стенах учебного заведения, и он не видит смысла в дальнейшем продолжать этим заниматься. Решением такой проблемы может стать приравнивание спортивных достижений к достижениям ученическим, чтобы дать понять, что все командные соревнования и личные показательные выступления поощряются, дают возможность показать себя и открыть себе дорогу в спортивное будущее. Здесь отличным примером может послужить система западных учебных заведений, где ученик, показывая себя на различного рода спортивных соревнованиях, в будущем может претендовать на стипендию в престижном университете или колледже, и возможность выступать в сборной команде этого учебного заведения. Развитие такой системы в Российской Федерации смогло бы замотивировать молодежь для продолжения занятий спортом уже на профессиональном уровне.

В-третьих, следует отметить, что даже если у людей появляется желание связать свою жизнь со спортом, очень часто возникает такая проблема, как невозможность осуществления этого желания. Это происходит потому, что отсутствуют специальные сооружения и заведения[2]. Даже в городах не всегда можно встретить хорошо обустроенные спортивные площадки и стадиона, а также эффективно функционирующие специальные спортивные центры, а если они и есть, то доступ к ним обычно строго ограничен. Существует даже такая элементарная проблема как отсутствие специальных велосипедных дорожек, из-за чего люди, которые ездят на велосипедах, сталкиваются с упреками в свой адрес, как от водителей, так и от пешеходов, каждый из которых недоволен, что велосипедист едет на его территории. И если уж такие проблемы существуют в городах, то о населенных пунктах и говорить нечего. Из-за этого у людей просто пропадает интерес и мотивация для занятий спортом, отсутствие возможности развиваться в сфере спорта, приводит к тому, что приходится от этого вообще отказаться, ограничиваясь лишь занятиями физической культурой в учебных заведениях. Поэтому стоит заняться созданием проектов по улучшению спортивной инфраструктуры. Необходимо обеспечить более свободный доступ к спортивным площадкам и стадионам, а так же снабдить их качественным оборудованием.

Таким образом, на сегодняшний день в сфере физической культуры и спорта накопилось достаточно много проблем, которые требуют быстрого и эффективного решения. Проблемы, перечисленные в статье, далеко не единственные, но, по нашему мнению, они являются наиболее приоритетными на сегодняшний день и требуют незамедлительного разрешения. Быстрое и эффективное решение проблем позволит России не только сохранить свое место в сфере мирового спорта, но также и уйти далеко вперед.

Библиографический список:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2017;
3. П.А. Ганин, Проблемы развития массового спорта в России / П.А. Ганин – М.: Омский научный вестник №4, 2015

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДВУХГОДИЧНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Чайка А.Ю., аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Авторская модель беговой подготовки футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации была реализована в двухгодичном макроцикле и в статье приводится анализ результатов формирующего эксперимента. Идея авторской методики заключается в проектировании содержания и организации занятий по ОФП для юных футболистов на системно интегрированного развития координационных и скоростных способностей с учетом современных представлений об особенностях игры в футбол. Практическая значимость обусловлена подтвержденной эффективностью авторской методики и возможностью интерполяции авторской позиции по отношению к беговой подготовке в других игровых видах спорта (баскетбол, гандбол, регби).

Ключевые слова: беговая подготовка, футболисты 11-12 лет, начальный этап спортивной специализации.

**RESULTS OF TWO-YEAR RUNNING TRAINING FOOTBALL PLAYERS
AGED 11-12 AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION**

*Chaika A.Yu., postgraduate student
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The author's model of running training of football players aged 11-12 at the initial stage of sports specialization was implemented in a two-year macrocycle and the article provides an analysis of the results of the formative experiment. The idea of the author's methodology is to design the content and organization of classes on OFP for young football players for the systemically integrated development of coordination and speed abilities, taking into account modern ideas about the features of the game of football. The practical significance is due to the proven effectiveness of the author's methodology and the possibility of interpolating the author's position in relation to running training in other game sports (basketball, handball, rugby).

Keywords: running training, football players aged 11-12, the initial stage of sports specialization.

Актуальность исследования. Анализ диссертационных исследований, проведенных за последние 20 лет по скоростно-силовой подготовке футболистов [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13], обнаружил, что наряду с пониманием необходимости специальной скоростной подготовки юных футболистов в сочетании с развитием у них координационных способностей при учете современных тенденций в двигательной активности спортсменов во время матча на практике в большинстве случаев продолжает использоваться традиционный подход 70-80-х годов прошлого века к содержанию и организации занятий по ОФП. парадигме. Однако в ряде исследований и фундаментальных работах отечественных специалистов по подготовке футболистов подчеркивается необходимость рассмотрения беговой подготовки футболистов как самостоятельного и значимого элемента учебно-тренировочного процесса [9, 11, 14, 15, 16, 19].

Проведенный в 2019-21 гг. опрос тренеров и инструкторов-методистов по футболу подтвердил выводы теоретического анализа приведенные выше: абсолютное большинство опрошенных (87,5% от общего числа) согласно с необходимостью самостоятельного развития беговой подготовки, и также практически все опрошенные (91,7% от общего числа) испытывают трудности с ее практической реализацией.

Мы исходим из того, что беговая подготовка дебютирующих футболистов по сути является процессом их научения разумной двигательной активности во время матча с учетом особенностей футбола как специфического вида двигательной активности (поддержание среднего темпа бега в течении 90 минут и неоднократное использование «рывков», сохранение основных параметров бега при резкой смене направления движения и преодоления препятствий) на основе использования специализированных упражнений [10, 17, 18].

Мы убеждены, что беговая подготовка футболистов 11-12 лет является определяющим условием их конкурентоспособности в будущем, т.к. синтезирует в неделимое целое повышение стартовой скорости при «рывках», формирование выносливости при длительном беге с «рваным» темпом, совершенствование координационных способностей в свободном движении и в связанном движении с мячом, а также генерирует готовность к сокращению энергозатратности индивидуальной двигательной активности.

На основе анализа теоретических и практических исследований повышения эффективности скоростно-силовой подготовки в футболе [9, 11, 14, 15, 16, 19] мы выделили основополагающие принципы беговой подготовки:

1. Беговая подготовка должна строиться на интегративном комплексе упражнений на выносливость, на повышение стартовой и общей скорости, на двигательную координацию на основе оригинальности действий в командном виде спорта как футбол в пропорции 3:3:4.

2. Беговая подготовка – определяющее педагогическое средство интеграции системного физического развития и совершенствования мастерства начинающих футболистов, которое должно преобладать на учебно-тренировочных занятиях ОФП (минимально 60% общего времени).

3. Логика отбора содержания и проектирования мезо- и микроциклов: улучшения скорости (общей и специальной) → совершенствование координация в игровых действиях → развитие скоростной и общей выносливости при рваном темпе бега.

4. Беговая подготовка может использоваться на занятиях СП как вспомогательное педагогическое средство для решения игровых задач с использованием взрывной силы (общей и специализированной) или сохранении координации в стыках.

Условно мы выделили четыре группы взаимосвязанных упражнений [10, 17, 18]: на развитие стартовой и дистанционной скорости; на формирование общей и скоростной выносливости; на совершенствование координационных способностей при выполнении сложных движений с мячом и без него; на комплексное совершенствование скоростных и координационных способностей при формировании технических навыков игры в футбол.

Эффективность беговой подготовки футболистов 11-12 лет должна сочетать объективные количественные и качественные показатели:

1) интегративный показатель выносливости по формуле Кваса с использованием частоты сердечных сокращений и пульсового давления;

2) нормативы Российского футбольного союза оценки функциональной готовности спортсменов для начального этапа спортивной специализации;

3) качественные показатели проявления беговой подготовки во время матча: а) средняя продолжительность бега за матч всей команды (за исключением вратаря); б) количество рывков за матч, выполненных игроками команды; в) количество

единоборств, выигранных на скорости.

Сравнительный формирующий педагогический эксперимент проходил с 2020 г. по 2022 г. с участием экспериментальной группы (21 воспитанник спортивной школы «Ротор») и контрольной группы (21 воспитанник спортивной школы № 19 «Олимпия» г. Волгограда). Все участники эксперимента были мужского пола.

Тестирование проходило на базе научно-исследовательской лаборатории проблем тактико-технической подготовки юных футболистов (научный руководитель доцент Таможенников Д.В.).

Результаты исследования.

Как мы видим из таблицы экспериментальная и контрольная группа по итогам двухлетнего макроцикла превзошли соответствующие нормативы Российского футбольного союза. Однако в экспериментальной группе прирост по всем показателям оказался существенно выше.

Более детальный анализ результатов восьми мезоциклов показал, что в экспериментальной группы результаты плавно менялись по экспоненте, а в контрольной группе при сохранении общего положительного направления результаты менялись волнообразно (по некоторым мезоциклам прирост был ниже, чем в предыдущих).

Таблица 1.

Средние показатели результатов двухлетней подготовки футболистов 11-12 лет

№	Норматив	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бег на 10 м	2,65±0,10 с (прирост составил 14,79%; p>0,05)	1,94±0,11 с (прирост составил 39,37%; p<0,05)
2.	Бег на 30 м	5±0,14 с (прирост составил 20,88%; p>0,05)	4,98±0,15 с (прирост составил 39,39%; p<0,05)
3.	Бег на 300 м	76±2,90 с (прирост составил 10,2%; p>0,05)	60,24±1,70 с (прирост составил 15,54%; p<0,05)
4.	Бег на 1000 м	5,25±0,12 с (прирост составил 18,47%; p>0,05)	4,42±0,14 с (прирост составил 19,31%; p<0,05)
5.	Бег на 1500 м	7,81±0,42 с (прирост составил 16,41%; p>0,05)	7,68±0,34 с (прирост составил 18,47%; p<0,05)
6.	Челночный бег 104 м	26,40±0,28 с (прирост составил 8,74%; p>0,05)	26,26±0,25 с (прирост составил 12,95%; p<0,05)
7.	Прыжок в длину с места	180±2,89 см (прирост составил 8,74%; p>0,05)	185,05±3,28 см (прирост составил 12,18%; p<0,05)
8.	Прыжок в высоту с места	37,95±3,53 см (прирост составил 19,11%; p>0,05)	44±3,69 см (прирост составил 43,04%; p<0,05)
9.	Интегрированный показатель выносливости	17,14±1,89 (прирост составил 15,69%; p>0,05)	16,10±1,62 (прирост составил 19,70%; p<0,05)

Примечание: t – расчетное значение критерия Стьюдента; для n = 22 $p_{кр} = 2,018$ при $p < 0,05$

За два года формирующего эксперимента было проведено пять контрольных матчей между группами.

Таблица 2.

Сравнительный анализ беговой подготовки контрольной и экспериментальной группы по итогам проведения контрольных матчей.

№	Время проведения матча (м.г)	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		Рез.	СПБ (м)	Рыв.	ЕВС	Рез.	СПБ (м)	Рыв.	ЕВС
1.	10.2020	0 : 1	1350	3	0	1 : 0	1410	3	1
2.	05.2021	2 : 1	1485	5	3	1 : 2	1387	3	0
3.	10.2021	1 : 1	1415	5	2	1 : 1	1392	3	0
4.	12.2021	2 : 1	1507	7	4	1 : 2	1405	3	2
5.	05.2022	3 : 1	1512	9	6	1 : 3	1407	5	3

Примечание. Рез. – результат матча; СПБ – средняя продолжительность бега за матч всей команды (за исключением вратаря); Рыв. – количество рывков за матч, выполненных игроками команды; ЕВС – количество единоборств, выигранных на скорости.

Экспериментальная группа из пяти матчей три выиграла, один сыграла вничью и в одном проиграла. За исключением проигранного матча в экспериментальной группе лучше показатели, чем в контрольной группе (средняя продолжительность бега за матч; количество рывков и количество единоборств, выигранных на скорости).

Таким образом, спроектированная нами беговая подготовка футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации деятельности дает значимое улучшение показателей развития функциональной готовности и эффективности игровой деятельности в целом.

Научная новизна исследования заключается в успешной практической реализации теоретических идей и методических находок различного исследования повышения скоростной и координационной подготовки футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Практическая значимость результатов исследования: разработанной методика двухлетней беговой подготовки футболистов 11-12 лет начального этапа спортивной специализации позволяет решить актуальную задачу комплексного развития физических качеств с учетом влияния на результативность индивидуальных действий в игре.

Библиографический список:

1. Баранцев, К.В. Технология развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего и школьного возраста на основе применения специализированного учебно-тренировочного модуля / К.В. Баранцев, Г.А. Степанова // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курск, 2021. – С. 4-10.

2. Захарченко, Е.В. Специфика развития скоростно-силовых способностей у футболистов на этапе начальной подготовки / Е.В. Захарченко // Физическая культура и спорт в современном обществе: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 111-115.

3. Злыгостев, О.В. Диагностика динамического компонента скоростно-силовых способностей футболистов 10-17 лет / Злыгостев О.В. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 31-33 с.

4. Катенщикова, Е.Г. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе учебно-тренировочной деятельности у юных футболистов 13-14 лет / Е.Г. Катенщикова, Л.В. Сунагатова // Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / Отв. ред. О.Г. Киевская. – Мурманск: Мурманский государственный университет, 2021. – С. 48-53.

5. Лавриенко, Н.И. Инновационный подход воспитания скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе футболистов / Н.И. Лавриенко, В.И. Лавриенко, Г.В. Буркина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217) – С. 261-264. – DOI: 10.34835 / issn.2308-1961.2023.03.p261-265
6. Матвеев, П.В. Эффективность скоростно-силовой подготовки футболистов 14-15 лет различного игрового амплуа / П.В. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 77–81.
7. Медвецкая, Н.М. Совершенствование эффективности учебно-тренировочного процесса с учетом физического развития и двигательных способностей учащихся / Н.М. Медвецкая, С.А. Болобосов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей международной научно-практической конференции. – Воронеж: Воронежский государственный институт физической культуры, 2021. – С. 431-436.
8. Михайлов, Н.С. Развитие скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу / Н.С. Михайлов, С.В. Сабарайкин // Интеграция наук. – 2018. – № 8 (23). – С. 494-495.
9. Мулашев, Р.М. Повышение эффективности тренировочного процесса в футболе на основе развития скоростно-силовых способностей / Р.М. Мулашев, А.В. Сафошин, О.И. Ерина, Х. Цзюньда // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Сборник материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет, 2022. – С. 159-162.
10. Науменко, Ю.В. Содержание комплексной беговой подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта / Ю.В. Науменко, А.Ю. Чайка // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – №2. – С. 10-13.
11. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2021. – 232 с.
12. Портнов, А.В. Изменение скоростно-силовых способностей футболистов тренировочных групп различного телосложения / А.В. Портнов, С.В. Клименко, Д.Г. Морев. // Материалы 41-ой научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ ВО МГАФК. – М.: Московская государственная академия физической культуры, Московская областная олимпийская академия, 2020. – С. 157-162.
13. Романов, М.И. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовский, А.А. Фомичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2021. – № 3 (193). – С. 382-386.
14. Тагиев, Р.О. Скоростно-силовые способности футболистов тренировочного этапа в возрасте 14-15 лет / Р.О. Тагиев, А.С. Щербакова, Д.А. Куценко // Современное образование и воспитание подрастающего поколения: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 86-88.
15. Таможников, Д.В. Скоростно-силовая подготовка футболистов: монография / Таможников Д.В., Комаров А.П., Новокщенов И.Н. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 192 с.
16. Феурман, В.В. Скоростно-силовые способности юных футболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки – основа эффективной соревновательной деятельности / В.В. Феурман, В.А. Лебедев // Тенденции развития науки и образования. – 2019 – № 54-3. – С. 76-79. – DOI: 10.18411 / lj-09-2019-67

17. Чайка, А.Ю. Содержание комплексной беговой подготовки на занятиях с юными спортсменами/ А.Ю. Чайка // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 199-206.

18. Чайка, А.Ю. Содержание и организация комплексной беговой подготовки юных спортсменов-игровиков / А.Ю. Чайка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 406-462.

19. Tarabrina, N.Yu. Peculiarities of the influence of fitness special means on the speed and strength and coordination indicators of young football players / N.Yu. Tarabrina, T. Wilczewski, F. Polaniecka // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. – 2022. – Т. 10. № 3. – С. 462-468. – DOI: 10.13189/saj.2022.100313

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТЕПЕНИ ПОДВИЖНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

*Шевчук Н.А., к.п.н., доцент,
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Одним из значимых показателей технического мастерства спортсменок в гимнастике является работа стоп ввиду того, что нагрузка, приходящаяся на них при выполнении большинства упражнений, имеет близкие к предельным показатели [2,3,5]. Кроме того, степень отянутости, «выворотность» стоп и высота подъема на полупальцы характеризуют культуру движений гимнасток [4]. В связи с этим, эффективность физической подготовки, обуславливающей результативность работы голеностопного сустава спортсменок, приобретает особое значение.

Специфические особенности двигательной деятельности спортсменок в каждой из гимнастических дисциплин предполагают разный уровень физического развития голеностопных суставов.

Статья посвящена изучению уровня подвижности голеностопных суставов спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике и спортивной акробатике. Представлен сравнительный анализ цифровых показателей угловых величин, характеризующих объем движений данного сегмента нижних конечностей спортсменок.

Ключевые слова: подвижность стопы, художественная гимнастика, спортивная акробатика.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEGREE OF MOBILITY OF THE ANKLE JOINTS OF ATHLETES SPECIALIZING IN VARIOUS GYMNASTIC DISCIPLINES

*Shevchuk N.A., PhD, Associate Professor,
Goryacheva N.L., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education Volgograd, Russia*

One of the significant indicators of the technical skill of female athletes in gymnastics is the work of the feet, due to the fact that the load that falls on them when performing most exercises has indicators close to the limit [2,3,5]. In addition, the degree of stretching, the "eversion" of the feet and the height of lifting on the half-toes characterize the education of movements of gymnasts [4]. In this regard, the effectiveness of physical training, which

determines the effectiveness of the ankle joint of athletes, is of particular importance. In this regard, the effectiveness of physical training, which determines the effectiveness of the ankle joint of athletes, is of particular importance. The specific features of the motor activity of athletes in each of the gymnastic disciplines suggest a different level of physical development of the ankle joints.

The article is devoted to the study of the level of mobility of the ankle joints of athletes specializing in rhythmic gymnastics and sports acrobatics. A comparative analysis of digital indicators of angular values characterizing the volume of movements of this segment of the lower extremities of athletes is presented.

Keywords: mobility of the foot, rhythmic gymnastics, sports acrobatics.

Введение. Каждая гимнастическая дисциплина предъявляет специфические требования к выполнению двигательных действий спортсменом. Например, упражнения спортивной акробатики выполняются в различных условиях поддержания статодинамической устойчивости партнёров. Это: ограниченная и подвижная опора (на плечах и руках), резкая смена точек баланса и затруднённый зрительный контроль [2]. Кроме того, специфика работы проявляется и в действиях партнёров в зависимости от их амплуа: нижние при выполнении статических упражнений выполняют в основном опорную функцию при удерживании верхнего партнёра. При этом, как правило, опорными звеньями верхнего партнера являются руки. Обязательным требованием к технике выполнения упражнений на стопах нижнего является их параллельная постановка. Разворот стоп наружу в данном случае будет оказывать влияние на расположение кистей верхнего партнёра и искажать технику исполнения упоров и стоек.

В связи с этим, предельная подвижность голеностопных суставов в спортивной акробатике не только не целесообразна, но и, в отдельных случаях, травмоопасна [5].

В отличие от спортивной акробатики, художественная гимнастика отличается широким диапазоном движений туловища и конечностей спортсменок в согласовании с манипуляциями предметами. При этом очень важна высота подъёма гимнасток на полупальцы во время равновесий и вращений, а также их способность сохранять эту высоту возможно долгое время [3]. Также подвижность голеностопного сустава играет немаловажную роль при удержании гимнастических предметов нетипичными способами, в частности, стопой.

Цель исследования: выявить особенности развития подвижности голеностопного сустава юных спортсменок в зависимости от гимнастической специализации.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, инструментальный метод, контрольные испытания, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились на базе кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики ВГАФК. В них приняли участие спортсменки второго года обучения: 10 девочек, занимающихся спортивной акробатикой в СК «Вигор» (г. Волгоград) и 10 юных гимнасток - «художниц» из МБУ ДО «Дворец творчества «Русинка» (СК «Волжаночка», г. Волжский).

В процессе контрольных испытаний нами изучались: активный объём двигательных действий стопы, когда гимнастки производили движения самостоятельно, без внешнего воздействия, и пассивный объём, возникающий согласно физиологическому направлению исследуемого движения под воздействием внешней нагрузки.

На первом этапе с помощью гониометра нами были проведены измерения угловых величин объёма движений в голеностопных суставах в обеих группах занимающихся. Измерялись величины суставных углов, образованных звеньями системы в процессе выполнения контрольных тестов при сгибании и вращении стопы: α , β – углы, образованные между малоберцовой костью и стопой при тыльном

сгибании; угол α – при подошвенном сгибании; γ – угол, образованный между головкой первой плюсневой кости левой и правой стоп при отведении стоп.

В ходе анализа научно - методической литературы было установлено, что стопа в целом может совершать движения вокруг всех осей, и на их основе возникают комбинированные трёхплоскостные движения [5]. К ним относится пронация, включающая в себя отведение, тыльное сгибание и эверсию, определяющие степень «выворотности» стопы.

Также для оценки «выворотности» стоп юных гимнасток в статическом положении нами применялась пятая позиция классической хореографии. Измерялось расстояние в сантиметрах от пяточной кости до проксимальной фаланги.

При опоре тела на одну конечность, даже в статическом положении возникают избыточные отклонения структур стопы, трансформирующиеся в увеличение двигательной асимметрии таза и позвоночного столба. Специалистами [1] отмечается, что для удержания тела в заданном положении необходим адекватный возникающим нагрузкам уровень развития силы мышц и связок голеностопного сустава.

Следующим направлением нашего исследования было определение степени устойчивости юных гимнасток, для чего применялась проба Ромберга. Кроме времени удержания заданной позы нами фиксировался максимальный уровень подъёма на носок стопы, для чего измерялось расстояние от пяточной кости до поверхности пола (рис 1).



Рис.1. Измерение устойчивости гимнасток при выполнении пробы Ромберга

Все результаты обработаны методами математической статистики, и далее проведён межгрупповой сравнительный анализ полученных данных, представленный в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей подвижности голеностопных суставов у юных акробатов и гимнасток - «художниц» (n1=n2=10)

Контрольные упражнения	Художественная гимнастика M1±m1	Спортивная акробатика M2±m2	t _{кр.} Стьюдента	p
1. Тыльное сгибание стоп в полуприседе	50,70 ± 5,02	55,80 ± 8,26	2,40	<0,05
2. Тыльное сгибание стопы в выпаде у опоры	51,40 ± 6,84	58,20 ± 5,54	3,40	<0,01
3. Подошвенное сгибание стопы в положении «сед»	40,60 ± 7,75	35,10 ± 4,70	2,70	<0,05
4. Активное отведение стопы	118,40 ± 28,48	95,80 ± 19,34	5,80	<0,01
5. Пятая позиция («выворотность»)	3,10 ± 1,58	7,08 ± 1,80	3,80	<0,01
6. Проба Ромберга	2,35 ± 1,22	1,82 ± 1,32	0,59	>0,05

Результаты исследования. В результате проведённых исследований нами получены данные, характеризующих уровень подвижности голеностопных суставов у юных спортсменов, специализирующихся в гимнастических дисциплинах – спортивная акробатика и художественная гимнастика.

Из таблицы 1 видно, что между группами испытуемых наблюдаются статистически значимые различия ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Исключение составляют результаты пробы Ромберга. Выявлено, что у юных гимнасток - «художниц» степень развития подвижности стоп гораздо выше, чем у девочек, занимающихся спортивной акробатикой. Наиболее ярко эта разница проявляется в активном отведении стопы, её тыльном сгибании и эверсии, то есть в основных компонентах «выворотности» стопы.

Отсутствие достоверных различий между представителями разных гимнастических дисциплин по результатам оценки уровня статического равновесия свидетельствует о том, что как акробатика, так и художественная гимнастика, относятся к видам спорта с доминантностью вестибулярных нагрузок. Работа по развитию вестибулярной устойчивости ведётся с этапа начального обучения юных спортсменов.

Выводы. Результаты проведённого исследования позволяют заключить, что:

1. Специфические особенности каждой из гимнастических дисциплин обуславливают необходимый уровень развития подвижности голеностопных суставов.

2. Спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеют достоверно значимую ($p < 0,05$; $p < 0,01$) подвижность голеностопного сустава по всем измеряемым показателям.

3. Чрезмерная подвижность голеностопных суставов у акробатов оказывает отрицательное влияние на проявление силовых и скоростно- силовых способностей ног, что, в свою очередь затрудняет процесс обучения и оказывает негативное воздействие на соревновательную результативность в целом.

4. Главным показателем качества работы стоп в художественной гимнастике является их «выворотность» - способность стопы принимать положение крайнего подошвенного сгибания и тыльного разгибания (вытягивание и сокращение подъёма).

Библиографический список:

1. Винер, И. А. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике / И. А. Винер [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 16-21.

2. Скрипников, А.П. Особенности технической подготовки в спортивной акробатике /А.П. Скрипников // Сфера знаний: вопросы науки в интерпретации современного образовательного процесса: ООО «СитИнвент», Казань, 2018.- С.221-224.

3. Титова, А.В. Специальная подготовка стоп как фактор результативности соревновательной деятельности гимнасток - «художниц» различной квалификации / А.В. Титова, В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, А.О. Афонская // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - №2.- С.181-186.

4. Титова, А.В. Качество работы стоп как один из компонентов исполнительского мастерства гимнасток - «художниц» / А.В. Титова, В.В. Борисова, Л.В. Руднева, М.В. Куликова // Бизнес. Образование. Право. – 2020.- №4 (53).- С.466-471.

5. Шишацкая, В.И. Предотвращения повреждений голеностопного сустава методами спортивной гимнастики / В.И. Шишацкая // Актуальные научные исследования в современном мире.- 2017.- №5-7 (25).- С.179-182.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ НАЧАЛА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПОСЛЕ СТАРТА ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

*Юдина Н.М., к.п.н., доцент,
Глейкин Д.Ю., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлено исследование по выявлению влияния на спортивный результат стартовых действий квалифицированного пловца и варианты начала плавательных движений после старта при плавании способом кроль на груди у квалифицированных пловцов, проведение сравнительного анализа и определение эффективности различных вариантов начала плавательных движений после старта при плавании способом кроль на груди у квалифицированных пловцов, а также определить наиболее эффективный вариант начала плавательных движений после старта при плавании способом кроль на груди у квалифицированных пловцов и подобрать перечень упражнений, направленных на совершенствование стартовых действий пловцов различной квалификации. Дистанции, в данном исследовании спринтерские, ведь, чем короче длина соревновательной дистанции, тем большее влияние старта на результат и, наоборот, на более протяженных дистанциях менее существенное влияние оказывает старт.

Ключевые слова: старт, проплывание 15-метрового участка, движение ногами под водой (скольжение)

COMPARATIVE ANALYSIS OF VARIOUS VARIATIONS OF THE BEGINNING OF SWIMMING MOVEMENTS AFTER THE START WHEN SWIMMING USING THE CRAWL METHOD ON THE CHEST OF QUALIFIED SWIMMERS

*Yudina N.M., PhD, Associate Professor,
Gleikin D.Yu., Master's degree student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents a study to identify the impact on the sports result of the starting actions of a qualified swimmer and the options for starting swimming movements after the start when swimming using the chest crawl method for qualified swimmers, conducting a comparative analysis and determining the effectiveness of various options for starting swimming movements after the start when swimming using the chest crawl method for qualified swimmers, and also to determine the most effective option for starting swimming movements after the start when swimming using the crawl method on the chest of qualified swimmers and to select a list of exercises aimed at improving the starting actions of swimmers of various qualifications. The distances in this study are sprinting, because the shorter the length of the competitive distance, the greater the impact of the start on the result and, conversely, at longer distances, the start has less significant influence.

Keywords: start, swimming a 15-meter section, foot movement under water (sliding)

Актуальность исследования. Исследований, посвященных изучению эффективности выполнения первых плавательных движений недостаточное количество. Так же в современном мире соревновательная деятельность представляет особый интерес для тренеров и спортсменов. Большая часть из исследований

посвящена проблемам комплексного совершенствования стартовых действий. Ученые из США, ГДР и СССР проводили исследования, посвященные изучению структуры соревновательной деятельности, где анализировались комплексные стартовые действия. Преимущественно исследования проводились в бассейнах длиной 50 метров, в более коротких бассейнах (длиной 25 м «короткая вода») данных исследований незначительное количество [1,6,10].

О значительном влиянии стартовых действий пловца на спортивный результат свидетельствуют данные отдельных исследований. При этом отмечается, что, чем короче длина соревновательной дистанции, тем большее влияние старта на результат и, наоборот, на более протяженных дистанциях менее существенное влияние оказывает старт [2,5,11].

Детальному изучению стартовых действий пловца посвящены многие работы специалистов [1,7,8,9]. Однако работ, посвященных анализу эффективности техники, начала первых плавательных движений незначительное количество. Однако по данным специальных исследований особую роль в достижении скорости плавания на стартовом отрезке дистанции влияют двигательные действия, характеризующие начало движений ногами и руками. Отмечено, что спортсмены низкой квалификации допускают значительное количество ошибок при выполнении старта, среди которых своевременность начала первых плавательных движений спортсмена. Повышение эффективности этих действий приводит к существенным изменениям спортивного результата [3,4].

Цель исследования: повысить результативность проплывания соревновательной дистанции 50 м способом кроль на груди у квалифицированных пловцов на основе сравнительного анализа различных вариантов выполнения начала плавательных движений спортсмена после старта.

Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе будут использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы; педагогическое наблюдение; метод хронометрирования; метод видеосъемки; метод педагогического тестирования; методы математической статистики.

Для выявления влияния старта на спортивный результат проводился корреляционный анализ между исследуемыми показателями. В результате установлена зависимость показателей различных составляющих стартовых действий пловцов и спортивного результата на дистанции 50 м способом кроль на груди (табл. 1).

Таблица 1

Зависимость результата на дистанции 50м кролем на груди и показателей стартовых действий пловцов различной квалификации (n=22)

Показатели	(r)
Прыжок в длину с места, см	-0,93
Длина скольжения со старта, м	-0,93
Время скольжения со старта, с	-0,46
Время проплывания отрезка 15м со старта, с	0,98
Время проплывания отрезка 5м со старта, с	0,92
Длина выхода головы на поверхность, см	-0,94
Длина входа в воду, см	-0,94
Длина шага, м	-0,93
Темп движений, кол-во циклов/минуту	0,49
Скорость плавания, м/с	-0,99
Расстояние, пройденное после старта до начала работы ногами, см	-0,87

Взаимосвязь существенна при $p < 0,05$ $r = 0,44$

В таблице приведены достоверные существенные связи между показателями. Наиболее сильная связь спортивного результата выявлена с такими показателями как скорость плавания ($r = -0,99$), время проплывания отрезков 5 и 15 м ($r = 0,92$ и $r = -0,98$ соответственно), длина скольжения со старта, длины входа и выхода головы на поверхность воды ($r = -0,93$, $r = -0,94$ соответственно). Полученные результаты указывают на высокий уровень значимости компонентов стартовых действий для достижения высоких результатов на дистанциях спринтерской направленности (50 и 100 м в заплывах вольного стиля) и целесообразности их совершенствования у пловцов различной квалификации.

Выявленные связи указывают на высокий уровень значимости стартовых действий для достижения высокого спортивного результата на дистанции 50 м вольный стиль, определяя целесообразность их совершенствования у пловцов различной квалификации.

С целью выявления различных вариантов начала плавательных движений и совершенствования процесса подготовки пловцов определялись технические показатели, характеризующие стартовые действия спортсменов различной квалификации на дистанции, проплываемой способом кроль на груди с максимально возможной (соревновательной) скоростью. Пловцы условно разделены на две группы. Первая группа включала спортсменов более низкой квалификации 1 юношеского и 3 взрослого разрядов, вторая – пловцов 1 и 2 взрослого разряда. Между показателями определялись различия, данные приведены в таблице 2.

Таблица 2

Характеристики показателей стартовых действий пловцов и компоненты дистанции 50м вольный стиль у пловцов различной квалификации

Показатели	1 юн.,3 взр. разряд (n=11) $x \pm \delta$	2-1 взр. разряд(n=11) $x \pm \delta$	p
Результат на дистанции 50 м в/с, с	33,69 ± 1,13	25,83 ± 0,74	<
Прыжок в длину с места, см	164,2 ± 4,71	221,5 ± 19,41	<
Длина скольжения со старта, м	11,9 ± 0,72	15,55 ± 1,23	<
Время скольжения со старта, с	21,47 ± 1,16	23,92 ± 3,18	>
Время проплывания отрезка 15 м со старта, с	8,63 ± 0,37	6,47 ± 0,47	<
Время проплывания отрезка 5м со старта, с	1,648 ± 0,11	1,18 ± 0,17	<
Время начала первых плавательных движений со старта, с	1,88 ± 0,07	1,90 ± 0,22	>
Длина выхода головы на поверхность воды, см	625,12 ± 20	887,35 ± 71,3	<
Длина входа в воду, см	265,5 ± 9,84	398,0 ± 42,37	<
Длина шага, м	2,02 ± 0,06	2,81 ± 0,24	<
Темп движений, кол-во циклов / мин	44,19 ± 1,53	41,54 ± 2,88	>
Скорость по дистанции, м/с	1,49 ± 0,05	1,94 ± 0,06	<
Расстояние, пройденное после старта до начала работы ногами, см	422,5 ± 22,02	552,0 ± 60,33	<

Анализ полученных данных выявил существенные различия между пловцами двух групп по большинству показателей стартовых действий ($p < 0,05$). Однако величины времени скольжения со старта (1 группа пловцы низкой квалификации – $21,47 \pm 1,16$ с, 2 группа – квалифицированные пловцы – $23,92 \pm 3,18$ с), времени начала первых плавательных движений ($1,88 \pm 0,07$ с и $1,90 \pm 0,22$ с соответственно), а также темпа движений ($44,19 \pm 1,53$ кол-во циклов/мин и $41,54 \pm 2,88$ кол-во циклов/мин) не имеют достоверных различий между показателями. При этом во второй группе у квалифицированных пловцов индивидуальный разброс этих показателей значительно

выше, чем у спортсменов более низкой квалификации. Предположительно, это указывает на существующие различия в выполнении пловцами движений после старта и низкой эффективности выполнения скольжения и начала плавательных движений у квалифицированных пловцов.

Для выявления вариантов начала плавательных движений после выполнения спортсменом старта при плавании способом кроль на груди, проводились педагогические наблюдения, видеосъемка и фиксация времени проплывания 15-метрового отрезка дистанции. Результаты исследований представлены таблице 3.

Таблица 3

Время проплывания 15 м отрезка с различными вариантами движений ногами у квалифицированных пловцов

№	Варианты начала плавательных движений ногами	1 юн., 3 взр. разряд (n=11)		p	2-1 взр. Разряд (n=11)		p
		Время проплывания стартового отрезка 15 м, с $x \pm \sigma$	Расстояние, пройденное после старта, до начала работы ногами, см		Время проплывания стартового отрезка 15 м, с $x \pm \sigma$	Расстояние, пройденное после старта, до начала работы ногами, см	
1	Одновременно с задержкой	8,11 ± 0,28	470,0 ± 15,23	<	6,33 ± 0,42	572,5 ± 47,73	<
2	Одновременно без задержки (сразу)	8,27 ± 0,05	416,6 ± 5,77	<	7,02 ± 0,01	470,5 ± 24,1	<
3	Попеременно с задержкой	8,87 ± 0,15	450 ± 25,13	-	-	-	
4	Попеременно без задержки (сразу)	8,904 ± 0,21	411 ± 11,40	-	-	-	

В результате педагогических наблюдений и результатов анализа видеозаписей заплывов у спортсменов различной квалификации установлено, что менее квалифицированные пловцы первой группы, выполняют четыре различных варианта начала плавательных движений ногами после выполнения старта.

Первый вариант отличают одновременные движения ногами с задержкой начала первых плавательных движений ногами с меньшими величинами времени проплывания 15-метрового стартового отрезка дистанции и наибольшими величинами скольжения (8,11 с при длине скольжения 4,70 м)

Второй вариант движений характеризовался одновременным выполнением движений ногами, но спортсмены начинали выполнять движения без какого-либо промедления. Выполнение данного варианта увеличило время проплывания стартового 15-метрового отрезка дистанции и уменьшило пройденное расстояние на 0,54 м, по сравнению с первым вариантом.

Третий вариант первых плавательных движений после старта выполнялся с работой ног попеременно, с задержкой выполнения движений после начала стартовых действий, который увеличил и время проплывания 15 м и расстояние (по сравнению со вторым вариантом), пройденное после старта, до начала первых плавательных движений.

В четвертом варианте пловцы выполняли попеременные движения ногами (кролевые), однако, начинали их сразу после входа в воду. При этом они показали

худшее время среди всех вариантов выполнения первых плавательных движений и минимально пройденное расстояние.

Обобщая полученные результаты, следует отметить, что самым эффективным вариантом выполнения плавательных движений после старта следует считать первый вариант – одновременное выполнение дельфинообразных движений ногами с незначительной их задержкой, т.к. спортсмены показали минимальное время проплывания стартового отрезка дистанции и максимально продолжительное расстояние.

У пловцов второй группы, имеющих более высокую квалификацию, на основе полученных результатов, педагогических наблюдений и видеозаписей, выявлены только два варианта начала плавательных движений, причем они характеризуются только одновременным началом плавательных движений.

Первый вариант характеризуется дельфинообразными движениями ногами с незначительной задержкой начала плавательных движений. При этом спортсмены показали минимальный результат времени проплывания стартового отрезка и максимальное расстояние, пройденное после старта. Однако, пловцы имеют достаточно существенные расхождения индивидуальных значений, что по всей видимости, указывает на различия в своевременности «подхвата» скорости за счет начала выполнения плавательных движений ногами.

Во втором варианте спортсмены начинают выполнять движения ногами сразу после погружения в воду практически без задержки, что приводит к увеличению времени прохождения 15-метрового отрезка и уменьшению проплываемого расстояния.

Обобщая полученные результаты, первый вариант выполнения движений квалифицированными пловцами второй группы будет более эффективным по сравнению со вторым.

Таким образом, у пловцов разной квалификации существуют различия в выборе вариантов начала плавательных движений, однако у обеих групп спортсменов наиболее эффективным считается вариант с одновременными дельфинообразными движениями ногами с незначительной задержкой начала их работы.

В таблице 4 приведен примерный вариант комплекса упражнений, направленного на совершенствование стартовых действий и своевременного начала плавательных движений после старта с рекомендациями специалистов по продолжительности работы, интервалам отдыха.

Таблица 4

Пример комплекса упражнений, направленного на совершенствование стартовых действий пловцов различной квалификации

№	Упражнение	Количество повторений	Количество серий	Паузы между повторениями, с
В воде:				
1.	Стартовые прыжки с заданной точкой входа в воду.	6-10	1	60
2.	Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы.	5-6	2	60
3.	Стартовые прыжки с разновысоких тумб с различными положениями рук – вытянутые вдоль тела; вытянуты вперед, кисти соединены.	3*2	2	60
4.	Прыжки с бортика бассейна через разделительные плавательные дорожки	4-6	1	60
5.	Выполнение стартовых прыжков в эстафетном плавании по 25 м.	8-12	1-2	120

6.	Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.	4-6	1	60
7.	Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки, с регистрацией пройденного расстояния.	4-6	1	60
8.	Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.	4-6	1	60
9.	Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду с фиксацией времени проплывания.	3-4	1	90
10.	Выполнение старта с акцентом на максимально быструю реакцию на стартовый сигнал.	4-6	1	60
11.	Преодоление 15-метрового отрезка со старта с акцентом на начало плавательных движений, с регистрацией времени проплывания (метод контрастов). Выполнение первых плавательных движений ногами сразу после входа в воду, с одновременной работой ног. Выполнение движений с небольшой задержкой после входа в воду, с одновременной работой ног Выполнение движений ногами с существенной задержкой после входа в воду, с одновременной работой ног Выполнение движений ногами сразу после входа в воду, с попеременной работой ног. Выполнение движений ногами с небольшой задержкой после входа в воду, с попеременной работой ног Выполнение движений ногами с существенной задержкой после входа в воду, с попеременной работой ног	1*6	1	90
На суше:				
1.	И.п. – основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину сериями, по 5-6 прыжков в каждой, по сигналу. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка.	5-6	2-3	120

2.	Тоже упражнение, но прыжок в длину с одного шага махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги, по сигналу. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч.	5-6	2-3	120
3.	Тоже упражнение, прыжки в длину по сигналу с двух шагов с разбегом, приземлением на обе ноги.	1	3-4	60
4.	И.п. – упор присев. Прыжки по сигналу вверх, руки вытянуты вниз/вверх.	5-6	2-3	60
5.	И.п. – низкий присед. В быстром темпе передвижения прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.	8-10	2-3	120

Таблица 5

Примерная продолжительность работы, пауз между отдельными упражнениями по работе по повышению скоростных возможностей

№	Направленность упражнения	Продолжительность работы, с	Интенсивность работы (скорость прохождения отрезков), %	Продолжительность пауз, с
1.	Повышение эффективности старта	До 5	95-100	40-120
2.	Повышение эффективности проплывания стартового отрезка 15 метров	До 10	95-100	50-120
3.	Повышение эффективности скоростно-силовых качеств на суше	До 10	95-100	60-120

На основе проведенных исследований сделаны следующие **выводы**:

1. В результате определения влияния стартовых действий на результат проплывания дистанции 50 м кролем, выявлена наиболее сильная связь спортивного результата с такими показателями как: скорость плавания ($r = -0,99$), время проплывания отрезков 5 и 15 м ($r = 0,92$ и $r = -0,98$ соответственно), длина скольжения со старта, длины входа и выхода головы на поверхность воды ($r = -0,93$, $r = -0,94$ соответственно). Полученные результаты указывают на высокий уровень значимости компонентов стартовых действий для достижения результатов на дистанциях спринтерской направленности и целесообразности их совершенствования у пловцов различной квалификации.

2. Выявлены существенные различия между пловцами двух групп по большинству показателей стартовых действий ($p < 0,05$). Однако величины времени скольжения со старта, времени начала первых плавательных движений, а также темпа движений не имеют достоверных различий между показателями. При этом во второй группе у квалифицированных пловцов индивидуальный разброс этих показателей значительно выше, чем у спортсменов более низкой квалификации. Это указывает на существующую разницу в выполнении пловцами движений после старта и низкой

эффективности выполнения скольжения, начала плавательных движений у квалифицированных пловцов.

3. В результате педагогических наблюдений и результатов анализа видеозаписей заплывов у спортсменов различной квалификации установлено, что пловцы первой группы более низкой квалификации выполняют четыре различных варианта начала плавательных движений ногами после выполнения старта. У пловцов второй группы, имеющих более высокую квалификацию, выявлены только два варианта начала плавательных движений, причем они характеризуются только одновременным началом плавательных движений.

4. Результаты сравнительного анализа показателей позволяют заключить, что у пловцов разной квалификации существуют различия в выборе вариантов начала плавательных движений, однако у обеих групп спортсменов наиболее эффективным считается вариант с одновременными дельфинообразными движениями ногами с незначительной задержкой начала их работы.

5. На основе полученных данных подобран перечень упражнений, рекомендованный специалистами для совершенствования стартовых действий пловцов.

Библиографический список:

1. Абсалямов, Т.М. Структура соревновательной деятельности пловцов / Т. М. Абсалямов, В. Н. Платонов, М. М. Шабир // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С.122-125.
2. Абсалямов, Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 190 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. –М.: Физкультура и спорт, 2001. – 67с.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника / 10. Булгакова, Н.Ж. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
5. Кузнецова, Т.Н. Современные технологии подготовки высококвалифицированных пловцов / Т. Н. Кузнецова// Спорт, медицина и здоровье. –2001. –№ 2.– С.42-45.
6. Курамшин, Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений / Ю.Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. –Вып. 18. – С. 40-58.
7. Липский, Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловца // Научное обеспечение подготовки пловцов. –М.: Физкультура и спорт, 2013. – С. 45-63.
8. Липский, Е.В. Структура соревновательной деятельности пловцов вольного стиля: Автореф. дис...канд.пед.наук / Е. В. Липский; ВНИИФК. – М., 1999. – 24с.
9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Погребной, А.И. Современные мировые тенденции в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / Погребной А.И., Комлев И.О., Аришин А.В. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 30-33.
11. Скирене, В. Анализ соревновательной деятельности пловцов как основа индивидуализации тренировочного процесса/ Скирене В., Саткунскене Д., Зуозене И.Ю // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Харьков. 2006. – № 7. – С. 112-115.

СЕКЦИЯ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 377.031

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

*Алази И.Ю. преподаватель,
Чечевицына Л.В. преподаватель,
Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва
Ульяновск, Россия*

В статье рассматривается эффективность применения активных методов обучения в процессе преподавания общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического циклов по специальности «Физическая культура» путем проведения параллельного эксперимента и анализируется влияние их использования на повышении успеваемости студентов среднего профессионального образования.

Ключевые слова: активные методы, метод проектов, кейс-технология, игровые технологии, тренинг.

THE USE OF ACTIVE METHODS OF TEACHING STUDENTS OF THE SPO SPECIALTY "PHYSICAL EDUCATION" TO IMPROVE ACADEMIC PERFORMANCE AND THE QUALITY OF EDUCATION

*Alazi I.Yu., lecturer,
Lechevitsyna L.V., lecturer,
Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic Reserve,
Ulyanovsk, Russia*

The article examines the effectiveness of the use of active teaching methods in the process of teaching general education and general humanitarian and socio-economic cycles in the specialty "Physical Education" by conducting a parallel experiment and analyzes the impact of their use on improving the academic performance of students of secondary vocational education.

Keywords: active methods, project method, case technology, game technology, training.

Актуальность. Современный ФГОС СПО обязывает применение компетентностного подхода в обучении. Данный подход выражается через использование применения активных методов обучения.

Использование активных методов обучения учит студентов проводить причинно-следственные связи между фактами, систематизировать информацию, аргументировано оценивать другие точки зрения, уметь выявлять ошибки и исправлять их. В результате применения активных методов обучения у студентов расширяется кругозор, формируются уверенность в себе, самостоятельность, коммуникабельность, умение свободно выражать свои мысли. С помощью активных методов обучения учащиеся вовлечены в учебный процесс и мотивированы самостоятельным творческим поиском учебного материала.

Целью исследования является доказательство эффективности применения активных методов обучения в системе СПО.

Среди активных методов обучения хотелось бы выделить те, которые эффективно применяются на занятиях в Ульяновском училище Олимпийского резерва: метод проектов, кейс-технология, игровые технологии, тренинг.

Метод проектов предполагает создание определенной проблематики, которая активизирует познавательную деятельность обучающихся в поиске решения проблемной ситуации. Работа над проектом предполагает самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальная, парная, групповая), которая выполняется в определенный временной срок. Работая над проектом, студенты превращаются в субъект обучения, самостоятельно учатся и активно влияют на содержание собственного образования, то есть обучаются посредством организации собственной деятельности[1].

В Ульяновском училище Олимпийского резерва имеется опыт использования метода проектов по следующей тематике: «Развитие спортивно-массового движения в Симбирской губернии», «Развитие спорта в Ульяновской области во второй половине XX века», «Олимпийцы родного края», «Развитие борьбы в Ульяновске», «Заповедные места Ульяновской области» и другие.

Кейс-технология – это педагогическая технология, которая содержит конкретные ситуации, каждая из которых представляет собой реальную жизненную ситуацию. Задача студентов – ее решить объяснив исходя из собственного опыта. Как правило, кейс-задачу можно решить разными способами и в процессе решения студенты делятся своими мыслями и совместно с преподавателем пытаются найти одно, но более рациональное решение[4].

Кейс-задачи активно используются в рамках изучения следующих дисциплин: «Обществознание» и «География».

Игровые технологии - это педагогические методы, которые проводятся в форме различных педагогических игр, таких как ролевая игра, деловая игра, дебаты. Ролевая игра реализуется в групповом взаимодействии, где каждый игрок выбирает одну роль и взаимодействует с другими участниками игры по определенным правилам[2]. Например, игра «Создай свой спортивный клуб», «Интервью о перестройке». Деловые игры моделируют конкретные жизненные ситуации, Они помогают решать практические задачи, связанные с сотрудничеством и работой в группах. Например: «Создание политической партии», «Я-предприниматель».

Тренинг – форма обучения, которая проводится в группах. В процессе тренинга у учащихся создается практический опыт, который сразу же должен быть осмыслен, оценен и при необходимости скорректирован. В процессе тренинга все взаимодействуют друг с другом[3]. Широко используются в рамках тренинга работы в виде мозгового штурма, дискуссии и т.д.

Методы и организация исследования. В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, доказывающий эффективность применения активных методов обучения. Эксперимент проводился со студентами специальности «Физическая культура», обучающихся на 1 курсе в рамках преподавания обществознания и географии. Одна группа была экспериментальной, в которой раз в неделю на занятиях внедрялся один из активных методов обучения. Вторая группа – контрольная, которая занималась по традиционной схеме, активные методы обучения использовались раз в месяц.

Результаты исследования. По итогу, в конце семестра каждой группе необходимо было сдавать зачет, где нужно было аргументировано раскрыть вопрос и с данным вопросом выступить перед группой и ответить на вопросы. В результате, в экспериментальной группе 100% студентов справились с заданием, в контрольной – 80%. В экспериментальной на «отлично» справились 65% студентов, другие 35% получили оценку «хорошо», троек не было. В контрольной на «отлично» справились 35%, 15% - «хорошо», 20 % получили оценку «удовлетворительно».

Выводы. Исходя из данных эксперимента можно сделать вывод, что использование активных методов обучения способствует развитию познавательной активности, создаются условия для благоприятного взаимодействия студентов, студенты учатся отстаивать свою точку зрения. Поэтому активные методы обучения активно используются преподавателями в системе среднего профессионального образования.

Библиографический список:

1. Гнатышина, Е.А. Инновационные процессы в образовании [Текст]: коллективная монография / Е.А. Гнатышина, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева, А.А. Лоскутов, А.А. Саламатов, Н.В. Уварина. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 210 с.
2. Корнеева Е.Н. Активные методы социальнопсихологического обучения. Учебное пособие. - ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2009./<http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/met110.html>
3. Педагогика: Учебник для студентов. Под ред. С.А.Смирнова. – 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.
4. Селевко Г.К. Педагогические технологии авторских школ Г.К. Селевко. – М., 2005. – с. 45–49.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

*Баченина Е.А., старший преподаватель
Шель Д.С., студент,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия*

«Инновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. В настоящее время основной задачей спортивного мира является не только подготовка спортивного резерва, но и воспитание здорового, крепкого физически поколения. Современный мир живет в непростое время, когда во всех сферах широкое значение играют современные технологии, спорт не является исключением, использование инноваций на данное время актуально и популярно.

Ключевые слова: спортсмен, здоровье, качества, технологии, искусственный интеллект

THE USE OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVES

*Bachenina E.A., senior lecturer,
Shel D.S., student,
Kazan State Architectural and Construction University,
Kazan, Russia*

"Innovation" in Latin means renewal, novelty, and change. Currently, the main task of the sports world is not only the preparation of a sports reserve, but also the upbringing of a healthy, physically strong generation. The modern world lives in a difficult time, when modern technologies play a wide role in all spheres, sports is no exception, the use of innovations is relevant and popular at this time.

Keywords: athlete, health, quality, technology, artificial intelligence

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания в целом, как обновленный подход к воспитанию спортсменов, создание обновленной системы подготовки, когда старые методики приобретают новые методы сопровождения для успешной деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий разработано не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах, в спортивных залах, фитнес-центрах, детских секциях.

С применением инновационных технологий появляется возможность:

+ привлечь большой процент населения

+ вызвать интерес к тому или иному виду спорта

+ проводить тренировки под контролем не только в спортивных залах, но и на рабочем месте, и у себя дома.

1. В последнее время применение и внедрение научных разработок в полной мере связано с искусственным интеллектом, который проводит полный анализ спортсмена и его деятельности:

а) анализирует комплексный контроль функционального состояния организма спортсменов, а именно физическое и психоэмоциональное состояние (накопление жировой, мышечной массы тела, водный баланс организма, общее состояние перед или на данном этапе тренировочного процесса, ведение медицинской карты спортсмена).

б) создает определенный рацион и режим питания спортсмена.

в) планирует выступления на соревнованиях согласно медицинскому состоянию.

г) анализирует и рассчитывает нагрузку данной тренировки на определенном этапе подготовки спортсмена и составляет индивидуальный график тренировок.

д) анализирует качество выполнения запрограммированной тренировки.

е) помогает прогнозировать и достигать значительных спортивных результатов.

2. Также инновационные технологии побудили к созданию новых тренажеров, которые осуществляют прогресс более стремительными темпами. Использование VR-технологий в спорте – это технология, которая создает иллюзию присутствия в другом пространстве, путем использования очков, шлемов, контроллеров. VR-шлемы изначально были разработаны для геймеров. В современном мире использование VR-шлемов у многих людей изменило отношение к своему здоровью и в том числе, к спорту в лучшую сторону. Некоторые даже считают, что VR скоро полностью займет первое место как альтернатива спорту. На сегодняшний день уже существуют целый ряд тренировочных программ, особенно в фитнес –индустрии (VR-fit компании), которые разработаны для разных уровней подготовки, например:

-онлайн тренировки для похудения с контроллерами для рук и ног, позволяющими настроить интенсивность тренировок.

-силовые тренировки

- тренировки на выносливость

-тренировки –стимуляторы

-тренировки с реалистичной имитацией спортивного турнира (автогонки, лыжные состязания, легкая атлетика, беговые дорожки, велотренажеры).

Безусловно, такой инновационный метод имеет много преимуществ и при подготовке к соревнованиям. Тренировки становятся более интересными, увлекательными. Виртуальная реальность позволяет создать реалистичную ситуацию с участием соперника, различные сценарии тренировок. А именно:

-приближенность к реальным условиям

-возможность отработки техники и тактики

-улучшение физической формы

-улучшение координации движений

-отработка стратегии хода соревнования

-повышение мотивации

3. Инновационные технологии также предоставляют информационную поддержку спортсмену, рабочую команду которая дистанционно помогает своим спортсменам, поддерживает в них дух соревнований. Пример:

-создание команды болельщиков

-создание программы контроля (когда тренер или спортсмен в любое время и в любом месте земного шара могут получить профессиональную поддержку квалифицированных специалистов).

-создание психологических тренингов (специалисты спортивной психологии)

-создание специализированной диетологии

Таким образом, применение инновационных технологий в тренировочном процессе в современных условиях подготовки спортивного резерва уверенно показывает ряд преимуществ перед обычными тренировками.

- углубленный индивидуальный подход

- позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным.

- прогнозируют будущие результаты

- пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта.

Я считаю, что использование инновационных технологий в физическом воспитании- это, в первую очередь, творческий подход к процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом, что является главной целью, к которой должен стремиться современный мир в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре.

Библиографический список:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. - СПб.: Стратегия будущего, 2008. - 140 с.

2. Статья “Инновационные разработки в спорте высших достижений”, сайт <http://fitnesburg.ru/ivanovih/3649-innovatsionnye-razrabotki-v-sporte-vyshshih-dostizheniy>

3. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–10

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бондаренко Д.В., студент,

*Научный руководитель: Бондаренко М.П., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Одним из видов деятельности человека, которым занимаются 99% населения - является спорт. Для кого-то это просто увлечение, кто-то нашел в спорте свое призвание, для кого-то это работа. Так или иначе, но спорт занимает в жизни людей весомое место [1,2,3,6]. Можно с уверенностью сказать, что в формировании и подготовке спортивного резерва принимают участие все граждане страны. Родители отдают ребенка в спортивную секцию, тем самым подсказывая ему один из вариантов его будущего. Активные болельщики и фанаты поддерживают своих любимых спортсменов, свои любимые команды, тем самым «задерживая» их на спортивной арене, вдохновляют на продолжение спортивной карьеры. В обоих случаях

использование современных инновационных технологий напрямую оказывает влияние на формирование, развитие и укрепление спортивного резерва страны.

Ключевые слова. Спортивные технологии, защита спортсмена, защита болельщиков, точные результаты, совершенство судейства.

MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A VECTOR OF SPORTS ACTIVITY DEVELOPMENT

*Bondarenko D.V., student,
Supervisor: Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

One of the types of human activity that 99% of the population are engaged in is sports. For some, it's just a hobby, someone has found his vocation in sports, for someone it's a job. One way or another, but sport occupies a significant place in people's lives [1,2,3,6].. It is safe to say that all citizens of the country take part in the formation and preparation of the sports reserve. Parents send the child to the sports section, thereby prompting him one of the options for his future. Active fans and fans support their favorite athletes, their favorite teams, thereby "detaining" them in the sports arena, inspire them to continue their sports career. In both cases, the use of modern innovative technologies directly affects the formation, development and strengthening of the country's sports reserve.

Keywords: sports technology, athlete protection, fan protection, accurate results, refereeing excellence.

В формировании и развитии спортивного резерва принимает участие огромное число людей. Все начинается с родителей, которые привели своего малыша в спортивную секцию. Активное участие ближайших родственников (бабушки, дедушки, дяди и тети и др. хорошие друзья семьи) в спортивной жизни ребенка позволяет ему не просто заинтересоваться спортом, но и оставить спорт в своей жизни навсегда [5,8]. Безопасность, защищенность, зрелищность, точность результатов – все это обеспечивается исключительно растущими и успешно развивающимися инновационными технологиями в спортивной жизни.

Спортивные технологии могут использоваться для:

- отслеживание результатов;
- предотвращение травм;
- увеличение вовлеченности фанатов;
- анализ обоснованности игр и целей.

Есть много способов, которыми технологии и спорт в спортивной индустрии меняют правила игры. Genius Sports использует скелетные технологии в Премьер-лиге для сбора беспрецедентных данных, таких как скорость удара и скорость игроков. Технология отслеживает каждого игрока Премьер-лиги и собирает данные в режиме реального времени. Сегодня все е виды спорта претерпевают современную, высокотехнологичную модернизацию.

Особое внимание уделяется болельщикам. Именно благодаря им многие виды спорта становятся особенно популярными. Инновационные технологии, а в особенности цифровые предоставляю каждому желающему несколько вариантов для удовлетворения своих «спортивных» потребностей. Взаимодействие с болельщиками обычно происходит в цифровом формате и за пределами стадиона. Одним из примеров взаимодействия с фанатами в Интернете можно назвать форумы, фэнтези-лиги и глобальные фан-клубы.

В спорте постоянно появляются новые передовые технологии. Существуют такие вещи, как виртуальная реальность (VR), дополненная реальность (AR) и смешанная реальность (MR), которые используются для перемещения болельщиков от их собственных компьютеров на цифровые спортивные арены. Виртуальные среды "позволяют проводить эксперименты и исследования в символическом контексте, не принимая во внимание реальные риски [4,7].

Участие болельщиков в спорте – сложное и постоянно развивающееся явление. Всего десять лет назад мы бы назвали действия болельщиков в футбольных примерах «размахиванием гигантским пенопластовым пальцем» или «покупкой пива на стадионе». Однако сегодня это скорее связано с приложениями, фэнтезийными лигами и цифровой валютой. Благодаря развитию технологий и технической подкованности современной аудитории можно ожидать, что эта область взаимодействия с фанатами будет продолжать расти.

Особое внимание уделяется лицам с ограниченными возможностями. Именно благодаря инновационным технологиям очень много людей смогли воплотить свою спортивную мечту. Новые спортивные технологии позволяют болельщикам любого типа наслаждаться им, в том числе болельщикам с ограниченными возможностями, которые в прошлом могли столкнуться с трудностями в недоступных аспектах игр и стадионов.

Например, на теннисном турнире Открытого чемпионата Австралии по теннису недавно была введена описательная аудиосистема для слабовидящих. Они объединили данные о положении мяча в реальном времени с пространственными звуковыми эффектами, чтобы дать болельщикам полное погружение.

Болельщики с ограниченными возможностями также могут воспользоваться такими вещами, как системы электронных билетов и другие бесконтактные или электронные услуги. Это позволяет им обойти трудности места, где может не быть доступа для инвалидных колясок или парковочных мест для инвалидов рядом с местами для болельщиков, такими как билетные кассы и торговые палатки. На некоторых площадках даже запущены «службы доставки на место», которые позволяют болельщикам заказывать еду и напитки и доставлять их им во время просмотра игры, и хотя это не предназначено исключительно для болельщиков с ограниченными возможностями, это то, что они могут получить для увеличения своего комфортного пребывания на стадионе.

Еще стоит упомянуть влияние новых технологий на самих спортсменов-инвалидов. Многие параспортивные виды спорта начали использовать технологии во всем: от моторизованных протезов до инвалидных колясок из углеродного волокна. Также произошли впечатляющие прорывы в области вспомогательных технологий, разрешенных в определенных видах спорта. Например, в плавании слабовидящие привыкли полагаться на «таперов», которые физически прикасались к ним шестом, чтобы подать сигнал о том, что пора поворачиваться. Сегодня те же пловцы могут использовать цифровое устройство, которое использует инфракрасные лучи и ультразвуковую технологию для подачи сигнала на свои очки.

Что же касается судейства, то здесь именно благодаря инновационным технологиям произошел большой скачок в увеличении точности и правильности судейства.

Мгновенный повтор используется в таких играх, как бейсбол, футбол, крикет, регби и футбол. Его даже используют в единоборствах и смешанных единоборствах. Мгновенное воспроизведение также часто можно увидеть в видеоиграх, посвященных спорту, где видео высокого разрешения и комментарии могут создать для игроков захватывающий, реалистичный опыт.

Никто больше не использует секундомер при расчете времени гонки. Это означает, что разница во времени реакции больше не влияет на точность и стабильность гоночного соревнования.

Некоторые компании, занимающиеся спортивными инновационными технологиями, создали продукты, помогающие точно определять время в игре и вести учет. Теперь спортсмены носят специальную одежду или аксессуары, позволяющие отслеживать их движения и скорость. В других случаях инструменты синхронизации встроены в сами площадки или используются в системах внутри самих площадок.

Например, во многих гонках стартовый пистолет связан с часами. Как только выстрелит пистолет, часы сразу же начнут отсчитывать забег. В других видах спорта, включая плавание, для определения результатов используются сенсорные панели, расположенные на финишных дорожках, а также носимые инерционные датчики. В некоторых гоночных соревнованиях для определения победителей также используются лазерные лучи и фотографии.

Результаты систем хронометража часто предоставляются с точностью до тысячи секунд. Однако мировые и олимпийские рекорды фиксируются лишь с точностью до сотых долей секунды. Данная методика создана для устранения незначительных ошибок.

Особой популярностью сейчас пользуются RFID-чипы - один из лучших примеров инновационных технологий в спорте. Они используются для определения времени отдельных участников соревнований. Это крошечные устройства со встроенными антеннами, которые передают беспроводные сигналы на станции слежения.

RFID-чипы часто используются в гонках на длинные дистанции, чтобы помочь комментаторам, судьям и зрителям отслеживать точное местоположение участников во время гонки. Таким образом, они являются инструментом для платформ взаимодействия с фанатами, а также инструментом для судей, позволяющим оценивать производительность и успех.

Безопасность зрителей — еще одна проблема во время спортивных мероприятий, когда быстро движущиеся тела или мусор могут причинить вред находящимся поблизости людям. На многих гоночных мероприятиях, включая соревнования NASCAR, бетонные барьеры были заменены барьерами из стали и пены (SAFER). Хоккейные площадки также начали экспериментировать с различными типами стекла, которое поглощает удары, а не разбивается.

Все выше перечисленные современные инновационные технологии это только маленькая часть, которая сейчас доступна всем участникам спортивной деятельности. Не важно профессиональные это спор, спорт высших достижений или просто любительский - все направлено на развитие, поддержание и совершенствование спортивной деятельности. Будущее легкой атлетики, плавания, борьбы, футбола становится все более цифровым, от рынка носимых спортивных технологий до повышения впечатлений болельщиков на спортивных мероприятиях.

Библиографический список:

1. Иппотерапия как метод увеличения двигательной активности у детей с ДЦП / Бондаренко Д.В., Ильченко А.А., Мирошникова С.С., Бондаренко М.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 67-70.

2. Моделирование тренировочного процесса пауэрлифтеров с учетом преодоления сбивающихся факторов/ Бондаренко М.П., Ильченко А.А., Яковлев А.С., Константинов А.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 34-37.

3. Реабилитационная программа тренировок для продолжения спортивной карьеры пауэрлифтеров-профессионалов / Константинов А.Б., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Ильченко А.А. // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 26.

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

5. Рынок спортивных услуг: специфика и особенности/ Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Ильченко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 37-41.

6. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития / Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

7. Социальное партнерство в российских корпорациях / Колесникова М.П. // монография - Волгоград, 2006.- 132 с.

8. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Люсова О.В., Яковлев А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ ИЗМЕРЕНИЯ

*Деркачева А.С., аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Проведена серия контрольных измерений: «Gyko», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty». Определен фонд тестов и регистрируемых параметров, применяемых для контроля специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров. Установлено, что в практике подготовки спортивного резерва у легкоатлетов-спринтеров существует необходимость в расширении массива показателей, регистрируемых в ходе процедуры контроля. Определено, что интегрированное использование электронных систем измерения позволяет получать данные о внутренней структуре интегрированного показателя, который обычно (без дополнительного оборудования) регистрируется в тесте, позволяет тренеру: получать информацию о текущем состоянии различных компонентов в структуре специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров; оценивать тренировочные эффекты от применения нагрузок различной направленности; осуществлять оперативный контроль и коррекцию при совершенствовании техники выполнения элементов соревновательного упражнения.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, спортивный резерв в легкой атлетике, педагогический контроль, электронные системы измерения.

CONTROL IN THE SYSTEM OF PREPARATION OF SPORTS RESERVE IN SPRINT RUNNING BASED ON THE INTEGRATED USE OF ELECTRONIC MEASUREMENT SYSTEMS

*Derkacheva A.S., postgraduate student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

A series of control measurements were carried out: "Gyko", "ReacTime", "Optojump Next", "Witty". A fund of tests and recorded parameters used to control the special readiness of track and field sprinters has been determined. It has been established that in the practice of

training sports reserves for track and field sprinters, there is a need to expand the array of indicators recorded during the control procedure. It has been determined that the integrated use of electronic measurement systems makes it possible to obtain data on the internal structure of the integrated indicator, which is usually (without additional equipment) recorded in the test, allows the coach to: obtain information about the current state of various components in the structure of the special preparedness of track and field sprinters; evaluate the training effects of applying loads of various directions; carry out operational control and correction when improving the technique of performing elements of a competitive exercise.

Key words: sprinters, sports reserve in athletics, pedagogical control, electronic measurement systems.

Актуальность. Спринтерский бег самый динамичный, зрелищный и, как следствие, один из самых популярных видов лёгкой атлетики. Данные характеристики в значительной степени обуславливают стремление быть лидерами в этом сегменте легкоатлетической программы на мировой арене. Этот факт определяет актуальность научного поиска по всему спектру проблем подготовки легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. В настоящее время внедрение современных методов и информационных технологий в управление спортивной подготовкой – объективная реальность и общепринятый подход. Обладание современными технологиями и степень их внедрения в практику спорта является конкурентным преимуществом в соревновании национальных систем спортивной подготовки.

Между тем, значимым сдерживающим фактором совершенствования процесса подготовки спортивного резерва является отсутствие теоретических и практических представлений по использованию инновационных средств контроля среди специалистов-практиков. Актуальность исследования обусловлена перманентным совершенствованием технических средств контроля.

Цель исследования – разработка практических рекомендаций по использованию технических средств контроля в системе подготовки спортивного резерва в спринтерском беге.

Методы исследования: анализ специальной литературы и Интернет-ресурсов; педагогическое наблюдение; статистический анализ данных; анкетирование; серия педагогических тестирований с электронных систем измерения («Guko», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty»).

Результаты исследования.

Выполнен анализ специальной литературы по основным вопросам исследования, проведено анкетирование специалистов-практиков для определения перспектив применения технических средств контроля.

В результате определен фонд тестов и регистрируемых параметров, применяемых для контроля специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров [1-3]. Проведённое анкетирование специалистов-практиков позволило установить, что в практике подготовки спортивного резерва у легкоатлетов-спринтеров существует необходимость в расширении массива показателей, регистрируемых в ходе процедуры контроля. Среди специалистов-практиков отсутствуют сформированные теоретические представления и практические навыки по использованию технических средств контроля [1-3].

Серия педагогических тестирований с помощью высокотехнологичного оборудования («Guko», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty») условно разделена на 3 этапа. На первом этапе эксперименты были направлены на выявление общих закономерностей функционирования выбранного инструментария, происходила обкатка технических средств контроля, эксплицированы их основные функциональные характеристики. На втором этапе были зафиксированы различные параметры, подлежащие регистрации при использовании общепринятых контрольных упражнений

в легкой атлетике. На третьем этапе осуществлялась интеграция технических средств в единую процедуру тестирования.

Интегрированное использование высокотехнологичных средств контроля создает возможность актуализации разработанных ранее модельных характеристик подготовленности спортсменов на принципиально новом уровне детализации значимых структурных элементов (Таблица 1).

Таблица 1 – Интегрированное применение технических средств контроля в общепринятых педагогических тестах

Контрольное упражнение (тест)	1*	2*	3*
Бег 10 м Бег 30 м Бег 60 м	время контрольной дистанции, с	скорость шага, м/с	1
		время полета, с	1
		время контакта с опорой, с	1
		темп, шаг/с	1
		длина шага, см	1
		угловые характеристики	1
		время контрольной дистанции, с	4
		время промежуточных отрезков, с	4
		скорость, м/с	1/4
		сила отталкивания, Н	2
		время реакции, с	2
Прыжок с места	длина прыжка, см	время полета, с	1/3
		время контакта с опорой, с	1/3
		величина усилия, Н	1/3
		высота прыжка, см	1/3
		длина, см	1/3
		угловые характеристики	1
Прыжок вверх	высота прыжка, см	время полета, с	1/3
		время контакта с опорой, с	1/3
		величина усилия, Н	1/3
		высота прыжка, см	1/3
		степень смещения от вертикали, см	1/3
		угловые характеристики	1
Многократные прыжки вверх	высота прыжка, см	время полета, с	1/3
		время контакта с опорой, с	1/3
		величина усилия, Н	1/3
		высота прыжка, см	1/3
		степень смещения от вертикали, см	1/3
		время, с	1/3
		угловые характеристики	1

Примечание: 1* – интегрированный показатель; 2* – структура второго порядка; 3* – технические средства контроля: 1 – Optojump Next; 2 – Reac Time; 3 – Gyko; 4 – Witty)

Такой подход позволяет получать данные о внутренней структуре интегрированного показателя, которым является результат в общепринятом тестовом

упражнении. Например: регистрация скорости преодоления шести десятиметровых отрезков (система «Witty») в контрольном беге на 60 метров позволяет оценить уровень развития специальной выносливости спринтера, а применение системы «ReacTime» позволяет получить данные о силе отталкивания и времени реакции при выполнении стартовых действий в этом же упражнении.

Заключение.

1. В практике подготовки спортивного резерва у легкоатлетов-спринтеров установлена потребность в расширении массива показателей, регистрируемых в ходе процедуры контроля при использовании общепринятых контрольных упражнений. Интегрированное применение высокотехнологичных средств контроля позволяет получать данные о внутренней структуре интегрированного показателя, который обычно (без дополнительного оборудования) регистрируется в тесте.

2. Использование высокотехнологичных средств контроля открывает широкие перспективы не только для актуализации разработанных ранее модельных характеристик подготовленности спортсменов, но и появляется реальная возможность разработки моделей подготовленности на принципиально другом уровне детализации значимых структурных элементов.

3. Доступность высокотехнологичного оборудования для активного применения в тренировочном процессе – реальность современного этапа развития отечественной легкой атлетики. Расширение контингента спортсменов, для которых данные технологии доступны, является установленным фактом.

4. Значимым сдерживающим фактором совершенствования процесса управления подготовкой спортивного резерва является отсутствие теоретических и практических представлений по использованию технических средств контроля среди специалистов-практиков.

5. Интеграция электронных систем измерения («Optojump Next» «Reac Time», «Guiko», «Witty») при организации процедуры тестирования позволяет тренеру:

- получать информацию о текущем состоянии различных компонентов в структуре специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров;

- оценивать тренировочные эффекты от применения нагрузок различной направленности;

- осуществлять оперативный контроль и коррекцию при совершенствовании техники выполнения элементов соревновательного упражнения.

Библиографический список:

1. Деркачева А.С. Алгоритм тестирования специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интегрирования технических средств контроля / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3 (45). – С. 20-26.

2. Деркачева А.С. Современные подходы к организации контроля для оценки уровня специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2 (44). – С. 20-26.

3. Деркачева, А.С. Технология "Optojump Next" как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 30–35.

4. Усков, М.А. Критерии оценки реализации скоростно-силового потенциала бегунов на короткие дистанции / М.А. Усков // Образование в сфере физической культуры и спорта: инновационный вектор развития: Мат. Всероссийской науч.-метод. конф. (г. Челябинск, 23 марта 2007 г.). – Челябинск: УралГУФК, 2007. – Ч. III. – С. 205-208. 2007 г.). – Челябинск: УралГУФК, 2007. – Ч. III. – С. 205-208.

ИМИДЖ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: СПЕЦИФИКА И ОСОБЕННОСТИ

*Котенко Д.А., студент,
Научный руководитель: Бондаренко М.П., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Спорт – это страсть, и лучшие спортивные логотипы олицетворяют эту страсть для многих болельщиков. Это делает разработку спортивного имиджа сложной задачей, поскольку результат почти наверняка вызовет сильную реакцию не только спортсменов и болельщиков, о и всех кто обратит на это внимание. Когда технологический бренд или бренд одежды меняет свой логотип, это может вызвать жалобы, но когда спортивная команда меняет свой логотип, обратная реакция может быть грандиозной. В результате мы стали свидетелями того, как многие спортивные команды вынесли обновленные логотипы на общественное голосование. Но есть некоторые известные спортивные логотипы, которые кажутся почти бессмертными, выдержавшими испытание временем и изменениями моды. Цель этой статьи - подчеркнуть важность сосредоточения внимания на лояльности клиентов на примере российских спортивных организаций, которые пренебрегают этой областью в своих маркетинговых стратегиях. Фанаты также могут быть механизмом по связям с общественностью, который распространяет информацию из уст в уста [1,5,8]. Вот почему спортивные организации должны рассматривать своих болельщиков как клиентов, для которых бренд и имидж организации являются факторами, укрепляющими лояльность, которые также играют важную роль в их жизни.

Ключевые слова. Спортивные организации, имидж, спортивный имидж, бренд и имидж.

IMAGE OF A SPORTS ORGANIZATION: SPECIFICS AND FEATURES

*Kotenko D.A., student
Scientific supervisor: Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

Sport is a passion, and the best sports logos embody this passion for many fans. This makes developing a sports image a difficult task, as the result is almost certain to generate strong opinions. When a technology brand or clothing brand changes its logo, it can cause complaints, but when a sports team changes its logo, the backlash can be tremendous. As a result, we have witnessed how many sports teams have submitted updated logos to the public vote. But there are some famous sports logos that seem almost immortal, having stood the test of time and fashion changes. The purpose of this article is to highlight the importance of focusing on customer loyalty using the example of Russian sports organizations that neglect this area in their marketing strategies. Fans can also be a public relations mechanism that spreads information by word of mouth [1,5,8]. That is why sports organizations should consider their fans as customers for whom the brand and image of the organization are factors that strengthen loyalty, which also play an important role in their lives.

Keywords: sports organizations, image, sports image, brand and image.

Как на имидж, так и на репутацию в определенной степени влияет сообщение, которое организация посылает своими действиями (предполагаемый имидж

организации), оно также зависит от других внешних источников (их мнений и установок), таких как конкуренты, отраслевые аналитики, потребители

Спорт может объединять людей любого происхождения и возраста, создавая общий энтузиазм и рвение [2,3,7]. Это сделало спортивный брендинг сегодня все более востребованным методом в маркетинге, целью которого является создание уникального имиджа или индивидуальности для команд, спортсменов и мероприятий, которые успешно захватывают фанатов' сердечки.

Мировой спортивный рынок переживает бум: по оценкам его стоимость составляет почти 500 миллиардов долларов! Неудивительно, что предприятия стремятся принять участие в этой прибыльной отрасли – но необходимо нечто большее, чем просто нанесение логотипов; успешный брендинг требует понимания своей аудитории' психология, ценности и стремления обеспечить подлинную лояльность целевых потребителей.

Для членов спортивных организаций, пропагандирующих сбалансированный здоровый образ жизни, или болельщиков, которые являются частью телевизионной аудитории или аудитории стадиона, спорт означает сильные эмоции, любовь к игре, соревнованиям и ценностям, которые они разделяют [4.6]. Спортивные организации предоставляют своим клиентам возможность исповедовать свои убеждения и участвовать в ритуалах, которые развивают и укрепляют связь с их идеологиями, а также с брендом. Также доказано, что корпоративная репутация может влиять на удовлетворенность и лояльность потребителей. Сильный бренд и хорошая репутация в наши дни стали важным полезным атрибутом организации. Когда, с другой стороны, плохая работа организации (или спортсмена, или целой команды в случае спортивной индустрии) может разрушить ее репутацию и привести к низкой самооценке не только сотрудников, но и всей команды в целом, но, что наиболее важно, клиентов (фанатов и сторонников).

Имидж может быть описан как восприятие организации со стороны (болельщика, участника, клиента, партнера, конкурента и т.д.).

По своей сути спортивный имидж — это сложная практика, целью которой является создание особого имиджа и индивидуальности спортсменов, команд и мероприятий. Но это гораздо больше, чем разработка логотипа или стиль трикотажа – речь идет о создании атмосферы и сообщества вокруг бренда, которое вызывает глубокий отклик у фанатов - лично и эмоционально.

Эффективный спортивный имидж преследует одну основную цель: сформировать связь между сторонниками команды/спортсмена/мероприятия, что повысит лояльность, сарафанное радио и потенциальное увеличение доходов.

Эффективность спортивного имиджа заключается в его способности создавать эмоционально заряженную связь между преданными последователями и предпочитаемыми ими спортивными деятелями или клубами. Эта привязанность может быть настолько сильной, что она укореняется в их личности, влияя на их ценности, убеждения и жизненные стремления.

Словарь по маркетингу определяет имидж как “восприятие потребителем продукта, учреждения, бренда, бизнеса или человека, которое может соответствовать или не соответствовать действительности”. Концепция репутации шире, поскольку она представляет собой синтез мнений, восприятий и установок заинтересованных сторон организации, включая сотрудников, клиентов, поставщики, инвесторы и сообщество.

Предположим, репутация - это стратегическая концепция, которая сосредоточена на долгосрочных впечатлениях об организации, которые формируются корпоративными образами (которые существуют в виде действий, историй в средствах массовой информации, рекламы, годовых отчетов, событий, игр, публикаций), которыми организация может намеренно или непреднамеренно делиться. Организация может управлять тем, как ее воспринимают другие.

Менеджеры и ученые считают, что имидж организации (независимо от того, является ли она компания считается авторитетной) влияет на показатели рынка. Это означает, что хороший имидж и репутация в настоящее время становятся одним из важнейших конкурентных преимуществ, и спортивные организации в России становятся более сосредоточенными на управлении ими. Плохая работа организации или, в случае спорта, команды или игрока может привести к низкой самооценке болельщиков, клиентов, даже сотрудников и спортсменов, что может повлиять на корпоративный имидж и репутацию.

Статистика показывает, насколько полезным может быть эффективный спортивный маркетинг: компания Perisom провела исследование, которое показало, что 68% заядлых болельщиков с большей вероятностью приобретут продукцию, одобренную их любимой командой или спортсменом! Поскольку у брендов есть ограниченные сроки, чтобы оказать влияние во время таких важных событий, как Чемпионат Мира по футболу или Чемпионат России, эффективное использование этих возможностей имеет первостепенное значение, если вы хотите, чтобы история вашего бренда была услышана громко и ясно.

Создавая истории, основанные на психологических триггерах, связанных с фандомной культурой, бренды могут установить более глубокие отношения, чем можно достичь в одиночку с помощью простых кампаний по продвижению продукта.

Данные, собранные Ассоциацией спортивного маркетинга, показывают, что эта концепция имеет вес: почти 85% любителей спорта сообщили, что чувствуют эмоциональную связь с членами команды или конкретными людьми в этих организациях.

Учитывая такие высокие цифры, отражающие благосклонность потребителей из всех слоев общества, сейчас лучшее время для компаний, чтобы извлечь выгоду из энтузиазма фанатов с помощью инновационных маркетинговых инициатив, таких как успешные подходы к спортивному брендингу.

Кампания Nike «Just Do It», представленная еще в 1988 году, служит ярким примером того, как чрезвычайно успешные и эффективные стратегии, лежащие в основе правильного спортивного ребрендинга, могут проявить себя при правильном исполнении. Nike теперь может похвастаться стоимостью бренда, превышающей 33 миллиарда долларов, исключительно за счет во многом благодаря созданию воспоминаний о крупных мировых спортивных событиях в сочетании с воспитанием преданности преданных фанатов по всему миру, а также превращению упомянутых соревнований (например, Олимпийские игры, чемпионат мира, Суперкубок) в незабываемые впечатления, выходящие за рамки простого просмотра игр на экранах телевизоров.

Проведенное исследование показало, что существует четыре основных точки зрения на то, как организация может восприниматься внутренними и внешними заинтересованными сторонами, которыми являются:

1. Идентичность: восприятие организации членами и инсайдерами. Это ответ на вопрос: кто мы как организация?

2. Предполагаемый имидж: элементы и образы, с которыми организация желает ассоциироваться. Это ответ на вопрос: что организация хочет, чтобы другие думали об организации?

3. Сконструированный имидж: ценности и образы, с которыми, по мнению организации, она ассоциируется в сознании заинтересованных сторон.

4. Корпоративный имидж или репутация: ассоциации и репутация, представляющие, как организация воспринимается заинтересованными сторонами. Это ответ на вопрос: как на самом деле организация воспринимается другими?

Спонсорам и рекламодателям следует осознавать возможности, открывающиеся благодаря использованию стратегических спортивных методов ребрендинга, если они

надеются оставаться конкурентоспособными на рынке сегодня. Это не только помогает выделиться среди конкурентов, но и помогает построить надежные отношения между отделами по связям с общественностью и широкой потребительской базой, тем самым увеличивая общий успех продаж, достигаемый месяц за месяцем.

Библиографический список:

1. Детские плавательные центры волгоградской области /Бондаренко Д.В., Безнебеева А.М., Ильченко А.А., Бондаренко М.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 56-59.
2. Импотерапия как метод увеличения двигательной активности у детей с ДЦП / Бондаренко Д.В., Ильченко А.А., Мирошникова С.С., Бондаренко М.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 67-70.
3. Моделирование тренировочного процесса пауэрлифтеров с учетом преодоления сбивающихся факторов/ Бондаренко М.П., Ильченко А.А., Яковлев А.С., Константинов А.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 34-37.
4. Реабилитационная программа тренировок для продолжения спортивной карьеры пауэрлифтеров-профессионалов / Константинов А.Б., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Ильченко А.А. // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 26.
5. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балугева В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35
6. Рынок спортивных услуг: специфика и особенности/ Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Ильченко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 37-41.
7. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития / Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.
8. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Люсова О.В., Яковлев А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

УДК 796.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛИСТОВ

*Пармузина Ю. В., к.п.н.,
Кириллова И.А., к.п.н.,
Брожук Д. К. , магистрант,
Абраменко М.А. преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград
Штода М.Л., к.п.н.,
Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ,
Россия, Москва*

В статье рассматривается вопрос о применении средств функционального тренинга в учебно-тренировочных занятиях в футболе. Тренеры по футболу все шире используют нестандартные средства и методы физического воспитания. Одним из

таких средств является функциональный тренинг. Тренеры новаторы творчески внедряют в свой педагогический опыт использование этой системы. Средства функционального тренинга позволяют более интенсивно воздействовать на уровень физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: средства функционального тренинга, учебно-тренировочные занятия, футбол

THE USE OF FUNCTIONAL TRAINING TOOLS IN EDUCATIONAL AND TRAINING CLASSES OF FOOTBALL PLAYERS

*Parmuzina Yu.V, PhD,
Kirillova I.A. PhD,
Brozhuk D.K. student,
Abramenko M.A. lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia. Volgograd
Shtoda M. L. Ph.K,
MEPhI national research nuclear University,
Russia, Moscow*

The article discusses the use of functional training tools in training sessions in football. Football coaches are increasingly using non-standard means and methods of physical education. One of these tools is functional training. Innovative trainers creatively introduce the use of this system into their teaching experience. The means of functional training allow you to more intensively influence the level of physical fitness of football players.

Keywords: means of functional training, training sessions, football

Функциональный тренинг – это система упражнений с различными отягощениями (массой собственного тела, амортизаторами, гантелями, штангой, на тренажерах), направленная на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, формирование красивого телосложения и правильной осанки [1].

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности футболистов посредством функционального тренинга.

Нами был разработан экспериментальный комплекс с использованием упражнений функционального тренинга. Исследования проводились на базе футбольной школы имени Леонида Слуцкого, города Волгограда в период с марта 2023 по май 2023 г.

Было скомплектовано две группы, в количестве 11 человек в каждой - футболисты в возрасте 8-9 лет.

Разработанный комплекс использовался три раза в неделю по 20 минут в конце основной части тренировочного занятия [2]. Комплекс состоял из блоков. В каждом по 4 упражнения, каждое упражнение выполнялся по 3 круга: время первого круга 1 минута, время второго круга 45 секунд, время 3 – 30 секунд. Время работы одного блока 11:45. Время отдыха между блоками от 2-4 минут.

Комплекс № 1

1 упр. Приседания. Техника: стопы шире плеч, тазом тянемся назад, колени не выходят вперед за проекцию стопы, прямая спина, живот втянут, руками работать противходом.

2 упр. Планка на прямых руках. Техника: опускаемся на пол - ставим ладони под плечи, ноги на ширину таза, колени прямые над полом, от макушки до стоп одна прямая линия, живот втянут, в пояснице не прогибаемся, таз опущен, вес тела 50/50 на стопах и ладонях.

3 упр. Выпады. Техника: ноги на ширине таза. Выпады - по очереди шагаем правой/левой ногой вперёд, ставим всю стопу в пол, пятку не отрывать, ноги при выпадах должны быть под углом в 90 градусов, сзади стоящая стопа - пятка оторвана от пола, руками противоход, корпус слегка наклоняем на бедро впереди стоящей ноги, живот втянут, прямая спина.

4 упр. Махи. Техника: стопы шире плеч, колени слегка согнуты, стопы и колени направлены в диагональ, живот втянут, вес гантели (гири) от 6 кг и выше, руки расслаблены. Выполняем раскачивание тазом, вес поднимаем вперёд только за счёт сокращения ягодич.

2 круг выполняем упражнения по 45 секунд, но с другой техникой, отдых остался 15 сек.

1 упр. Приседания с выпрыгиванием. Техника: ноги шире плеч, тазом тянемся назад, как будто хотим сесть на стул, колени не выходят вперёд за проекцию стопы, прямая спина, живот втянут, руками работать, либо можно поставить на пояс. Всей стопой давим в пол, поднимаемся вверх так 3 раза и на 4 раз выпрыгиваем вверх и, когда стопы опускаются обратно на пол, садимся сразу в присед.

2 упр. Планка с шагами ног (широко и вместе). Техника: опускаемся на пол - ставим ладони под плечи, ноги на ширину таза, колени прямые над полом, от макушки до стоп одна прямая линия, живот втянут, в пояснице не прогибаемся, таз опущен, вес тела 50/50 на стопах и ладонях. Начинаем шагать руками в стороны в стороны - и обратно в центр в центр.

3 упр. Выпады по очереди – 3 точки – в центр - в сторону - в центр и приставили. Техника: ноги на ширине таза. Выпады - по очереди шагаем правой/левой ногой вперёд, и выполняем отрыв стопы и шаг в сторону (выпад на правую в центр - руками помогаем противоходом, отрываем правую от пола, шагаем в диагональ вправо, снова отрываем от пола, шагаем в центр обратно и приставляем, тоже самое левой - выпад на левую в центр - отрываем левую от пола, шагаем в диагональ влево, снова отрываем от пола, шагаем в центр обратно и приставляем), ставим всю стопу в пол, пятку не отрывать, две ноги при выпаде должны быть под углом в 90 градусов, задняя нога пятка оторвана от пола, но стоит всегда стопа на месте, руками противоход, корпус слегка наклоняем на бедро впереди стоящей ноги, живот втянут, прямая спина.

4 упр. Махи с одной рукой. Техника: стопы шире плеч, колени слегка согнуты, стопы и колени направлены в диагональ, живот втянут, вес гантели (гири) от 6 кг и выше. В правой руке гантель – выполняем замах правой рукой назад, между ног, выталкиваем за счёт ягодич вес вперёд и передаём в другую руку, тоже левой рукой замах между ног, выталкиваем тазом вперёд и передаём в правую. Выполняем раскачивание тазом, вес поднимаем вперёд только за счёт сокращения ягодич.

3 круг выполняем упражнения по 30 секунд, но с другой техникой. Упражнения с максимальной скоростью.

1 упр. Приседания с выпрыгиванием на каждый счёт. Техника: ноги чуть шире плеч, стопы прижаты к полу, колени слегка согнуты, колени смотрят в диагональ наружу, выпрыгиваем на каждый счёт вверх.

2 упр. Планка с шагами вправо и влево (по 2 шага). Техника: опускаемся на пол, ставим ладони под плечи, стопы на ширину таза. Шагаем правой рукой и правой ногой вправо, и приставляем левую руку и левую ногу – это раз, и ещё такой же шаг вправо – это 2, обратно идём шагаем левой рукой и левой ногой влево - приставляем правую ладонь и правую стопу – это раз и ещё один такой же шаг. И продолжаем также идти вправо и влево.

3 упр. Выпады с прыжками. Техника: ставим стопы на ширину таза, делаем шаг правой ногой вперёд выпад, в этой постановке, помогая руками, прыгаем вправо, обратно в центр и приставляем правую ногу к левой. Затем шагаем левой ногой вперед,

делаем выпад, прыгаем в этой постановке, влево и затем обратно в центр и приставляем левую ногу обратно. И также продолжаем работать на правую и левую ноги.

4 упр. Махи с одной рукой и шагом влево и вправо. Техника: стопы шире плеч, колени слегка согнуты, стопы и колени направлены в диагональ, живот втянут, вес гантели (гири) от 6 кг и выше. В правой руке гантель – выполняем шаг вправо замах правой рукой назад между ног, выталкиваем за счёт ягодич вес вперёд и приставляем правую ногу передаём в другую руку, тоже левой ногой шаг влево, рукой левой замах между ног, выталкиваем тазом вперёд, приставляем левую ногу и передаём в правую. Выполняем раскачивание тазом, вес поднимаем вперёд только за счёт сокращения ягодич.

Отдых от 1 минуты до 3 минут между частями.

Упражнения на пресс

Скручивания. Техника: ложимся на спину, стопы ставим на пол, руки за голову, скручиваем себя к коленям локтями. Выдох вверх – вдох вниз. 40 раз.

Скручивания в диагональ. Техника: ложимся на спину, стопы ставим на пол, руки за голову, скручиваем себя в диагональ за локтём. Выдох вверх – вдох в центр. 40 раз.

Выталкивание таза вверх. Техника: ложимся на спину, ладони под ягодичы, выталкиваем таз наверх и опускаем стопы до пола вниз. Стопы на ширине таза, на себя вся стопа. Выдох вверх – вдох вниз. 40 раз.

Отдых 30 секунд.

Далее 1, 2, 3 упражнения на пресс выполняем по 30 повторений.

Отдых 30 секунд.

Далее 1, 2, 3 упражнения на пресс выполняем по 20 повторений [3].

Сделав анализ ряда литературных источников, мы сформировали комплекс тестовых заданий, которые на наш взгляд хорошо отражают, физическую подготовленность. Мы выбрали следующие тестовые задания: кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, наклон вперед, бег 30 м, вис на согнутых руках.

Перед началом педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование по выбранным показателям, где мы не выявили достоверных различий (Таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности футболистов до начала педагогического эксперимента (n=11)

Показатели	Контрольная группа (X±m)	Экспериментальная группа (X±m)	T	P
Бег 30 м, (сек)	6,26 ±1,4	6,90 ± 1,0	0,2	>0,05
Вис на согнутых руках (сек)	3,2 ±0,1	2,9±0,3	0,4	>0,05
Сила кисти правой руки левой руки, (кг)	8,0 ± 0,5 6,7±0,1	7,6 ± 0,3 6,1±0,4	0,3 0,5	>0,05 >0,05
Прыжок в длину, (см)	102,5 ± 1,3	101,1 ± 0,6	0,2	>0,05
Метание теннисного мяча, (м)	11,2 ± 1,3	12,3 ± 0,7	0,2	>0,05
Наклон вперед, (см)	6,2 ± 0,8	5,4 ± 0,8	0,3	>0,05

В тестовом задании бег 30 м результаты получились следующие: в контрольной группе - $6,26 \pm 1,4$ с, в экспериментальной группе - $6,90 \pm 1,0$ с.

В показателе – вис на согнутых руках, мы также не увидели достоверных изменений в контрольной группе он составил - $3,2 \pm 0,1$ с, в экспериментальной - $2,9 \pm 0,3$ с. Тестовый показатель кистевая динамометрия также не выявил больших различий между исследуемыми группами. В контрольной группе он составил $8,0 \pm 0,5 / 6,7 \pm 0,1$ кг, в экспериментальной $7,6 \pm 0,3 / 6,1 \pm 0,4$ кг соответственно ($P > 0,05$).

Средний показатель тестового задания - прыжок в длину с места в контрольной группе составил $102,5 \pm 1,3$ см, в экспериментальной группе $101,1 \pm 0,6$ см ($P > 0,05$).

Метание теннисного мяча также не выявило достоверных изменений в контрольной группе этот показатель составил $11,2 \pm 1,3$ м, в экспериментальной группе $12,3 \pm 0,7$ м, соответственно ($P > 0,05$).

Следующий тестовый показатель – наклон вперед. В контрольной группе средний показатель составил $6,2 \pm 0,8$ см, в экспериментальной группе $5,4 \pm 0,8$ см ($P > 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента мы увидели достоверные изменения исследуемых показателей по всем тестовым заданиям в обеих группах. Но в экспериментальной группе прирост был выше. Результаты представлены в таблице 2

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности по окончанию педагогического эксперимента, (n=11)

Показатели	Контрольная группа (X±m)	Экспериментальная группа (X±m)	T	P
Бег 30 м, (сек)	$6,15 \pm 1,3$	$5,97 \pm 1,7$	2,24	<0,05
Вис на согнутых руках (сек)	$3,9 \pm 0,7$	$7,1 \pm 1,3$	2,27	<0,05
Сила кисти правой рукилевой руки (кг)	$8,9 \pm 1,3$ $8,2 \pm 1,1$	$12,1 \pm 1,2$ $11,3 \pm 1,4$	2,51 2,35	<0,05 <0,05
Прыжок в длину, (см)	$103,9 \pm 3,7$	$107,3 \pm 5,7$	2,77	<0,05
Метание теннисного мяча, (м)	$12,2 \pm 1,3$	$15,7 \pm 1,0$	2,13	<0,05
Наклон вперед, (см)	$6,9 \pm 0,3$	$8,2 \pm 1,0$	1,25	>0,05

В исследуемых показателях уровня физической подготовленности произошли положительные изменения в обеих группах. В экспериментальной группе результаты получились значительно выше по сравнению с контрольной.

В тестовом задании бег 30 м. Мы получили следующие результаты в контрольной группе результаты получились $6,15 \pm 1,3$, в экспериментальной группе $5,97 \pm 1,7$. Результаты достоверны ($P < 0,05$). Вис на согнутых руках - в контрольной группе он составил - $3,9 \pm 0,7$ с, в экспериментальной группе - $7,1 \pm 1,3$ с. Результаты достоверны ($P < 0,05$).

Сила кисти правой руки – в контрольной группе составила $8,9 \pm 1,3$ кг, левой руки $8,2 \pm 1,1$ кг, в экспериментальной группе $12,1 \pm 1,2$ правой руки, $11,3 \pm 1,4$ кг. Результаты достоверны ($P < 0,05$). В тестовом показателе – прыжок в длину с места получились следующие результаты в контрольной группе $103,9 \pm 3,7$ см, в экспериментальной группе - $107,3 \pm 5,7$ см ($P < 0,05$). Метание теннисного мяча - в контрольной группе составил $12,2 \pm 1,3$ м, в экспериментальной группе - $15,7 \pm 1,0$ м ($P < 0,05$). Результаты достоверны. В показателе – наклон вперед в контрольной группе результаты составили $6,9 \pm 0,3$ см, в экспериментальной группе $8,2 \pm 1,0$ см ($P > 0,05$). Результаты не достоверны.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс, является эффективным, и может быть использован в учебно-тренировочных занятиях в футболе.

Библиографический список:

1. Дубровский, С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему/ С. В. Дубровский // Дис....канд. пед. наук: ВГАФК. – Волгоград, 2000 – 146 с.
2. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе/ А. П. Золотарев// Автореф. дис....канд. пед. наук. - Кубан. Госуд. Академии ФК.- Краснодар, 1997.- 30 с.
3. Пармузина Ю.В. Прикладная аэробика в тренировочном процессе юных футболистов/Ю. В.Пармузина, И.А. Кириллова//Монография Волгоград: ФГБОУ ВО:»ВГАФК»,2020 – 184 с.

РОЛЬ СЕНСОРНЫХ ПРИТОКОВ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ

*Полякова Т.Д., д-р пед. наук, профессор,
Юрчик Н.А., к.п.н., доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

Уникальной отличительной особенностью стрельбы пулевой является статичность действий и абсолютная воспроизводимость тонкой моторики в контуре глаз-мозг-рука. Пулевая стрельба предъявляет ряд специфических требований к нейро- и психофизиологии, вегетососудистым характеристикам и психоэмоциональным характеристикам воспроизводимой и результативной деятельности спортсмена в процессе выполнения им стрелкового упражнения, зачастую характеризующегося длительными временными промежутками.

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием адаптеров авторской разработки в процессе подготовки стрелков.

Ключевые слова: стрельба пулевая, сенсорные притоки, адаптеры.

THE ROLE OF SENSORY TRIGHS IN THE PREPARATION OF SHOOTERS

*Polyakova T.D., Grand PhD, professor
Yurchik N.A., PhD, associate professor
Belarusian State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus*

A unique distinctive feature of bullet shooting is the static action and absolute reproducibility of fine motor skills in the eye-brain-hand circuit. Bullet shooting imposes a number of specific requirements on the neuro- and psychophysiology, vegetative-vascular characteristics and psycho-emotional characteristics of the athlete's reproducible and effective activity in the process of performing a shooting exercise, often characterized by long time intervals.

This article discusses issues related to the use of authoring adapters in the process of training shooters.

Keywords: bullet shooting, sensor inflows, adapters.

Актуальность. Высокий уровень конкуренции в стрельбе пулевой на международной арене предъявляет особые требования ко всем аспектам подготовки спортсменов. Возможности улучшения мировых достижений в спорте за счет непрерывного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок не безграничны, поэтому актуальным является определение путей раскрытия и рационального использования потенциальных физических возможностей организма спортсмена.

В процессе длительной тренировки у стрелков высокого класса вырабатывается способность к особо тонкой саморегуляции выполняемых движений по реализации выстрела на основе целостной согласованной деятельности системы «стрелок-оружие». Совершенство регуляции и управления во многом определяется совершенством механизмов ощущений и восприятий [1]. Большую роль при этом играет афферентная информация, которая поступает к стрелку от сенсорных систем, роль которых велика и разнообразна, а значимость для обеспечения высокоточного выстрела различна. Действия, выполняемые стрелком при реализации выстрела, тесно связаны с компонентами его техники: позой изготовления, дыханием, прицеливанием, управлением обработкой спуска.

Общеизвестно, что сенсорные системы построены по иерархическому принципу: сигналы от рецепторов поступают в низшие уровни центральной нервной системы (спинной мозг или ствол мозга), откуда передаются в более высшие отделы (ядра таламуса, кора больших полушарий, базальные ганглии). На каждой из этих последовательных стадий сенсорная информация преобразуется, происходит её фильтрация. Первоначальная фильтрация сенсорной информации может происходить уже на уровне рецепторов. Большинство рецепторов обладают свойством адаптации, которое состоит в том, что частота импульсов в нервных окончаниях рецепторов снижается при продолжительном воздействии стимула. Таким образом, рецепторы во многих случаях реагируют не на присутствие стимула как таковое, а на его появление (или, наоборот, выключение).

Сигналы от рецепторов мышц, сухожилий, кожи, суставов (а также вестибулярного аппарата и зрения при высшей моторной интеграции) играют важную роль в организации двигательных актов.

В целом, при управлении движениями происходит мультисенсорная интеграция, то есть сопоставление сенсорной информации из разных источников. Так, для интерпретации информации, поступающей от вестибулярного аппарата, необходимо знать, в каком положении находится голова, а эту информацию поставляют рецепторы шеи. При мультисенсорной интеграции мозг может отдавать предпочтение определённым видам сенсорных сигналов и относиться с меньшим доверием к другим. Так, показано, что мозг охотнее всего доверяет зрению, и если возникает конфликт между зрением и другими источниками информации, то последние игнорируются.

При выполнении сверхтонких операций наша нервная система в области зрительного восприятия, мышечно-осозательного чувства и двигательных функций руки оказывается в условиях, близких или равных полному использованию ее возможностей [1]. Организм стрелка вплотную подходит к пределу, когда осознанные движения уже начинают теряться среди микродвижений и колебаний, создаваемых внутренней работой нашего организма. При этом точность движений во многом зависит от силы и частоты пульса. Точность движений в таком случае зависит не только от процесса мышления во время выполнения прицеливания, но и от умения прицеливаться и улавливать удобные моменты для завершения деятельности по управлению спуском

При обследовании стрелков высшей квалификации обнаружено, что в процессе длительных тренировок у них вырабатывается навык, позволяющий учитывать влияние пульсовой волны и выполнять выстрел в период наименьшей амплитуды колебаний.

Такого рода согласованная деятельность или так называемый феномен взаимосвязи амплитуды колебаний оружия с фазами сердечного цикла неудивителен, поскольку нервно-мышечный аппарат легче всего приспособливается к ритмичной работе. Несложные движения, следующие одно за другим в строго определенном порядке, и многократное повторение их в одинаковые промежутки времени, создают благоприятные условия для установления прочного динамического стереотипа [1-4].

Стрелок стремится в результате тренировки достичь того, чтобы в центральной нервной системе образовались такие прочные условно-рефлекторные связи, при которых движения указательного пальца при нажатии на спусковой крючок приобрели бы характер автоматизированных стереотипных движений и эти действия не требовали бы усиленного контроля со стороны сознания, высвобождая его для осуществления контроля за выполнением других действий во время стрельбы (следить за порывами ветра, продолжительностью выполнения выстрела и т.д.). И, действительно, стрелок, находясь в хорошей спортивной форме, не задумывается над тем, нажимать ему на спусковой крючок или нет. Как только колебания оружия уменьшаются и наступает наиболее благоприятный момент для выполнения выстрела, палец как бы сам нажимает на спусковой крючок, причем, как правило, выполняет такую работу своевременно.

Несомненно, баллистическая деятельность сердца влияет на устойчивость позы «изготовка» стрелка, поскольку вызывает смещения общего центра масс тела относительно площади опоры. Возникает вопрос «Каким же образом стрелок организует свои действия и к какой фазе сердечного цикла приурочивает конечное усилие на спусковой крючок?» Этот вопрос издавна интересует исследователей и тренеров-практиков в области стрельбы пулевой.

Так, например, Билл Пуллэм рекомендует, по его мнению, самую правильную технику стрельбы из малокалиберной винтовки – сочетание завершающего усилия на спусковой крючок с диастолической составляющей цикла сердечной деятельности. При этом речь идет только о стрельбе лежа из малокалиберной винтовки.

МСМК по пулевой стрельбе Александр Куделин предлагает взять на вооружение «Пульс технику», предполагающую нажим на спуск осуществлять между ударами сердца при стрельбе из винтовки. При этом анализ попаданий осуществлять с использованием тренажерно-диагностического комплекса «СКАТТ» и поэтапно использовать, предлагаемую им методику для формирования прочного динамического стереотипа. Освоение стрелками «Пульс техники» позволило автору утверждать, что при стрельбе лежа, с колена и даже стоя из малокалиберной винтовки стрелки высокой квалификации в большинстве случаев выполняют высокорезультативный выстрел между ударами сердца. При этом, А. Куделин констатирует тот факт, что при анализе большого количества тренировок стрелков различного уровня квалификации техника нажима пальцем между ударами пульса отмечается только у стрелков высокого класса. Поэтому данный автор считает, что можно с уверенностью рекомендовать данную технику всем стрелкам во всех видах стрельбы из винтовки.

Исследования, проведенные Т. Д. Поляковой, свидетельствуют о том, что стрелки высокой квалификации из винтовки и пистолета по-разному приурочивают усилие на спусковой крючок к баллистической деятельности сердца. Можно согласиться с мнениями предыдущих авторов относительно стрельбы из малокалиберной винтовки из положения лежа. Стрелки из пистолета в большинстве случаев завершающий нажим на спусковой крючок осуществляют в такт работы сердца, т.е. в период систолического сокращения сердца (стрельба из произвольного пистолета). Следует обратить внимание на характерную динамику ЧСС в процессе выполнения выстрела, наблюдаемую у стрелков высокой квалификации (МС и МСМК), характеризующуюся ступенчатым урежением пульса: в первые 2-3 с задержки дыхания в период прицеливания с дальнейшим сохранением постоянной ЧСС в течение 4-6 с (время выполнения выстрела с момента задержки дыхания) затем дальнейшее ее

урежение. Разница в ЧСС перед выстрелом и в момент его выполнения 10-12 %. У тренированных спортсменов существует «рабочий пульс», т.е. такая ЧСС, при которой стрелок достигает максимального результата.

Задача состоит в том, что в тренировочном процессе необходимо использовать технические средства, которые позволяют формировать кардиовисцеральные рефлексы, находящие отражение в тонком и быстром приспособлении деятельности сердца и сосудов к определенному виду мышечной деятельности.

Цель работы – использование в учебно-тренировочном процессе стрелков аудио- и визуальной индикации пульса.

Результаты и их обсуждение. Учитывая эффект фильтрации сенсорных притоков, мы разработали и активно применяем аудио- и визуальные адаптеры, позволяющие усилить афферентный сенсорный приток от баллистической деятельности сердца через слуховую и зрительную сенсорные системы и направить его в должное русло для результативного афферентного отклика при управлении обработкой спуска (фото) [2, 3].



А)



В)

Фото – Аудио- адаптер (А); Визуальный адаптер (В)

Применение адаптеров легло в основу разработки комплексной технологии, адаптирующей и тренирующей сенсорные, двигательные и вегетативные компоненты обеспечения высокоточной стрельбы в условиях тренировочных занятий. Использование в учебно-тренировочном процессе стрелков устройств аудио- и визуальной индикации пульса дает стрелку дополнительные возможности ускоренного вхождения в состояние устойчивой позы изготровки при достаточно высоком уровне концентрации внимания. В результате чего возникает «стартовое состояние», стимулирующее физическую и психическую активность стрелка; развертывание координации и усиление деятельности органов и систем; вработывание как достижение оптимальной и максимальной работоспособности базируется на основе совершенствования кортикальной и моторно-висцеральной регуляции.

При двух цикловом планировании годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов-стрелков адаптеры могут применяться на всех этапах годичного цикла. При этом объем учебно-тренировочной нагрузки соответствует учебно-тренировочным группам свыше 3-х лет обучения.

Аудио- и визуальный адаптеры предпочтительно применять в учебно-тренировочном процессе стрелков с квалификацией не ниже 2-го разряда:

- в качестве разминки перед стрельбой с патроном в количестве 15–20 вскидок;
- при формировании темпа и ритма стрельбы в подготовительном периоде годичного цикла подготовки;

– в целях борьбы с монотонией в процессе выполнения стрельбы длительное время и обновления проприоцептивных ощущений стрелка в подготовительном периоде годичного цикла подготовки;

– в качестве моделирования соревновательной обстановки посредством создания повышенного эмоционального фона в предсоревновательном периоде подготовки; а также внесения сбивающих факторов в процесс реализации выстрела в том случае, когда стрелок выполняет подряд достаточно большое количество высокорезультативных выстрелов;

– с целью повышения концентрации внимания.

Выводы. Тренировки стрелков с использованием разработанных технических средств обеспечивают ускоренное формирование условно-рефлекторных сенсорно-моторных и моторно-висцеральных связей. Сочетанное применение специальных устройств-адаптеров помогает выработать у стрелка оптимальное управление процессом вегетативной регуляции устойчивых навыков высокоточной стрельбы и моделировать нагрузки с целью создания условий для достижения искомого тренировочного эффекта.

Библиографический список:

1. Полякова, Т. Д. Психофизиологический подход к организации действий стрелка / Т. Д. Полякова, О. Е. Ковалева // Информационно-аналитический бюллетень : УО БГУФК, 2010. – Вып. 9. – С. 24–44.

2. Полякова, Т.Д. Перспективность разработки электронных портативных устройств для тренировки спортсменов-стрелков / Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский, О.Е. Ковалева, А.Е. Новиков // Медэлектроника-2010: средства медицинской электроники и новые медицинские технологии: сб. науч. статей VI Междунар. науч.- технич. конференции, 8-9 дек. 2010. – Минск: БГУИР, 2010. – С.259-262.

3. Полякова, Т.Д. Повышение мастерства спортсменов-стрелков на основе применения новых адаптирующих технологий/ Т.Д. Полякова, Д.К.Зубовский, М.Д.Панкова, Н.А.Юрчик, А.Е.Новиков, В.В.Петраковский// Мат-лы Международной научно-технической конференции «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности», 1-2 декабря 2011г., Минск.-2011. – С.94-99.

4. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая : учебник / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2023. – 480 с.

УДК 796+612.82

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЭГ В ПРАКТИКЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Ходанович А.Н., аспирант,
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Россия, Великие Луки*

Ввиду наличия относительно небольшого объема исследований, посвященных оценке особенностей функционального состояния центральной нервной системы спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, методами регистрации электроэнцефалограммы, дальнейшие исследования в данной области являются значимыми и необходимыми. В статье рассматривается опыт различных исследователей и ставится вопрос о необходимости проведения подобных исследований в будущем.

Ключевые слова: электроэнцефалография, физическая культура, спорт, циклические виды спорта, ЦНС.

THE USE OF EEG IN THE PRACTICE OF CYCLIC SPORTS

*Khodanovich A.N., PhD student,
Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports
Russia, Velikiye Luki*

Due to the relatively small amount of research devoted to the assessment of the features of the functional state of the central nervous system of athletes engaged in cyclic sports, electroencephalogram registration methods, further research in this area is significant and necessary. The article examines the experience of various researchers and raises the question of the need for such research in the future.

Keywords: electroencephalography, physical education, sports, cyclic sports, central nervous system.

Введение. Деятельность профессиональных спортсменов характеризуется чрезвычайными физическими нагрузками. Проблема адаптации к интенсивным физическим нагрузкам и риски возникновения процесса дезадаптации служат предметом огромного числа фундаментальных и прикладных научных исследований. Как иллюстрируют результаты многочисленных эмпирических исследований, доминирующая роль в механизмах адаптации и дезадаптации, принадлежит центральной нервной системе, детерминирующей полноаспектное, целостное функционирование отдельных систем и организма, в целом. В настоящий период наиболее популярным неинвазивным методом оценки биоэлектрической активности головного мозга является электроэнцефалография. Электроэнцефалография (далее-ЭЭГ) обеспечивает регистрацию биоэлектрической активности отдельных зон, областей и долей мозга посредством фиксации на голове специальных датчиков (электродов), соединенных проводами с входом аппарата ЭЭГ обладает колоссальной ценностью при профессиональном отборе спортсменов и коррекции отклонений в их функциональном состоянии, обеспечивая предельно точную оценку уровня адаптационных возможностей и физических резервов организма. Результаты ЭЭГ позволяют мониторировать процесс восстановления спортсмена после интенсивных физических нагрузок, определить целесообразность допуска к тренировкам и соревнованиям [5].

Методы и организация исследования. В работе использованы методы анализа, синтеза, индукции, дедукции, аналогии.

Результаты и их обсуждение. Особой актуальностью является проведение ЭЭГ в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание, гребля, велоспорт, лыжные гонки, конькобежный спорт и т.п.), где от спортсмена требуется максимальное развитие специфических физиологических функций (внимания, быстроты реакции, точной координации движений и т.д.). Первые крупные исследования отечественных ученых, направленные на выявление эффективности ЭЭГ в отслеживании динамики изменений корковой системы управления движениями, определяющей уровень работоспособности спортсменов, датируются 1984 годом. Данный период ознаменовался выходом диссертационной работы А.С. Радченко [4], в рамках которой впервые проведено исследование трансформаций состояния спортсмена в процессе циклической нагрузки по данным анализа ЭЭГ и осуществлен сравнительный анализ результатов эксперимента при разных уровнях работоспособности. Ученым выявлено, что результаты анализа ЭЭГ обеспечивают объективный анализ возможностей организма спортсмена в процессе выполнения тестирующей нагрузки, а также позволяют оценить функциональную систему приспособления к физической нагрузке.

Важный вклад в исследование ЭЭГ в циклических видах спорта внесли отечественные ученые Л.П. Черепкина и В.Г. Тристан [7], предположившие, что обнаружение однонаправленных сдвигов в ЭЭГ спортсменов разных видов спорта и

квалификации по сравнению с «нормой», позволит выделить паттерны ЭЭГ, характерные для успешной соревновательной деятельности. По результатам эмпирического исследования, в котором приняли участие 30 спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, и 45 спортсменов – нециклическими видами спорта, выявлено, что спортсмены, пребывающие в состоянии покоя, обладают особым паттерном ЭЭГ, которому свойственны более выраженная активность в тета- и дельта-диапазонах, и меньшая – в альфа-диапазоне. Сравнительный анализ паттернов ЭЭГ представителей циклического и ациклического видов спорта проиллюстрировал более высокий уровень креативности у спортсменов группы ациклического вида спорта, что, как предполагают ученые, обусловлено генетической предрасположенностью.

Далее, интересным представляется другое исследование Л.П. Черепкиной [6-7], посвященное выявлению особенностей паттерна ЭЭГ у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. В ходе исследования осуществлен сравнительный анализ спектральной мощности ЭЭГ между спортсменами, занимающимися ациклическими и циклическими видами спорта. Выявлено, что паттерн ЭЭГ представителей циклических видов спорта, по сравнению с данными спортсменов ациклических видов спорта, характеризуется меньшей мощностью в дельта-диапазоне и большей относительной мощностью в тета-диапазоне и альфа и бета-диапазонах. Таким образом, у спортсменов циклических видов спорта наблюдается сдвиг относительной мощности в сторону более высокочастотной части спектра ЭЭГ, что свидетельствует о положительной корреляции с увеличением количества правильных ответов при воздействии положительно-эмоциональных невербальных стимулов.

В диссертационной работе Г.С. Лалаевой, исследованы электроэнцефалографические особенности спортсменов циклических и ациклических видов спорта. Автором сделан вывод о высоких возможностях ЭЭГ в оценке психофизиологических резервов и физиологических механизмов регуляции двигательной активности у спортсменов. В работе впервые описан ряд закономерностей, характеризующих взаимосвязи между характером и интенсивностью физической активности, психофизиологическими параметрами и паттернами биоэлектрической активности головного мозга. Впервые показано, что у спортсменов циклических видов спорта более развита способность к концентрации внимания, выше начальный темп в теппинг-тесте [1-3].

Выводы. Таким образом, установлено, что в настоящий период существует всего несколько серьезных исследований, посвященных оценке особенностей функционального состояния ЦНС спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, методами регистрации электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Данное обстоятельство актуализирует значимость дальнейших исследований в данной области. Выявление особенностей биоэлектрической активности головного мозга позволит выявить резервы умственной и физической работоспособности представителей циклических видов спорта, что может быть использовано в процессе спортивного отбора.

Библиографический список:

1. Влияние уровня двигательной активности на пространственное распределение альфа-ритма электроэнцефалограммы / А. В. Кабачкова, Г. С. Лалаева, А. Н. Захарова, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 83-85.
2. Лалаева, Г. С. Влияние уровня двигательной активности на пространственное распределение тета-ритма электроэнцефалограммы / Г. С. Лалаева, А. Н. Захарова, А. В. Кабачкова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (29). – С. 141-148.
3. Психофизиологические и когнитивные особенности лиц с различным уровнем двигательной активности / А. В. Кабачкова, Г. С. Лалаева, А. Н. Захарова, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 85-86.

4. Радченко А.С. Особенности электрической активности коры головного мозга у спортсменов-бегунов в процессе циклической работы при различных уровнях работоспособности: дисс. ... канд. биол. наук / Радченко Александр Сергеевич. – Ленинград, 1984. – 187 с.

5. Сазонова, Е. А. Влияние электромагнитного излучения низкой интенсивности на биоэлектрическую активность головного мозга студентов-спортсменов / Е. А. Сазонова, Е. В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – № 4(20). – С. 32-39.

6. Черапкина, Л. П. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2011. – № 39 (256). – С. 27-31.

7. Черапкина, Л. П. Особенности паттерна ЭЭГ у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта / Л. П. Черапкина // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 17–18 февраля 2016 года. – Омск: «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2016. – С. 291-299.

СЕКЦИЯ 4. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 37.0371.1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОЗИТИВНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО НАСТРОЯ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЬТИЖИРОВЩИКОВ

*Агафонова Н.С., студент,
Научный руководитель: Науменко Ю.В., д.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье анализируются результаты практико-ориентированного исследования по оптимизации предстартового состояния юных спортсменов-вольтижировщиков. Авторская методика психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения, основанная на использовании системно-дифференцированного подхода к снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков с учетом их индивидуально-типологических особенностей (ситуативная или личностная тревожность), показала свою эффективность. Исследование выполнено в соответствии с актуальной тематикой, рекомендованной Российской академией образования и утвержденной Высшей аттестационной комиссией Минобрнауки России.

Ключевые слова: личностная и ситуативная тревожность спортсменов-вольтижировщиков.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT POSITIVE PRE-LAUNCH MOOD FOR NOVICE VAULTING ATHLETES

*Agafonova N.S., student,
Naumenko Yu.V., Grand PhD, associate professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article analyzes the results of a practice-oriented study on optimizing the pre-start state of young vaulting athletes. The author's methodology of psychological and pedagogical support of a positive pre-start mood, based on the use of a systemically differentiated approach to stress relief in novice vaulting athletes, taking into account their individual typological characteristics (situational or personal anxiety), has shown its effectiveness. The study was carried out in accordance with the relevant topics recommended by the Russian Academy of Education and approved by the Higher Attestation Commission of the Ministry of Education and Science of Russia.

Keywords: personal and situational anxiety of vaulting athletes.

Актуальность. Тема исследования коррелирует с примерной актуальной тематикой педагогических исследований, рекомендованных Российской академией образования и утвержденных Высшей аттестационной комиссией при Минобрнауки России («Коррекция психоэмоционального состояния высококвалифицированных спортсменов в процессе соревновательной деятельности»). Содержание исследования соответствует направлению «Содержание и направленность

психологической подготовки спортсменов» по научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта».

В последние десять лет получило широкое распространение новое направление конного вида спорта – вольтижировка, – основанное на традициях военного искусства казачества, когда спортсмен выполняет под музыку гимнастические или акробатические упражнения на лошади, идущей по кругу шагом или галопом. В настоящее время на территории Волгоградской области действует семь клубов по подготовке спортсменов-вольтижировщиков. Все они функционируют на основе самокупаемости. Три раза в год проводятся соревнования по вольтижировке на Кубок Губернатора Волгоградской области и ассоциации Донского казачества.

Психологическая предстартовая готовность спортсмена является актуальной проблемой для всех видов спорта. В случае с вольтижировкой она приобретает особое звучание. Спортсмен с высоким уровнем тревожности, как правило, передает свое эмоциональное состояние «партнёру» (лошади). Поэтому лошадь может проявить упрямство или даже норовистость, т.к. чувствует неуверенность «хозяина». В результате чего будет сорвано не только выступление, но и возможно возникновение опасной ситуации для получения травм обоими выступающими. Дополнительным фактором, усиливающим состояние тревоги, является атмосфера соревнований с присутствием многочисленных зрителей, бурно реагирующих на каждое выступление.

Поэтому проблема психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения начинающих спортсменов-вольтижировщиков является актуальной как в плане достижения результатов, так и для личного самоопределения юного спортсмена (стоит ли продолжать тренироваться или сменить вид спортивной подготовки).

Проблема исследования – системная организация психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения начинающих спортсменов-вольтижировщиков с учетом индивидуально-типологических особенностей и ограничением времени для оказания воздействия на эмоционально-волевую сферу спортсмена.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсменов.

Предмет исследования – оптимизация самочувствия начинающих спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный период и непосредственно перед стартами.

Цель исследования – оценить влияние подобранных методик по снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный период и непосредственно перед выступлением с учетом индивидуально-типологических особенностей (ситуативная или личностная тревожность) во временной перспективе.

Анализ существующей психолого-педагогической практика оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов в процессе соревновательной деятельности показал существенную корреляционную зависимость используемых методик восстановления эмоционального благополучия от ситуативной или личностной тревожности спортсмена [3, 4].

Мы предположили, что для начинающих спортсменов-вольтижировщиков с ситуативной тревожностью достаточно будет предстартовой коррекции их эмоционального состояния, а для начинающих спортсменов-вольтижировщиков с личностной тревожностью необходимы более системные психологические занятия.

Поэтому нами был разработан углубленный курс занятий по оптимизации эмоционального состояния для применения в предсоревновательный период и кратковременные релаксационные мини-занятия для использования перед выступлением.

В исследовании участвовало несколько групп спортсменов, объединенных в две большие группы с ситуативной тревожностью (СТ) и личностной тревожностью (ЛТ):

1) СТ1 – спортсмены-вольтижировщиков, прошедшие углублённый курс;

2) СТ2 – спортсмены-вольтижировщиков, прошедшие углублённый курс и участвующие в релаксационных мини-занятиях перед выступлением;

3) СТ3 – спортсмены-вольтижировщиков, не участвовавшие в психологических занятиях и занимающиеся самонастроением под руководством тренера;

4) ЛТ1 – спортсмены-вольтижировщиков, прошедшие углублённый курс;

5) ЛТ2 – спортсмены-вольтижировщиков, прошедшие углублённый курс и участвующие в релаксационных мини-занятиях перед выступлением;

6) ЛТ3 – спортсмены-вольтижировщиков, не участвовавшие в психологических занятиях и занимавшиеся самонастроением под руководством тренера;

Всего в исследовании участвовало 30 спортсменов (по 5 спортсменов в каждой группе).

Организация психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроя начинающих спортсменов-вольтижировщиков. Углублённый курс (4 полноценных занятия по часу) проводился в предсоревновательный период за две недели до соревнований по два занятия каждую неделю, непосредственно перед стартом проводились релаксационные мини-занятия по 15 минут.

Исследование осуществлялось с августа по ноябрь и включало одно соревнование.

База исследования – конно-спортивный клуб «Гермес» в г. Краснослободске Волгоградской области.

Личный вклад в исследование – тренируюсь и работаю тренером с начинающими спортсменами. Была инициатором проведения исследования, подбирала информационный и диагностический материал, проводила психокоррекционные занятия.

Диагностические методики. Для оценки эмоционального состояния спортсменов перед стартами и после выступления использовалась методика «САН» (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина и др. в адаптации А. Гончарова [6] с целью определения интегративного показателя эмоционального состояния юных спортсменов-вольтижировщиков.

Результаты исследования.

В группах начинающих спортсменов-вольтижировщиков с ситуативной тревожностью (СТ):

- по параметру «Самочувствие»:

а) за 2 недели до соревнований только оптимальный и допустимый уровень был зафиксирован в группах, в которых осуществлялась психолого-педагогическая поддержка. В группе, где спортсмены-вольтижировщиков не участвовали в психологических занятиях и занимались самонастроением под руководством тренера, представлены все четыре уровня с преобладанием низкого и минимально допустимого;

б) перед выступлением показатели стали хуже во всех трех группах, но самое минимальное снижение произошло в группе спортсменов-вольтижировщиков, которые прошли углублённый курс и участвовали в релаксационных мини-занятиях перед выступлением. Самое существенное снижение показателей произошло в группе, где спортсмены-вольтижировщиков не участвовали в психологических занятиях и занимались самонастроением под руководством тренера;

в) после выступления в группах спортсменов-вольтижировщиков, участвовавших в психолого-педагогической поддержке, показатели не только восстановились до 2-х недельной давности, но и улучшились (в группе, которая прошла углублённый курс и участвовала в релаксационных мини-занятиях перед выступлением, показатели существенно улучшились). В группе, не участвовавшей в психологических занятиях и занимавшейся самонастроением под руководством тренера, показатели не восстановились.

- по параметрам «Активность» и «Настроение» ситуация аналогична параметру «Самочувствие».

Таблица 1.

Результаты тестирования с использованием методики «САН» (чел. / %)

№	показатели	За 2 недели до соревнований						Перед выступлением						После выступления					
		СТ1	СТ2	СТ3	ЛТ1	ЛТ2	ЛТ3	СТ1	СТ2	СТ3	ЛТ1	ЛТ2	ЛТ3	СТ1	СТ2	СТ3	ЛТ1	ЛТ2	ЛТ3
1. Самочувствие																			
1.	Н			$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{3}{60}$			$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$		$\frac{2}{40}$
2.	Д	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$
3.	О	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$
4.	В	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$															
2. Активность																			
1.	Н			$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$		$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{3}{60}$				$\frac{1}{20}$		$\frac{3}{60}$
2.	Д	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$		$\frac{5}{100}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$
3.	О	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	
4.	В	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$					$\frac{1}{20}$			$\frac{1}{20}$		$\frac{2}{40}$					
3. Настроение																			
1.	Н			$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$		$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{3}{60}$				$\frac{1}{20}$		$\frac{3}{60}$
2.	Д	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$		$\frac{5}{100}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$	$\frac{2}{40}$
3.	О	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{1}{20}$	$\frac{2}{40}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{3}{60}$		$\frac{2}{40}$	$\frac{2}{40}$	
4.	В	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{20}$					$\frac{1}{20}$			$\frac{1}{20}$		$\frac{2}{40}$					

Примечание. Н – низкий уровень; Д – минимально допустимый уровень; О – оптимальный уровень; В – высокий уровень.

В группах начинающих спортсменов-вольтижировщиков с личностной тревожностью (ЛТ) динамика показателей по всем трем параметрам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» в общих чертах повторяет динамику параметров для групп с ситуативной тревожностью (СТ): за 2 недели до соревнования показатели лучше в группах спортсменов-вольтижировщиков, участвовавших в психолого-педагогической поддержке. Перед соревнованиями показатели стали хуже во всех трех группах, но самое существенное снижение показателей произошло в группе, где спортсмены-вольтижировщиков не участвовали в психологических занятиях и занимались самонастроением под руководством тренера. После выступления в группах спортсменов-вольтижировщиков, участвовавших в психолого-педагогической поддержке, показатели восстановились до 2-х недельной давности (в группе, которая прошла углублённый курс и участвовала в релаксационных мини-занятиях перед выступлением, показатели даже улучшились). В группе, не участвовавшей в психологических занятиях и занимавшейся самонастроением под руководством тренера, показатели не восстановились.

Вместе с тем для личностно тревожных спортсменов можно отметить следующую тенденцию – различия в показателях у группы, прошедшей только углубленный курс, и группы, прошедшей углубленный курс и участвовавшей в мини-занятиях перед соревнованиями, более существенны, чем в аналогичных группах для ситуативно тревожных спортсменов.

Выводы:

1) без организованной психолого-педагогической поддержки эмоционального благополучия в предсоревновательный период и непосредственно перед стартами начинающим спортсменам-вольтижировкам трудно регулировать свое эмоциональное состояние и справиться с тревожностью;

2) в короткой временной перспективе начинающим спортсменам-вольтижировкам с ситуативной тревожностью достаточно углубленного курса психологических занятий за 2 недели до соревнований;

3) начинающим спортсменам-вольтижировкам с личностной тревожностью кроме углубленного курса психологических занятий за 2 недели до соревнований обязательно нужны релаксационные мини-занятия перед соревнованиями.

Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что была убедительно доказана не только необходимость организации психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения начинающих спортсменов-вольтижировщиков, но и выявлена ее специфика с учетом индивидуально-типологических особенностей (ситуативная и личностная тревожность).

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке организационной структуры и содержания психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения начинающих спортсменов-вольтижировщиков.

Перспективы дальнейшего исследования – оформить индивидуальный опыт психолого-педагогической поддержки позитивного предстартового настроения начинающих спортсменов-вольтижировщиков в соответствующую методiku, готовую для массового распространения среди тренеров, и проектирование вариант для спортсменов с высоким уровнем профессионального мастерства.

Библиографический список:

1. Галавтеева, А.Н. Способы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена / А.Н. Галавтеева, Л.В. Золотова / Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции «Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва)» (Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 г.). – Йошкар-Ола: Изд-во ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 2018. – С. 120-124.

2. Головинова, К.А. Оптимизация психоэмоционального состояния спортсменов в условиях соревновательной деятельности / К.А. Головинова, Т.В. Журавлева // Интернаука. – № 23 (245). – 2022. – С. 42-45.

3. Иванова, М.К. Психоэмоциональное состояние у спортсменов в предсоревновательный период / М.К. Иванова / Материалы Всероссийской научно-практической конференции преподавателей и студентов «Традиции и инновации в профессиональной подготовке и деятельности педагога» (Тверь, 29-30 марта 2012 г.). – Тверь: Изд-во ТГУ, 2012. – С. 114-117.

4. Кузнецова, В.А. Успешность спортивной деятельности и проблемы саморегуляции психоэмоциональных состояний спортсменов / В.А. Кузнецова, И.М. Слободчиков // Актуальные проблемы психологического знания. – № 1 (58). – 2022. – С. 78-84.

5. Окунева, Д.М. Способы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена / Д.М. Окунева, Т.В. Цыганок, А.В. Сунгурова / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития» (Санкт-Петербург, 6-7 ноября 2013 г.). – СПб.: ООО «Золотое сечение», 2013. – С. 320-326.

6. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2021 – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

7. Серебренникова, Н.А. Методика психолого-педагогического регулирования психоэмоционального состояния спортсменов в игровых видах спорта / Н.А. Серебренникова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – № 1. – 2019. – С. 160-164.

8. Шерыхалин, С.А. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний спортсмена в период подготовки к старту / С.А. Шерыхалин, Ю.Б. Шерыхалина, О.И. Вершкова / Сборник трудов XIX Международной научно-методической конференции «Университетское образование (МКУО-2015)», посвященной 70-летию В Великой Отечественной войне (Пенза, 9-10 апреля 2015 г.). – Том 2. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – С. 2019-2022.

ПСИХОЛОГИЯ ФИНАНСОВОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

*Боженова Н.А., к.п.н.,
Ефимов Н.А., магистрант
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются вопросы финансового стимулирования и повышения мотивации спортсменов в достижении высоких результатов в спорте. Исследование ведется через рассмотрение финансовой мотивации как основополагающего фактора в достижении поставленных задач перед спортсменом и тренером. В статье подчеркивается, что из всех видов внешней стимуляции деятельности спортсменов именно финансовое стимулирование является одним из мощных психологических факторов, побуждающих спортсменов реализовать поставленные задачи. В отличие от морального стимулирования, материальное стимулирование это гарантированное вознаграждение, которое обеспечивает спортсмену финансовую стабильность и уверенность в завтрашнем дне. В статье рассматриваются основные источники получения доходов профессиональными спортсменами. При этом обращается внимание на то, что практика денежного стимулирования деятельности спортсменов не всегда складывается в рамках правового поля, подразумевая под собой коррупционную деятельность. В связи с чем, авторы обращают внимание на необходимость разработки нормативно-правовой базы на национальном и международном уровне, регулирующей вопросы финансового стимулирования спортсменов, а также усиления юридической ответственности за коррупционные правонарушения в спортивной деятельности.

Ключевые слова: вознаграждение, мотивация, психология, спорт, стимулирование, спортсмен, финансирование.

PSYCHOLOGY OF FINANCIAL INCENTIVES IN SPORTS

*Bozhenova N.A., PhD,
Efimov N.A., master's student
Volgograd State Academy of Physical Education
Volgograd, Russia*

The article discusses issues of financial incentives and increasing the motivation of athletes to achieve high results in sports. The research is conducted by considering financial motivation as a fundamental factor in achieving the goals set for the athlete and

coach. The article emphasizes that of all types of external stimulation of athletes' activities, financial stimulation is one of the powerful psychological factors that encourage athletes to achieve their goals. Unlike moral incentives, material incentives are guaranteed rewards that provide the athlete with financial stability and confidence in the future. The article discusses the main sources of income for professional athletes. At the same time, attention is drawn to the fact that the practice of monetary stimulation of athletes' activities does not always develop within the legal framework, subsuming corruption. In this regard, the authors draw attention to the need to develop a regulatory framework at the national and international level that regulates the issues of financial incentives for athletes, as well as strengthening legal liability for corruption offenses in sports activities.

Keywords: reward, motivation, psychology, sport, incentives, athlete, financing.

Многие научные исследования, посвященные человеческой деятельности, подчеркивают, что ее эффективность тем выше, чем сильнее мотивация. Можно выделить два типа мотивации - внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя мотивация – это комплекс стимулов, обусловленных личными психологическими качествами субъекта отношений.

Внешняя мотивация – это психологическое стимулирование извне, которое один субъект применяет сознательно в отношении другого субъекта для того, чтобы побудить его к действиям.

Особенно отчетливо эта закономерность выражена у спортсменов. Внешние стимулы могут, как усиливать, так и ослаблять силу мотивации (в большей степени, когда работа рутинная и однообразная). Мотивационный потенциал спортсменов складывается из различных видов внешней стимуляции. Например, таких как:

1. Похвала, моральное поощрение, порицание, наказание. В отношении того, что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения среди психологов нет.

2. Соперничество как стимулирующий фактор. Увеличить силу мотива на тренировках можно используя элемент соревнования между спортсменами и их командами.

3. Привлечение внимания общественности. Психологами утверждается, что привлечение общественного внимания к любой деятельности повышает самоотдачу и ответственность. Успешные выступления на спортивных соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов, выполнение спортивных разрядов и званий спортсменов позволяют получать похвалу и благодарность от своих коллег, друзей, родных и близких [1]. Особенно повышается мотивация спортсменов, высокие результаты которых привлекают внимание, вызывают восторг и уважение общественности, например, посредством СМИ. Отсутствие общественного внимания отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию и отрицательные последствия.

Следует отметить, что и чрезмерное проявление общественного внимания может иметь негативные последствия (например, так называемая «звездная болезнь»), которые ослабляют стремление спортсмена повышать свое профессиональное мастерство.

4. Перспектива и конкретная цель. Сила мотива также зависит от того, насколько ясно осознает спортсмен смысл и цель своей деятельности. Реалистичность достижения цели дает спортсмену перспективу. Для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых подкрепляет его мотивационную установку (целеустремленность). Длительное ожидание достижения цели приводит к потере интереса и желания достичь цели.

Как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют финансовое стимулирование.

Считается, что именно этот вид внешней стимуляции является одним из самых эффективных усилителей мотивационного потенциала спортсменов, так как позволяет при наличии таланта и упорства сделать карьеру и при этом заработать на жизнь (так сказать подняться на социальном лифте).

В отличие от морального стимулирования, материальное стимулирование это гарантированное вознаграждение на всем протяжении профессиональных отношений в спорте, что обеспечивает спортсмену финансовую стабильность и уверенность в завтрашнем дне. У профессиональных спортсменов могут быть следующие источники получения дохода:

1) Зарплата. В игровых видах спорта, например в футболе, хоккее, баскетболе игроки работают в клубах и получают заработную плату. По окончании сезона они уходят в отпуск, т.е. это полноценные трудовые отношения, которые описаны в контрактах.

Если это индивидуальные виды спорта, такие как теннис или фигурное катание, то здесь спортсмены тоже могут получать зарплату, представляя свой спортивный клуб или стипендию от федерации этого вида спорта, министерства спорта или сборной страны.

2) Призовые. За участие в соревнованиях спортсмены могут получать призовые. Суммы зависят от уровня и статуса соревнований. В случае победы и призовых мест это могут быть очень солидные суммы.

3) Реклама. Многие спортсмены являются известными медийными личностями, активно ведут профили в социальных сетях, к ним проявляют интерес различные брендовые компании. Спортсмены могут сниматься в рекламе, публиковать рекламные посты, носить спортивную экипировку бренда и т.д. У топовых спортсменов доход от рекламы может превышать их заработную плату в клубах.

4) Шоу и коммерческие проекты. Известных спортсменов могут приглашать для участия в различных шоу, мероприятиях и проектах. В зависимости от условий им могут предлагать гонорар за участие.

5) Бизнес. Карьера профессионального спортсмена коротка, поэтому многие еще во время своей спортивной карьеры параллельно открывают бизнес, либо организуют совместный бизнес с партнерами (ресторан, пиццерия, спортивная школа, магазин одежды, линейка здорового питания, и т.д.) [2].

Но у материального стимулирования в спорте существует, так сказать, «обратная сторона медали». Популярность спортивных состязаний среди населения, значительные финансовые вливания и возможность оказывать влияние на имидж страны сегодня формируют среду для возникновения специфических коррупционных проявлений в сфере спорта. К сожалению, распространение получила практика денежного стимулирования не только игроков своей команды, но и команды, играющей с конкурентом. Последнее же является, с моральной точки зрения, весьма сомнительным видом стимулирования, отождествляемым в некоторых странах с подкупом.

Договорные матчи – проявление коррупции в спорте. Не меньшего внимания заслуживают практики взяточничества в спортивных школах, «откаты» при трансферах (переходы игроков между клубами), использование финансовых вложений в спорт для того, чтобы замаскировать подкуп, или для отмыwania денег и т.д. Одной из наиболее острых проблем остается коррупция в национальных и международных спортивных федерациях и организациях: соответствующие риски возникают во время отбора и назначения на руководящие должности, при распределении денежных средств, прав на трансляцию соревнований, рекламных контрактов, при определении стран-хозяек крупных спортивных мероприятий и т.д. [3].

Таким образом, подводя итог вышесказанного, можно сказать, что финансовое стимулирование в спорте является эффективным инструментом для усиления мотивационного потенциала спортсменов в целях достижения высоких результатов. Но при этом данный инструмент можно использовать как во благо, так и для достижения целей, выходящих за рамки правового поля. В связи с этим, думается, что необходима разработка

нормативно-правовой базы на национальном и международном уровне, регулирующей вопросы финансового стимулирования спортсменов, а также усиления юридической ответственности за коррупционные правонарушения в спортивной деятельности.

Библиографический список:

1. Перевезенцева, А. В. Роль морального и материального стимулирования в деятельности тренера / А. В. Перевезенцева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 26 (421). — С. 263-265. — URL: <https://moluch.ru/archive/421/93689/> (дата обращения: 02.10.2023).

2. На что живут профессиональные спортсмены, у которых нет «обычной» работы?» / Яндекс–Кью-URL: https://yandex.ru/q/question/na_chno_zhivut_professionalnye_sportsmeny/ (дата обращения: 05.10.2023).

3. Коррупция в спорте и меры по борьбе с ней / Антикоррупционный центр НИУ ВШЭ URL: https://anticor.hse.ru/main/news_page/ (дата обращения: 07.10.2023).

МОТИВАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ВАРИАНТЫ ВМЕШАТЕЛЬСТВА И ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

*Бондаренко Д.В., студент,
Бондаренко М.П., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Жизнь не упорядочена, как и наша мотивация. Мы отдаем приоритет различным мотивам в зависимости от времени, ситуации и нашего личного жизненного выбора. Однако бесчисленные исследования подтвердили, что внутренняя мотивация (делать что-то ради выполнения задачи) более эффективно поддерживает приверженность, чем внешняя мотивация (ради эго или полученного вознаграждения). В статье рассматриваются наиболее действенные психологические подходы которые могут помочь мотивировать спортсменов. Проанализированы три фактора, которые могут помочь повысить психологическую устойчивость спортсменов.

Ключевые слова: спортивная мотивация, тренер, психическая устойчивость, психологическую устойчивость.

MOTIVATION IN SPORTS PSYCHOLOGY: INTERVENTION OPTIONS AND EFFECTIVE METHODS

*Bondarenko D.V., student,
Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

Life is not ordered, and neither is our motivation. We prioritize different motives depending on the time, the situation, and our personal life choices. However, countless studies have confirmed that intrinsic motivation (doing something for the sake of completing a task) is more effective in maintaining commitment than extrinsic motivation (for the sake of ego or reward received). The article examines the most effective psychological approaches that can help motivate athletes. Three factors are analyzed that can help improve mental toughness in athletes.

Keywords: sports motivation, coach, mental stability, psychological stability.

Мотивация спортсменов, как в прочем и других людей всегда начинается с правильной постановки цели. Ведь одной из основ спортивного успеха выступает грамотное целеполагание. Постановка целей не может быть случайной, не обдуманной, Цели концентрируют внимание, мобилизуют усилия, повышают настойчивость и стимулируют разработку стратегии [2, 3, 6, 8].

Далее обязательно должен следовать так называемый «разговор с самим собой». Мотивационный разговор с самим собой повышает выносливость, увеличивая как выходную мощность, так и время до утомления. Спортсмены, разговаривающие (вслух или про себя) сами с собой, говорящие такие вещи, как «Я могу продолжать» и «В баке еще есть», повышают мотивацию. Такое вербальное убеждение, по-видимому, влияет на оценку стрессовой ситуации, переживание эмоций и степень уверенности в себе.

Следующим шагом идет своеобразная установка - измените окружающую среду. Прослушивание отличной музыки на тренировках и соревнованиях может стать быстрым способом поднять себе настроение. Создайте список треков разной интенсивности, которые будут соответствовать вашему настроению в разные моменты. Например, вам может потребоваться что-нибудь энергичное перед игрой или немного более медленное после двухчасовой пробежки.

И только после такой своеобразной разминки мы можем приступить к росту внутренней мотивации. Внутренняя мотивация не является данностью. Тренер и спортсмен должны найти новую (или изменить существующую) среду, соответствующую основным психологическим потребностям. Воспитание чувства автономии, компетентности и связанности может поддерживать мотивацию и способствовать процветанию спортсмена.

Следующие упражнения помогают повысить психологическую устойчивость, развить внутреннюю мотивацию и справиться с тревогой на тренировках и соревнованиях.

Постановка целей

Постановка целей широко признана как эффективное средство мотивации людей к достижению какой-то ценной или важной цели. Постановка целей не только придает смысл и направление, но также подпитывает и заряжает энергией работу по достижению целей [1, 4,7]. Иногда масштабность целей может быть ошеломляющей. Вместо этого разбейте их на конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и ограниченные по времени цели (SMART). Используйте шаблон постановки целей SMART, чтобы помочь спортсменам ставить цели и ориентироваться в них, которые позволят им сосредоточиться на нужных вещах в нужное время.

Воспитание умственной стойкости

Психическая устойчивость является ценным понятием, определяющим благополучие, поведение, индивидуальную и командную производительность. Хотя это может быть определенная степень врожденности, желающие могут развить в себе стойкость ума.

Проанализируем три фактора, которые могут помочь повысить психологическую устойчивость:

- Обеспечение благоприятной, но сложной среды
- Наличие соответствующей сети поддержки
- Поощрение размышлений и обучения на основе опыта

Несмотря на то, что существует несколько методов повышения психологической стойкости, включая позитивное мышление, визуализацию и постановку целей, психической стойкости часто более эффективно обучают, а не преподают. Поэтому обучение психологической стойкости особенно подходит для коучинга.

Мы считаем, что тренер может способствовать развитию психологической стойкости, помогая спортсмену [5, 8]:

- Осознайте, что необходимо улучшить для повышения производительности
- Преодолеть барьеры, которые мешают повышению производительности
- Поддерживать долгосрочные позитивные изменения
- Разработать стратегии для поддержания потенциала

Модель коучинга GROW (Цель, Реальность, Варианты, Путь вперед) предлагает полезный и структурированный подход к внедрению улучшений процессов.

Улучшение производительности. Сосредоточьтесь на том, что вы хотите, чтобы произошло. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, а не на том, чего вы боитесь. Если вы сделаете выстрел и сосредоточитесь на том, чего пытаетесь избежать, вы вряд ли попадете в цель. Точно так же не пытайтесь действовать без страха (или избегая его), вместо этого постарайтесь действовать уверенно, говоря себе: «Держись цели», а не «Не проваливай».

Рефрейминг.

Легендарная теннисистка Билли Джин Кинг считала давление привилегией, а не признаком того, что что-то не так. Крайне важно переосмыслить события как возможность преуспеть, а не как катастрофу. Обучение под давлением и практика визуализации предоставляют полезные возможности опробовать рефрейминг, моделируя реакцию на стресс и обеспечивая уверенность в способности справиться с ситуацией.

Доверяйте своему таланту

Чрезмерное мышление может быть опасным, приводя к перфекционизму и синдрому паралича анализа. Когда есть риск, что это произойдет, смените внутренний фокус на внешний.

Доверьтесь своему таланту и признайте, что вы хорошо подготовлены. Следуйте за процессом «обучайся – доверяй ему»:

Шаг первый – Тренируйте свой талант на практике

Шаг второй – Доверьтесь своему таланту на соревнованиях

Шаг третий – Продолжайте повторять шаги первый и второй.

Хотя на третьем этапе присутствует некоторая ирония, это важный момент: доверие жизненно важно для максимальной производительности.

Борьба с тревогой

Получение контроля над дыханием может быть весьма эффективным способом справиться и уменьшить как общую тревогу, так и тревогу, специфичную для предстоящих соревнований.

Контролируемое дыхание может помочь вам «облегчить беспокойство, улучшить кровообращение, концентрацию и пищеварение, а также увеличить энергию».

Попробуйте следующее упражнение по контролируемому дыханию.

Сделайте глубокий, медленный вдох.

Аккуратно выдохните полностью.

Снова вдохните, на этот раз считая от 1 до 4.

Задержите дыхание, считая от 1 до 4.

Полностью выдохните, считая от 1 до 8.

Повторите шаги с 3 по 5 четыре раза.

В заключение хотелось бы добавить, что психологическая помощь не может быть разовой или единовременной. Применение психологической методологии должно быть постоянным. Это не только обеспечит внутреннее спокойствие спортсмена при любом уровне соревнований, но и позволит полностью выкладываться на тренировках, обходя соперников достижениями профессионального спортивного мастерства.

Библиографический список:

1. Иппотерапия как метод увеличения двигательной активности у детей с ДЦП / Бондаренко Д.В., Ильченко А.А., Мирошникова С.С., Бондаренко М.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 67-70.
2. Методика оценки компетентности спортивных тренеров / Бондаренко М.П. // Уровень жизни населения регионов России. 2013. № 3 (181). С. 90-92.
3. Реабилитационная программа тренировок для продолжения спортивной карьеры пауэрлифтеров-профессионалов / Константинов А.Б., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Ильченко А.А. // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 26.
4. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза / Бондаренко М.П., Балужева В.А., Сычев П.А. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35
5. Рынок спортивных услуг: специфика и особенности / Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Безнебева А.М., Ильченко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 37-41.
6. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития / Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.
7. Социальное партнерство в российских корпорациях / Колесникова М.П. // монография - Волгоград, 2006.- 132 с.
8. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебева А.М., Люсова О.В., Яковлев А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

*Бондаренко Д.В., студент,
Научный руководитель: Бондаренко М.П., к.э.н, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Число новых спортивных рекордов с каждым годом становится все меньше и меньше. Все сложнее и сложнее достигать вершины профессионального спортивного мастерства [2,5]. Вне зависимости от вида спорта тренеру приходится всестороннее увеличивать и совершенствовать навыки своих подопечных спортсменов [1,3,6]. Повышение производительности было обнаружено как при физической, так и при умственной тренировке. Независимо от того, соревнуетесь ли вы с элитными спортсменами или любителем, держаться и сохранять спокойствие под давлением, оставаться сосредоточенным и сохранять веру в себя — все это жизненно важные аспекты, необходимые для достижения поставленных спортивных целей. В статье рассматриваются методы и советы спортивных психологов, которые могут помочь улучшить игру спортсменов, преодолеть препятствия, с которыми они сталкиваются, и добиться стабильно высоких результатов.

Ключевые слова. Спортивная психология, подготовка спортсмена, медитация, релаксация, тренерская работа.

APPLYING THE SKILLS OF SPORTS PSYCHOLOGISTS IN THE WORK OF A COACH

*Bondarenko D.V., student,
Supervisor: Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The number of new sports records is becoming fewer and fewer every year. It is becoming more and more difficult to reach the pinnacle of professional sports excellence. Regardless of the type of sport, the coach has to comprehensively increase and improve the skills of his athletes. Increased performance was found with both physical and mental training. Whether you're competing against elite athletes or as an amateur, hanging in and remaining calm under pressure, staying focused and maintaining self-belief are all vital aspects needed to achieve your sporting goals. This article explores the techniques and tips that sports psychologists can use to help improve athletes' performance, overcome the obstacles they face, and achieve consistently high performance.

Keywords: sports psychology, athlete training, meditation, relaxation, coaching.

Обычно деятельность спортивных психологов делится на три основные категории, каждая из которых имеет свои специфические навыки:

1. Прикладная консультационная работа, такая как коучинг, при которой спортивный психолог взаимодействует с профессиональными спортсменами и спортсменами-любителями (а также тренерами и родителями), чтобы помочь им:

- Улучшите спортивные результаты
- Справиться с давлением конкуренции
- Восстановление после травм
- Поддерживать программы тренировок

2. Образование, включающее обучение спортсменов, тренеров, студентов и даже бизнесменов принципам и методам спортивной психологии.

3. Исследования, поиск научно обоснованных ответов на препятствия и проблемы, возникающие на пути к спортивному успеху.

Следующие тренерские навыки имеют решающее значение для эффективности в прикладной роли, тренируя отдельных спортсменов или команды:

- Навыки консультирования, такие как активное слушание
- Умение быть непредвзятым
- Детальное знание теории и методов психологии.
- Умение понимать реакцию людей
- Понимание и чувствительность
- Отличные устные коммуникации и навыки межличностного общения
- Терпение, понимание и способность мотивировать других
- Умение работать в стрессовых ситуациях и справляться со стрессовыми ситуациями
- Активный интерес к спорту
- Гибкость для работы с разными спортсменами в различных ситуациях.
- Навыки решения проблем и принятия решений
- Стремление к постоянному профессиональному развитию
- Методический подход к работе
- Хорошие ИТ-навыки

Рассмотрим 4 метода спортивной психологии, которые стоит применять в тренерской работе.

При поддержке спортивных психологов спортсмены, тренеры и даже родители получают наибольшую пользу, если лежащая в их основе теория станет основой их практики. Несмотря на то, что в области спортивной психологии еще многое предстоит изучить, существует множество устоявшихся практик, которые спортивные психологи могут с уверенностью применять и которые принесут пользу их клиентам, в том числе:

Отражение

Честность имеет решающее значение для размышлений. Спортсмену необходимо выявить и уловить сильные и слабые стороны, чтобы контролировать свои результаты.

Создавая список и оценивая (по 10-балльной шкале) то, где спортсмен находится сейчас (см. «Сейчас» в таблице ниже) и куда он хочет попасть (см. «Будущее» в таблице ниже), можно сосредоточить умственное внимание, энергию и прямое обучение, развитие и рост.

Например, марафонец, возможно, определил следующие области для улучшения (табл.1):

Таблица 1

Области для улучшения

Область	Сейчас	Будущее	Требуется действие
Питание	3	8	Поработайте с диетологом, чтобы составить план питания.
Выносливость	7	9	Включите больше бега на длинные дистанции
Умение справляться с давлением	2	9	Начните визуализировать гонку
Возможность проводить обучение в кругу семьи	3	8	Создайте план вместе с тренером и вовлеките ключевых членов семьи.

Понимание того, что необходимо улучшить, позволяет усилить ощущение контроля и начать создавать мотивирующие, ориентированные на действия цели [7, с. 42].

Особую роль следует отвести применению техник релаксации. Рассмотрим 2 наиболее действенные техники релаксации.

Если спортсмен нервничает по поводу соревнований, это не обязательно является негативным фактором. Это показывает, что соревнование или мероприятие имеет для них значение. Однако, когда нервы берут верх и ухудшают результативность, это может стать проблемой для участника. Задача состоит в том, чтобы сохранять спокойствие и расслабленность, получать удовольствие от задачи и показывать свои лучшие результаты [4,8].

Во-первых, важно различать два подхода к преодолению трудностей:

Сосредоточенность на проблеме

Используется при подготовке к давлению, находящемуся под контролем спортсмена, например, во время гонки или матча. Можно сформировать план действий по снижению воздействия.

Фокус на эмоциях

Когда спортсмен меняет свою интерпретацию или реакцию на напряженную ситуацию. Подходы, ориентированные как на проблемы, так и на эмоции, могут быть полезны для снижения стресса и содействия расслаблению. Вот два примера:

Медитация и осознанность

Медитация и осознанность — это высокоэффективные техники, ориентированные на эмоции, которые помогают спортсмену реструктурировать напряжение в уме.

Медитация «Сканирование тела» или вход в состояние осознанности путем изучения пяти чувств может быть невероятно ценной и удобной формой самостоятельного расслабления, которую можно интегрировать в тренировки и соревнования.

Предварительные процедуры

Программы перед выступлением это высокоэффективные методы, ориентированные на решение проблем, позволяющие снизить стресс и обеспечить спокойное состояние готовности к соревнованиям.

Спортсмен должен составить сценарий действий, которые ему необходимо выполнить при подготовке к игре или матчу. Рутинна ценна, потому что она уводит вас от мыслей о том, чтобы что-то сделать, к действию.

Фокусировка

Хотя приказ себе (или призыв тренера) сосредоточиться может побудить вас стараться еще усерднее, он не дает информации о том, как это делать или на чем сосредоточиться, что вы делаете и где находитесь, и предполагает игнорирование отвлекающих факторов. Полезно иметь четкую цель, которую можно разбить на ряд практических шагов.

Вы можете думать о внимании как о центре внимания. его внимание может быть сосредоточено на одном из следующих вопросов:

Узкий (один аспект игрового процесса) или широкий (вся игра)

Внутренний (учитывая вашу производительность) и внешний (учитывая окружающую среду).

Поскольку способность человека к концентрации внимания ограничена, в любой момент времени мы почти всегда находимся в одном из следующих комбинированных состояний:

Каждому типу фокуса свое время. Например:

Для чтения результатов командной игры на поздних стадиях игры необходим широкий /внешний фокус.

Узкий / внутренний фокус необходим на заключительных этапах марафона.

Учитывайте свой конкретный вид спорта. Какой фокус применяется и когда? Представьте себе ситуацию и подумайте, как вы будете направлять и поддерживать этот фокус.

Спортивные психологи могут поддержать спортсменов всех уровней в преодолении спортивных трудностей. Они могут использовать методы коучинга, такие как визуализация, постановка целей, концентрация внимания и разговор с самим собой, чтобы помочь спортсменам восстановить чувство контроля и показать свои лучшие результаты под давлением. Важно отметить, что эти методы полезны как в контексте спорта, так и за его пределами.

Библиографический список:

1. Иппотерапия как метод увеличения двигательной активности у детей с ДЦП / Бондаренко Д.В., Ильченко А.А., Мирошникова С.С., Бондаренко М.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 67-70.

2. Моделирование тренировочного процесса пауэрлифтеров с учетом преодоления сбивающихся факторов/ Бондаренко М.П., Ильченко А.А., Яковлев А.С., Константинов А.Б. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 34-37.

3. Реабилитационная программа тренировок для продолжения спортивной карьеры пауэрлифтеров-профессионалов / Константинов А.Б., Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Ильченко А.А. // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 26.

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

5. Рынок спортивных услуг: специфика и особенности/ Бондаренко Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Ильченко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 37-41.

6. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития / Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

7. Социальное партнерство в российских корпорациях / Колесникова М.П. // монография - Волгоград, 2006.- 132 с.

8. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М., Люсова О.В., Яковлев А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

УДК 378.17

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Буцкий Д.А., студент,
Научный руководитель: Зубарева Е.В., к. м. н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Проанализированы результаты анкетирования студентов ВГАФК, проведенного с интервалом в полтора года. Исследование проведено с целью определения анализа динамики социально-психологических показателей и состояния здоровья в процессе адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде физкультурного вуза. Адаптация студентов к образовательной среде вуза проявилась в стабилизации психологического статуса, что объясняется способностью ряда студентов решать значимые для них и вызывающие напряжение проблемы (бытовые, материальные, межличностные). Однако состояние здоровья студенческой молодежи по субъективной оценке за 1,5 года обучения не только не улучшилось, но даже ухудшилось. Причиной ухудшения состояния здоровья является не только высокие спортивные и учебные нагрузки, но увеличение числа студентов, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя).

Ключевые слова: студенты физкультурного вуза, образовательный процесс, адаптация, состояние здоровья

FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

*Butskiy D.A., student,
Scientific supervisor: Zubareva E.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The results of a survey of VS AFC students conducted at an interval of one and a half years were analyzed. The study was conducted to determine the analysis of the

dynamics of socio-psychological indicators and health status in the process of adaptation of first-year students to the educational environment of a physical education university. The adaptation of students to the educational environment of the university was manifested in the stabilization of the psychological status, which is explained by the ability of a number of students to solve problems that are significant for them and cause tension (domestic, material, interpersonal). However, according to subjective assessment, the health status of students over 1.5 years of study not only did not improve, but even worsened. The reason for the deterioration in health is not only high sports and academic loads, but an increase in the number of students with bad habits (smoking, drinking alcohol).

Key words: students of a physical education university, educational process, adaptation, health status

Актуальность. Проблема нездоровья молодежи сегодня из узко медицинской переросла в общенациональную, так как здоровье человека влияет на продолжительность жизни, его трудоспособность и активность. Известно, что здоровье человека примерно на 50% зависит от образа жизни [6, 10]. Установлено, что негативные изменения в состоянии здоровья у молодежи возникают постепенно и часто связаны с такими факторами как чрезмерно высокий уровень учебных нагрузок, недостаточная физическая активность, наличие вредных привычек [2, 5, 8, 11]. Вместе с тем, количество курящих и пьющих молодых людей постоянно возрастает. Одним из направлений оздоровительной работы среди молодежи является использование метода физического воспитания и формирования здорового образа жизни [5, 6, 11]. Общеизвестно, что спорт укрепляет здоровье и является действенным средством профилактики вредных привычек и асоциального поведения в молодежной среде. Поэтому показатели состояния здоровья и наличия вредных привычек у спортсменов можно отнести к оптимальным показателям у современной молодежи, что представляет определенную критериальную значимость.

Психоэмоциональное состояние человека также влияет на все процессы жизнедеятельности организма. Не вызывает сомнения факт влияния психологических факторов на развитие психосоматических расстройств, которые негативно отражаются на состоянии здоровья, умственной и физической работоспособности [1, 3, 4, 7, 9, 10]. Вместе с тем, любая образовательная среда имеет определенный психологический фон, характер которого во многом определяется особенностями межличностных взаимоотношений, сложившихся в конкретном коллективе [9, 10]. В соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 20.02. 2020 г, кафедра медико-биологических дисциплин приняла участие в проведении социально-психологического анкетирования студентов 1 курса ВГАФК. Контингент выбран с учетом того, что первокурсники не адаптированы к специфике учебного процесса вуза и испытывают серьезное психоэмоциональное напряжение [3, 4, 6, 9, 10], которое должно снижаться по мере адаптации к образовательной среде высшей школы.

Цель исследования: 1) определение самооценки состояния здоровья студентов физкультурного вуза и частоты встречаемости у них вредных привычек; 2) анализ самооценки студентами уровня их социально – бытового благополучия; 3) выяснение характера проблем в межличностных взаимоотношениях у студентов вуза; 4) анализ динамики указанных показателей в процессе адаптации студентов к образовательной среде физкультурного вуза.

Материалы и методы исследования. В соответствии с поставленной целью в работе был использован метод анкетирования. Студенты отвечали на вопросы специально разработанной анкеты, которая состояла из вопросов, касающихся здоровья, успеваемости, наличия вредных привычек и межличностных взаимоотношений. Проанализировано 153 анкеты студентов ВГАФК в возрасте 18-22 лет. Студенты

анкетировались дважды: сразу после поступления в вуз на 1 курсе и повторно через полтора года на 2 курсе (2021-2022 и 2022-2023 учебные годы). Для повышения достоверности получаемых при анкетировании сведений использовался принцип анонимности.

Результаты исследования. Анализ проводился по трем блокам вопросов: касающихся физического самочувствия, психологического состояния и характера и наличия вредных привычек. Ответы на вопросы относительно состояния здоровья показали, что в субъективной оценке практически ничего не изменилось – около 50% студентов его считают хорошим. Вместе с тем, количество респондентов, периодически испытывающих недомогания, немного увеличилось (с 41,5% до 46%), число студентов, часто болеющих простудными заболеваниями, выросло с 25,6% до 33%, более половины опрошенных (55,1%) испытывают постоянное чувство усталости, тогда как полтора года назад таких студентов было менее половины (46,3%), снизилось качество сна – хорошим его считают только 26,3% респондентов, тогда как в предыдущем учебном году – 32,5%.

Учитывая, что респонденты представлены в основном спортивной молодежью, выявленные низкие показатели их состояния здоровья нельзя связать с недостаточным уровнем физической активности. Можно предположить, что высокие умственные нагрузки, чередующиеся с регулярными физическими тренировочными, не способствуют укреплению здоровья, что отражается на его показателях.

Ухудшению физического состояния также способствуют, как известно, вредные привычки. Наше исследование показало, что количество студенческой молодежи, употребляющей алкоголь, за полтора года увеличилось почти вдвое и достигло 40% (в предыдущем учебном году алкоголь употребляло только 20,7% первокурсников). Количество курящих студентов за этот же период времени выросло более чем в три раза и составило 24,5% (в 2021/22 учебном году таких студентов было только 7,3%). Употребление наркотиков отрицается всеми участниками исследования.

Положительная динамика отмечена нами только в психологическом состоянии второкурсников: количество студентов, подверженных депрессии, снизилось с 54,9% до 41%. Возможно, это связано с постепенным процессом адаптации к непривычному для выпускников школ процессу обучения в высшей школе. Снижение уровня психологического напряжения объясняется улучшением следующих показателей:

- количество студентов, имеющих недругов в группе снизилось вдвое (11%, по сравнению с 21,9% в предыдущем году);
- существенно уменьшилось количество студентов, считающих себя незаслуженно обиженными (1,6%, тогда как полтора года назад их было 8,5%).

Такая динамика может быть связана напрямую с изменением числа студентов, неспособных к объективной самооценке – их количество снизилось за период учебы в вузе с 26,8% до 11,5%. Объективная самооценка помогает критически относиться к своим недостаткам.

Стабилизация психологического статуса наблюдается на фоне решения проблем следующего характера:

- количество студентов с бытовыми проблемами снизилось с 18,3% до 9,8% ,
- с материальными – с 26,8% до 16,4%,
- с межличностными – с 13,4% до 6,6%.

Таким образом, значительное количество студентов за анализируемый промежуток времени смогли психологически адаптироваться к особенностям обучения в высшей школе и решить значимые для них проблемы, что позволило им снизить уровень психоэмоциональной напряженности.

Выводы.

1. Процесс адаптации первокурсников к образовательной среде вуза проявился в стабилизации психологического статуса, что объясняется способностью ряда студентов решать значимые для них и вызывающие напряжение проблемы (бытовые, материальные, межличностные).

2. Состояние здоровья студенческой молодежи за 1,5 года не улучшилось: ухудшилось качество сна, увеличилось количество болеющих респираторными инфекциями и число студентов, испытывающих хроническую усталость.

3. Очевидной причиной ухудшения состояния здоровья по субъективной оценке является увеличение числа студентов, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя) на фоне высоких умственных и физических нагрузок в условиях образовательной среды вуза физкультурного профиля.

Библиографический список:

1. Авдиенко, Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза/Г.Ю. Авдиенко // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.

2. Алтынова, Н.В. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе /Н.В. Алтынова, А.В. Панихина, Н.И. Анисимов, А.А. Шуканов // В мире научных открытий. - 2009. - № 3-2. - С. 99-103.

3. Баданина, Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу/ Л.П. Баданина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 83. - С. 99-108.

4. Виноградова, А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2008. - № 3. - С. 37-48.

5. Гапшина, Л.А. Профилактика вредных привычек и приобщение школьников к здоровому образу жизни / Л.А. Гапшина, Н.А. Нестеренко, Н.Г. Саватьева // Новые ценности образования.- 2010. - Т.46.- № 4.- С. 179-182.

6. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.

7. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. - 2017. - №6. - С. 417- 419. - URL <https://moluch.ru/archive/140/39480/>

8. Набиева, Э.Р. Здоровье в системе терминальных ценностей студентов различных вузов г. Уфы /Э.Р. Набиева, Е.Р. Якупова //Вестник Башкирского государственного медицинского университета.-2019.- №1S.- С. 1263-1268.

9. Пивнева, А. А. Проявление стресса у студентов-первокурсников / А. А. Пивнева. // Молодой ученый. - 2016. - № 24 (128). - С. 301-304. - URL: <https://moluch.ru/archive/128/35498/> (дата обращения: 05.07.2022).

10. Седин, В.И. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты / В. И. Седин, Е.В. Леонова // Высшее образование в России. - 2009. - № 7. - С. 83-89.

11. Стамова, Л.Г. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов/Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 15-17.

УДК 796.42

**ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО АСПЕКТА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Ермакова К.С.,
Петров Н.Ю., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены основные пути совершенствования мотивационного аспекта психологического сопровождения подготовки легкоатлетов волгоградской области, разработанные на основе анкетирования спортсменов.

Ключевые слова: мотивационный аспект, психологическое сопровождение, тренировочный процесс, легкоатлеты.

**WAYS TO IMPROVE THE MOTIVATIONAL ASPECT OF PSYCHOLOGICAL
SUPPORT FOR THE TRAINING OF ATHLETES IN VOLGOGRAD REGION**

*Ermakova K.S.,
Petrov N.Y., PhD
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the main ways of improving the motivational aspect of the psychological support of training athletes of the Volgograd region, developed on the basis of a survey of athletes.

Keywords: motivational aspect, psychological support, training process, athletics.

В настоящее время спортивная жизнь многих волгоградских спортсменов, в том числе и легкоатлетов, изменилась. Такие события как пандемия COVID-19, специальная военная операция, допинг скандалы, отношения МОК с Россией оставили отпечаток на отечественных спортсменах, тренерах и спортивных организациях.

Помимо выше перечисленных событий, существует проблема со спортивными сооружениями. Легкоатлетический манеж в городе Волгоград реставрируется ещё с 2020 года, исходя из этого в данный момент подготовку к зимним стартам легкоатлеты вынуждены осуществлять в спортивных залах образовательных учреждений, где нет всего необходимого для благоприятного тренировочного процесса, или же на улице, что тоже является не самым практичным решением для некоторых спортсменов. Отсутствие надлежащих условий для тренировок может серьезно подорвать мотивацию спортсменов. Все это в сумме определяет актуальность темы исследования и говорит о значимости данной проблематики для практики спорта в целом и легкой атлетики в частности.

Цель исследования – определить наиболее эффективные пути совершенствования мотивационного аспекта психологического сопровождения подготовки легкоатлетов волгоградской области.

Для достижения данной цели использовались анализ научно-методической литературы [1-3]; анкетирование; графическое представление полученных данных.

Результаты исследования. В ходе проведенного анкетирования было опрошено 62 спортсмена-легкоатлета Волгоградской области в возрасте от 14 до 25 лет, имеющих спортивные разряды от первого юношеского до мастера спорта (МС). Опрашивались две категории спортсменов: действующие атлеты и спортсмены, закончившие с профессиональным спортом.

Нами были выявлены основные причины занятия спортом спортсменами различных специализаций в легкой атлетике:

- спортсменов занимающихся коротким спринтом мотивирует больше всего выполнение спортивного разряда, самореализация, поддержка тренера и членов семьи, привязанность к спортивному социуму, желание доказать, что ты чего-то стоишь;

- бегунов на 400 метров отличает «спортивный фанатизма», желание доказать, что ты чего-то стоишь, самореализация, расширение круга общения, привязанность к спортивному социуму, выполнение спортивного разряда, наличие поддержки тренера и членов семьи;

- бегуны на средние дистанции находят мотивацию в расширении круга общения, привязанности к спортивному социуму, спортивном фанатизме, желании доказать, что ты чего-то стоишь, самореализации;

- прыгунов в высоту отличает самореализация, ответственность перед тренером/близкими и спортивный фанатизм;

- прыгуны в длину находят мотивацию в выполнении спортивного разряда, желании доказать что ты чего-то стоишь, самореализации, привязанности к спортивному социуму и в денежном интересе;

- многоборцев отличает желание выполнить спортивный разряд, наличие поддержки тренера и членов семьи, самореализация и привязанность к спортивному социуму;

- метатели молота находят мотивацию в выполнении спортивного разряда, самореализации, привязанности к спортивному социуму, спортивном фанатизме;

- метателей диска отличает спортивный фанатизм, наличие поддержки тренера и семьи, самореализация, расширение круга общения, привязанность к спортивному социуму, выполнение спортивного разряда и денежный интерес;

- метателей копья мотивирует самореализация, выполнение спортивного разряда, расширение круга общения;

- толкатели ядра находят мотивацию в выполнении спортивного разряда, поддержке тренера и членов семьи, желании доказать, что ты чего-то можешь, денежном интересе и привязанности к спортивному социуму.

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что преобладающее большинство спортсменов-легкоатлетов мотивируют себя желанием реализовать себя в спорте (68,8%), выполнить спортивный разряд (66,7%), многие объясняют занятия легкой атлетикой привязанностью к спортивному социуму (68,8%), а также желанием доказать, что чего-то стоят (58,4%), большей половиной атлетов движет спортивный фанатизм (56,3%), порядка 40% занимающихся находят мотивацию в поддержке тренера и членов семьи. Всего на данном этапе исследования нами было выявлено пятнадцать основных причин тренировочной деятельности легкоатлетов Волгоградской области в возрасте от 14 до 25 лет (Таблица 1).

Самореализация играет ключевую роль в стимулировании спортсменов, поскольку она дает им возможность осознать свой потенциал и достигать выдающихся результатов. Когда спортсмен осознает, что он движется в направлении своих личных целей и стремлений, это вдохновляет его, создавая состояние энтузиазма и усиленной мотивации. Кроме того, успешное достижение мелких целей, тесно связанных с общей целью, способствует поддержанию постоянной мотивации у спортсменов и сокращает путь к достижению желаемого результата.

Влияние спортивного социума на мотивацию легкоатлетов также огромно. Оно способствует созданию благоприятной атмосферы для роста и достижения выдающихся результатов, обеспечивает спортсменам поддержку, вдохновение, конкуренцию, а также предоставляет необходимые условия для тренировок, соревнований и общения.

Таблица 1 – Основные причины тренировочной деятельности легкоатлетов Волгоградской области

№	Основные причины	Число спортсменов	Число спортсменов, %
1.	Выполнение спортивного разряда	32	66,7
2.	Денежный интерес	16	33,3
3.	Привязанность к спортивному социуму	33	68,8
4.	Расширение круга общения	24	50
5.	Самореализация	33	68,8
6.	Ответственность перед тренером/близкими	15	31,3
7.	Спортивный фанатизм	27	56,3
8.	Много свободного времени	4	8,3
9.	Зависть спортивного успеха других	4	8,3
10.	Желание доказать, что ты чего-то стоишь	28	58,4
11.	Влияние кумиров	3	6,3
12.	Поддержка тренера	21	43,8
13.	Поддержка членов семьи	19	39,6
14.	Пример родителей	6	12,5
15.	Влияние окружения	5	10,4

Роль поддержки со стороны близких и друзей важна для успеха в спорте. Когда человек стремится к реализации своих мечтаний, неотъемлемой частью этого процесса становится мощная душевная поддержка со стороны родных и близких. Именно они верят в успех спортсмена, помогают ему не утрачивать веру в себя и свои возможности.

Огромную роль в спортивном процессе играют тренеры. Они не просто руководят тренировками, но и являются наставниками и психологами. Важно, чтобы тренер мог наладить контакт с каждым спортсменом, изучив особенности его характера и психологические особенности личности спортсмена. Тренер должен быть лидером, способным мотивировать и поддерживать спортсмена в трудные моменты. Ведь только благодаря своей профессиональной работе тренер помогает спортсмену расти как профессионал и как личность.

Желание атлетов доказать окружающим, что они чего-то стоят тесно пересекается с желанием выполнить спортивный разряд. В настоящее время, практически на всех дистанциях от 60 метров до марафона усложнились нормативы для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. А нормативы для 1-3 разрядов наоборот стали меньше. Данные факты следует учитывать в процессе формирования спортивной мотивации легкоатлетов.

Важно отметить, что атмосфера соревнований является важным фактором в осуществлении высокой мотивации у спортсменов. В ходе соревновательных мероприятий возникает внутренний стимул к достижению наилучших результатов. Спортсмены готовы приложить максимальные усилия, чтобы преодолеть своих конкурентов и продемонстрировать свою конкурентоспособность на спортивной арене. Кроме того, соревновательная обстановка способствует преодолению личных ограничений, побуждая спортсменов экспериментировать с новыми методами и подходами, что может привести к выдающимся результатам. Таким образом, соревновательная среда помогает спортсменам не только улучшить свои достижения, но и стать сильнее и более уверенными в своих способностях.

Проведенное анкетирование показало, что спортсмены (в основном массовых разрядов) видят пользу от занятий легкой атлетикой в укреплении здоровья (23,1%), самореализации и саморазвитии (12,6%), стоит отметить, что 16,7% опрошенных атлетов не видят пользы от профессионального занятия легкой атлетикой.

На вопрос о продолжительности спортивной карьеры были получены следующие ответы, они были обобщены и представлены на рисунке 1.

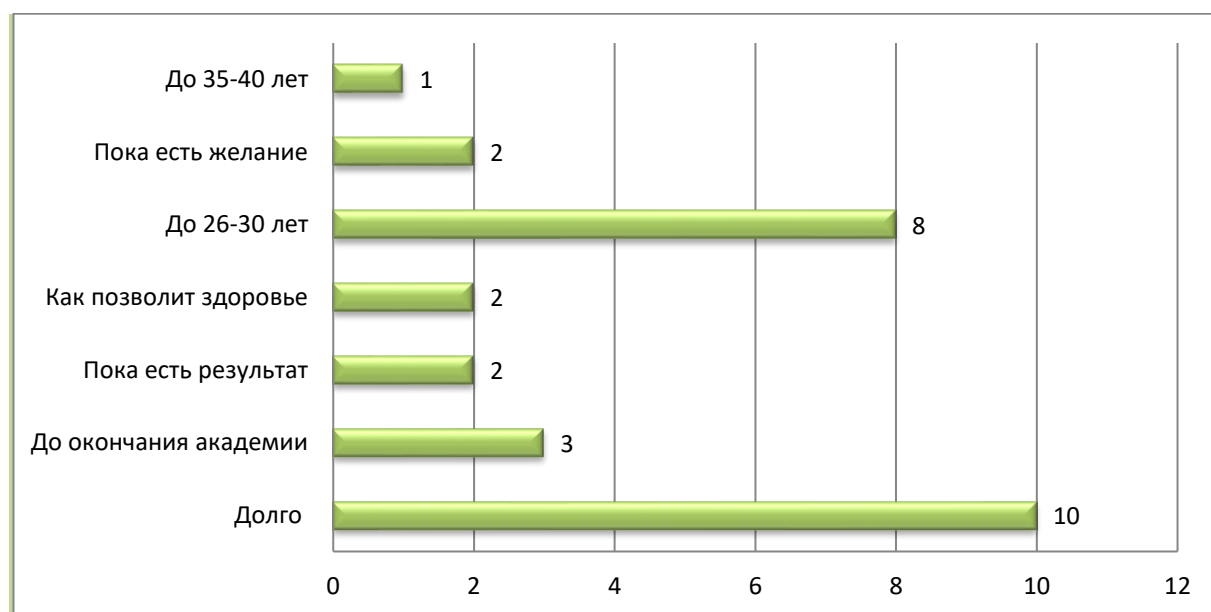


Рисунок 1 – Результаты опроса на тему «Продолжительность спортивной карьеры?»

Из приведенных данных видно, что чаще всего спортсмены указывали возрастные рамки 26-30 лет, а так же вариант «как можно долго».

Спортивная деятельность и социальный контекст, влияют на мотивационные аспекты и психологическое благополучие спортсменов, исходя из установок, ожиданий и ценностей, присущих данной культуре. В анкету был добавлен вопрос об окружении спортсменов. Данные показали, что большую часть, а это около 80% окружение спортсменов легкоатлетов составляют такие же спортсмены. Лишь некоторые отметили, что в их окружении около 10-20% спортсменов. Такой результат говорит о том, что спортсмены значительную часть времени находятся среди мотивированного окружения, здоровая конкуренция и поддержка коллег может поддерживать мотивацию в течение длительного времени. Однако если рассматривать результат под другим углом, можно отметить, что спортсмены большую часть времени проводят с людьми, занимающихся тем же делом, поэтому у них могут возникать проблемы со сменой рабочей деятельности.

Профессиональная спортивная деятельность непредсказуема, множество негативных аспектов может оказать влияние на мотивацию спортсмена в отношении тренировочного процесса. Эти отрицательные факторы включают в себя чувство неуверенности и неудач, состояние истощения и переутомления, конфликты внутри команды, а также отрицательное воздействие внешнего давления и ожиданий. Именно поэтому в анкетировании был задан вопрос о том, посещали ли спортсмена мысли об уходе из спорта. Большинство легкоатлетов ответили, что данные мысли их не посещали (28 человек). Некоторых же напротив, посещали мысли об уходе из спорта по следующим причинам: усталость и перегорание (5 человек), травмы (2 человека), плохое выступление на соревнованиях (2 человека), застой в результатах (2 человек), проблемы со здоровьем (1 человек), халатное отношение тренера к спортсмену (1 человек), нервные срывы на тренировках (1 человек).

По результатам заключительного вопроса данной категории анкетированных о том собираются ли они после завершения спортивной карьеры связывать свою жизнь со спортом, большинство опрошенных ответило «скорее всего, да» (71%).

Для полноты полученных результатов исследования нами было принято решение провести анкетирование спортсменов-легкоатлетов закончивших спортивную карьеру.

В данную категорию в основном вошли атлеты в возрасте 19-21 год. Что косвенно может свидетельствовать о том, что возможно данным спортсменам не хватило именно мотивации, для того, что бы достигнуть результата в своем виде спорта.

Опрос показал, что большинство закончили профессиональную спортивную деятельность с массовыми разрядами, не раскрыв в полной мере свой спортивный потенциал. При этом большинство из атлетов тренировались на протяжении 3-10 лет.

В ходе работы также были выявлены основные причины завершения спортивной карьеры легкоатлетами Волгоградской области. Так к основным причинам завершения спортивной карьеры в легкой атлетике относятся: полученные травмы, потеря интереса и желания к занятиям, конфликт с тренером, переезд в другой город. (Таблица 2).

Таблица 2 – Основные причины завершения спортивной карьеры легкоатлетами Волгоградской области

№	Основные причины	Число спортсменов	Число спортсменов, %
1.	Ухудшение взаимоотношений с тренером	3	21,4
2.	Низкий финансовый доход	2	14,2
3.	Неблагоприятные тренировочные условия	2	14,2
4.	Переезд в другой город	3	21,4
5.	Потеря интереса/желания	4	28,6
6.	Работа	2	14,2
7.	Травма, болезнь	11	78,5
8.	Учеба стала требовать больше времени	2	14,2

Выводы. В процессе исследования были определены наиболее эффективные пути совершенствования мотивационного аспекта психологического сопровождения подготовки легкоатлетов волгоградской области:

– Правильная постановка целей: спортсмен должен четко осознавать, каких результатов он стремится достичь в своей спортивной карьере, и направлять свои усилия на достижение конечной цели.

– Улучшение психологического состояния: для достижения успеха в спорте спортсмен должен уметь эффективно контролировать свои эмоции, обладать уверенностью в своих силах и находиться в состоянии психологического равновесия.

– Мотивация через близких: поддержка близких людей может значительно повысить мотивацию спортсмена и помочь ему достичь выдающихся результатов.

– Самосовершенствование: спортсмен должен постоянно работать над собой, включая совершенствование техники, разработку собственной соревновательной тактики, улучшение физических качеств, профессиональное развитие и расширение круга общения.

– Оценка своих успехов: регулярная самооценка помогает спортсмену понимать, насколько близко он находится к достижению своих целей.

– Профилактика травматизма и медицинское обследование: забота о предотвращении травм и своевременное медицинское обследование помогают избежать негативных психологических и эмоциональных последствий.

– Доверительные отношения тренера и спортсмена: это двусторонний процесс, в котором тренеру необходимо чаще интересоваться тем, что происходит в жизни спортсмена, оказывать посильную помощь и поддержку в случае необходимости, а спортсмену не бояться обращаться к тренеру за советами и помощью.

Библиографический список:

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
2. Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии – 2013. – № 1(13). – С. 1-10.
3. Намазов, А.К. Проблема мотивации спортсменов / А.К. Намазов // Здоровье основа человеческого потенциала проблемы и пути их решения – 2016. – С. 430-432.

УДК 796.015.8

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

*Ефремова У.С., студент,
Юсупов И.Р., старший преподаватель,
Башкирский государственный медицинский университет,
Уфа, Россия*

В статье представлено исследование жизнестойкости и психологической гибкости спортсменов. Были использованы психодиагностический, статистический и социологический методы. Мы провели кросс-секционное исследование: была подготовлена анкета, содержащая скрининговую версию теста Жизнестойкости Мадди в модификации Осиной и Рассказовой для оценки жизнестойкости и Опросник Принятия и Действия (Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II)). Участниками исследования стали 35 спортсменов, имеющие разряд кандидата мастера спорта или мастера спорта в различных видах спорта. Распределение по полу составило: 54,3% (19/35) – женского пола и 45,7% (16/35) – мужского пола. Средний возраст респондентов составил $20,23 \pm 2,07$. Почти у половины респондентов был выявлен низкий уровень психологической гибкости. Высокие значения жизнестойки показали только 62,6% респондентов. Была выявлена корреляционная связь между показателями жизнестойкости и психологической гибкостью спортсменов ($R=-0,36$, $p<0,05$). Жизнестойкость и психологическая гибкость – качества, на которые стоит обратить внимание при психологической подготовке спортсменов. Данные носят предварительный характер – исследование будет продолжено и расширено.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологическая гибкость, спортсмены, спортивная подготовка

RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF ATHLETES

*Yefremova U.S., student,
Yusupov I.R., senior lecturer
Bashkir State Medical University
Ufa, Russia*

The article presents a study of the resilience and psychological flexibility of athletes. Psychodiagnostic, statistical and sociological methods were used. We conducted a cross-sectional study: a questionnaire was prepared containing a screening version of the Muddy Resilience Test as modified by Osina and Rasskazovaya to assess resilience and the Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II). Participants in the study were 35 athletes with the category of candidate masters of sports or masters of sports in various sports. The gender distribution was: 54.3% (19/35) - female and 45.7% (16/35) - male. The average age of the respondents was 20.23 ± 2.07 . Almost half of the respondents had a low level of psychological flexibility. Only 62.6% of respondents showed high values of resilience. A

correlation was identified between indicators of resilience and the psychological flexibility of athletes ($R = -0.36, p < 0.05$) Resilience and psychological flexibility are qualities that should be paid attention to in the psychological preparation of athletes. The data is preliminary - the study will be continued and expanded.

Keywords: Resilience, psychological flexibility, athletes

В условиях современного спорта одной из актуальных задач является отбор и подготовка спортсменов высокого класса и прогнозирование соревновательной успешности спортсменов [3]. При этом значительное влияние на результаты спортсмена и успешность выступлений на соревнованиях будет оказывать как его психологическое состояние перед соревнованиями (уровень тревожности, бессонница) [8], так и качества личности и особенности нервной системы[1]: подвижность нервных процессов, темп реакций, самомнение, радикализм, психологическая гибкость, способность к принятию и действиям. Психологическая гибкость – умение осознавать и принимать проблемы и трудности и быстро к ним адаптироваться. Жизнестойкость - способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам [2]. В понятие жизнестойкости входит 3 компонента: – вовлечённость, контроль и принятие риска. Положительный и отрицательный контроль преодоления, контроль внимания и уверенность в себе не только определяют успешность спортсмена, но количество и тяжесть травм, которые он получает за время спортивной деятельности [7], травмы же[5], в свою очередь, усугубляют психологическое состояние спортсмена. В связи с чем мы считаем актуальным исследование жизнестойкости и психологической гибкости спортсменов.

Цель исследования: Исследовать жизнестойкость и психологическую гибкость спортсменов.

Методы исследования: психодиагностический, статистический и социологический.

Методика: Было проведено кросс-секционное исследование. Мы подготовили анкету, содержащую в себе скрининговую версию теста Жизнестойкости Мадди в модификации Осиной и Рассказовой для оценки жизнестойкости [4] (и трех компонентов – вовлеченность, контроль и принятие риска) и Опросник Принятия и Действия (Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II) [8] для оценки принятия и психологической гибкости. Анкета была выполнена на платформе «Google forms» и распространялась дистанционно, все респонденты заполняли ее анонимно на собственных устройствах, давая согласие на участие в опросе и использование данных в обобщенном виде. Анкета распространялась с помощью социальных сетей - «ВКонтакте», «Телеграмм» с помощью профессиональных групп и сообществ.

Критериями невключения являлись отказ от заполнения всех или части вопросов, заведомо ложные и неправильные данные (пропуски в анкете и др.), отсутствие взрослого разряда (ниже кандидата мастера спорта и юношеские), отсутствие членства в какой-либо сборной. Для статистической обработки применялся статпакет Microsoft Excel, STATISTICA 10. В качестве статистических критериев использовались Коэффициент ранговой корреляции Спирмена и Хи-квадрат Пирсона.

Анкету заполнили 46 человек, из которых 11 человек не были включены в исследование в соответствии с критериями невключения. Участниками исследования стали 35 спортсменов, имеющие разряд кандидата мастера спорта или мастера спорта в различных видах спорта (горные лыжи, биатлон, фехтование, бокс). Среди участников опроса 1 человек входит в состав сборной России, остальные – региональных сборных (в частности, сборной Московской области, сборной Башкортостана). Распределение по полу составило: 54,3% (19/35) – женского пола и 45,7% (16/35) – мужского пола. Средний возраст респондентов составил $20,23 \pm 2,07$.

Результаты исследования:

Участникам исследования было предложено заполнить тест Жизнестойкости. Показатели жизнестойкости у респондентов составили: у 14,3% (5/35) респондентов – низкие, у 22,9% (8/35) – средние значения и у 62,6% (22/35) – значения жизнестойкости высокие. При этом все респонденты с низкими показателями жизнестойкости, принимавшие участие в соревнованиях в течение последних 3 месяцев, не были удовлетворены результатами. У одного из респондентов с низким показателем жизнестойкости во время последних соревнований была получена травма.

По результатам Опросника Принятия и Действия (Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II)) было выявлено, что у 48,8% (17/35) респондентов низкий уровень психологической гибкости. 5 респондентов 14,3% (5/35), у которых был выявлен низкий уровень психологической гибкости, думают о прекращении участия в соревнованиях. 2 респондента - об окончании профессиональных занятий спортом.

Была выявлена корреляционная связь между показателями жизнестойкости и психологической гибкостью спортсменов ($R=-0,36$, $p < 0,05$).

Выводы: Почти у половины респондентов выявлен низкий уровень психологической гибкости. Высокие значения жизнестойкости показали только 62,6% респондентов. Была выявлена корреляционная связь между показателями жизнестойкости и психологической гибкостью спортсменов. Жизнестойкость и психологическая гибкость – качества, на которые стоит обратить внимание при психологической подготовке спортсменов. Данные носят предварительный характер – исследование будет продолжено и расширено.

Библиографический список:

1. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 77. – №. 7. – С. 57-62.
2. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – №. 1 (58). – С. 72-78.
3. Игнатова А.Ю., Сухих А.В. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности // Вестник Кузбасского государственного технического университета. – 2007. – №. 1. – С. 139-143.
4. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – №. 2. – С. 147-165.
5. Garit J. R. et al. Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen // *Apunts Sports Medicine*. – 2021. – Т. 56. – №. 211. – С. 100358.
6. Jankuldukova A. D. et al. The athletes' anxiety level, depending on qualification degree // *European Journal of Natural History*. – 2013. – №. 1. – С. 80-83.
7. Singh L. S., Singh L. T., Singh K. L. Anxiety among Successful, Unsuccessful and Non-Sportsman Adolescents // *Physical Education and Applied Exercise Sciences*. – С. 185.
8. Yasin, M.I. (2022). Русскоязычная адаптация методик для диагностики принятия и избегания опыта [Russian-language adaptation of methods for diagnosing acceptance and avoidance of experience]. *Современная зарубежная психология [Journal of Modern Foreign Psychology]*, 11(2), 113–121. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110210>

УДК 576.2:796.071.2

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛОВОЙ КОНСТИТУЦИИ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Зубарева Е.В., к.м.н., доцент,
Адельшина Г.А., к.б.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Представлены результаты изучения влияния различных видов спорта на психологические особенности личности спортсменок. Обследовано 102 студентки вуза физкультурного профиля в возрасте от 19 до 22 лет: 64 девушки занимались фемининными, маскулинными и нейтральными видами спорта, 38 студенток, не занимающихся в спортивных секциях, вошли в группу контроля. В работе использовалась методика психологической диагностики пола (Sandra Bem, 1974). Сделаны выводы о том, что среди спортсменок гораздо чаще, чем в общей популяции, встречаются девушки с маскулинным психологическим типом личности, что является результатом спортивного отбора. Проявления инверсии психологических признаков в сторону маскулинности отчетливо проявляются у спортсменок фемининных видов спорта, в меньшей мере - у спортсменок нейтральных видов спорта, тогда как у представительниц маскулинных видов спорта, вопреки ожиданиям, они не выражены.

Ключевые слова: спортсменки, психологический пол, маскулинные, нейтральные, фемининные виды спорта

STUDYING PSYCHOLOGICAL INDICATORS OF SEXUAL CONSTITUTION IN WOMEN ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS

*Zubareva E.V., PhD, Associate Professor,
Adelshina G.A., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The results of studying the influence of various sports on the psychological characteristics of the personality of female athletes are presented. 102 physical education university students aged from 19 to 22 years were examined: 64 girls were involved in feminine, masculine and neutral sports, 38 students who were not involved in sports sections were included in the control group. The work used the method of psychological diagnostics of gender (Sandra Bem, 1974). It was concluded that among female athletes, much more often than in the general population, there are girls with a masculine psychological personality type, which is the result of sports selection. Manifestations of inversion of psychological characteristics towards masculinity are clearly manifested in athletes of feminine sports, to a lesser extent - in athletes of neutral sports, while in representatives of masculine sports, contrary to expectations, they are not expressed.

Key words: female athletes, psychological gender, masculine, neutral, feminine sports

В современном социуме прослеживается отчетливая тенденция сглаживания полодиморфических различий между мужчинами и женщинами [10, 11]. Прежде всего это касается морфологических признаков полового диморфизма у женщин, тип телосложения которых постепенно становится все более маскулинным [7]. Обычно морфологическую маскулинизацию организма обнаруживают у женщин, занимающихся спортом [4, 8, 9], в связи с чем профессиональный спорт относят к факторам, вызывающим половую инверсию у девушек [2, 9]. Существует предположение, что чем больше

соматотип женщины приближается к мужскому, тем более она успешна в спорте, что подтверждается исследованиями, демонстрирующими большое количество женщин маскулинного телосложения среди спортсменов высокой квалификации: 98% - в спортивной гимнастике, от 70% до 90% - в легкой атлетике, 44% - в плавании (цит. по К.Н. Канатьеву, 2015). Существенная вариабельность изучаемого в работах показателя может объясняться особенностями физической нагрузки в указанных спортивных специализациях. В зависимости от специфики спортивной деятельности, выделяют маскулинные, фемининные и нейтральные виды спорта.

Для маскулинных видов спорта характерны жесткий физический контакт и агрессивность в поведении (спортивные игры и единоборства) или максимальное проявление физической силы (тяжелая атлетика). Такими видами спорта предпочитают заниматься мальчики. Девочки чаще выбирают виды спорта, включающие эмоциональный и эстетический компоненты

(художественная гимнастика, спортивные танцы, фигурное катание). Такие виды спорта относят к фемининным. Кроме того, есть такие виды спорта, к которым проявляют интерес примерно одинаковое количество мальчиков и девочек (например, легкая атлетика и плавание), в связи с чем их относят к нейтральным.

Работ, посвященных изучению конституциональных особенностей телосложения спортсменов, представляющих различные, в соответствии гендерной классификацией, виды спорта достаточно много [5, 7, 8]. Проведенное нами исследование показывает, что признаки половой дисплазии, выражающиеся в повышении индекса маскулинности и смещении индекса Таннера в сторону мезоморфии обнаруживаются только у представительниц фемининных и нейтральных видов спорта, тогда как у спортсменов маскулинных видов спорта, несмотря на визуальное отсутствие женственности, эти показатели не отличаются от контрольных значений [5]. Следовательно, маскулинные виды спорта, как таковые, не способствуют маскулинизации тела женщин, как можно было предположить.

Но понятие «половой диморфизм» включает не только соматические, но и психологические особенности личности, которые обозначаются терминами «психологический пол» или «гендер». Вопрос о том, могут ли занятия спортом способствовать маскулинизации личности спортсменов представляет практический интерес.

Любой человек является обладателем совокупности большого количества как женских, так и мужских психологических черт. В зависимости от преобладания тех или других определяется, независимо от биологического пола человека, женственный психологический пол (фемининный), мужской (маскулинный) или андрогинный (если количество мужских и женских черт характера примерно одинаковое). Андрогинность расценивается как смещение психологических качеств личности в сторону противоположного пола. Вместе с тем, лица с андрогинным типом психологической конституции лучше адаптируются к новым условиям, а андрогинная модель поведения считается наиболее эффективной моделью как для мужчин, так и для женщин в современном мире.

Цель исследования: изучить влияние различных видов спорта на психологические особенности личности спортсменов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 102 студентки Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте от 19 до 22 лет. 64 девушки занимались фемининными (художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы), маскулинными (дзюдо, бокс, борьба) и нейтральными (плавание и легкая атлетика) видами спорта. 38 студенток, не занимающихся в спортивных секциях, вошли в группу контроля.

В работе использовалась методика психологической диагностики пола (Sandra Bem, 1974), диагностическим критерием в которой является индекс «маскулинность-фемининность», по величине которого определяют психологический пол индивида:

-2,025 - ярко выраженная маскулинность;
 менее -1 – маскулинность;
 от -1 до +1 – андрогинность;
 более +1 – фемининность;
 более +2,025 – ярко выраженная фемининность.

Результаты исследования. Определение психологического типа половой конституции у представительниц всех четырех групп обследованных студенток (спортсменки фемининных, маскулинных, нейтральных видов спорта и девушки группы контроля) различий не выявил – у всех был определен андрогинный психологический пол (таблица 1).

Таблица 1

Психологический тип половой конституции у спортсменок различных видов спорта (в соответствии с гендерной классификацией) ($M \pm m$)

Контроль (n=38)	Фемининные виды спорта (n=21)	Нейтральные виды спорта (n=21)	Маскулинные виды спорта (n=22)
0,69±0,08 (андрогинность)	0,38±0,06* (андрогинность)	0,28±0,06* (андрогинность)	0,20±0,04* (андрогинность)

*Примечание: *- $p < 0,05$ изменения достоверны относительно группы контроля*

Следовательно, занятия спортом не вызывают трансформацию личности – каким бы видом спорта не занималась девушки, преобладающим в группах является андрогинный тип психологической конституции.

Вместе с тем, несмотря на то, что усредненные величины индексов указывают на преобладание андрогинного типа у всех обследованных девушек, отмечаются существенные колебания индекса в пределах установленного психотипа. Величина индекса у неспортсменок (0,69) статистически достоверно выше, чем во всех других группах и смещена в сторону фемининности. У спортсменок средняя величина индекса колеблется в пределах от 0,38 (фемининные виды спорта) до 0,20 (маскулинные виды спорта), что говорит об увеличении, по сравнению с контрольными показателями, количества девушек с маскулинными чертами характера.

Таким образом, у всех спортсменок преобладает андрогинный психотип, но у них андрогинность смещена в сторону маскулинности, которая, судя по величине индекса, увеличивается в направлении от спортсменок фемининных видов спорта к нейтральным, а от нейтральных – к маскулинным. Учитывая указанные особенности индекса «маскулинность-фемининность», авторы статьи провели количественный анализ психологических типов конституции в каждой из групп в процентах от числа обследованных (таблица 2).

Независимо от вида спорта, в группах спортсменок количество лиц с маскулинным психотипом значительно выше (от 16,7% до 30%), чем в группе девушек, спортом не занимающихся (5,9%). При этом самый высокий процент маскулинных женщин (30%) оказался в группе спортсменок, занимающихся фемининными видами спорта, а самый низкий – в группе спортсменок маскулинных видов спорта (16,7%). Самое большое количество девушек фемининного психотипа обнаружили в группе контроля, тогда как среди представительниц маскулинных видов спорта их не оказалось совсем, а в двух других видов спорта их количество невелико – от 15% до 19%.

Можно предположить, что очевидное увеличение количества девушек с маскулинным психотипом на фоне заметного снижения фемининного у спортсменок, по сравнению с неспортсменками, является следствием спортивного отбора, отсеивающего из спорта женщин с фемининными чертами характера, так как в профессиональном спорте маскулинный тип поведения является предпочтительным [3].

Таблица 2

Частота встречаемости различных типов психологической конституции у спортсменок разных спортивных специализаций (в % от обследованных в группе)

Тип половой конституции	Контроль (n=38)	Фемининные виды спорта (n=21)	Нейтральные виды спорта (n=21)	Маскулинные виды спорта (n=22)
Маскулинный	5,9	30	23,8	16,7
Фемининный	35,3	15	19	—
Андрогинный	58,8	55	57,2	83,3

Наши данные согласуются с выводами специалистов, изучавших психологический пол у спортсменок, занимающихся маскулинными видами спорта [1]. Они сделали заключение, что психологические процессы у этих спортсменок протекают преимущественно по андрогинному типу с уклоном в маскулинную сторону. У девушек, не занимающихся спортом, андрогинность преимущественно направлена в фемининную сторону.

Выводы.

1. Среди спортсменок гораздо чаще, чем в общей популяции, встречаются девушки с маскулинным психологическим типом личности, что является результатом спортивного отбора.

2. Проявления инверсии психологических признаков в сторону маскулинности отчетливо проявляются у спортсменок фемининных видов спорта, в меньшей мере - у спортсменок нейтральных видов спорта, тогда как у представительниц маскулинных видов спорта, вопреки ожиданиям, они не выражены.

3. Занятия спортом, независимо от специализации, не трансформируют личность женщины и способствуют сохранению андрогинного типа психологической конституции в качестве преобладающего в женском спорте.

Библиографический список:

1. Волкова, К.Р. Гендерные особенности проявления психологических свойств личности у спортсменок силовых видов спорта/ К.Р. Волкова, О.А. Разживин, Р.Е. Петров, А.Т., Галиуллина А.Т. // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 6-1. – С. 226-231.

2. Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие. – Москва : Флинта, 2011. – 214 с.

3. Горская, Г.Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г.Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С.47–49.

4. Дюсенова, А.А. Морфологические характеристики высококвалифицированных спортсменок различных специализаций / А.А. Дюсенова // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии: Материалы международной научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения профессора Б.А. Никитюка, Малаховка, 30–31 октября 2003 года. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2003. – С. 54–55.

5. Зубарева, Е.В, Рудаскова Е.С., Адельшина Г.А. Изучение морфологических и психологических показателей половой конституции у спортсменок фемининных, нейтральных и маскулинных видов спорта/ Е.В. Зубарева, Е.С, Рудаскова, Г.А. Адельшина // Ж.: Физическое воспитание и спортивная тренировка. - Волгоград: ВГАФК, 2022. - № 3 (41).- С.58- 66.

6. Канатьев, К.Н. Влияние гендерных особенностей спортсменов на психологический климат общения в спортивной команде / К.Н. Канатьев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.

7. Лопатина, Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

8. Нененко, Н.Д. Исследование ползависимых характеристик спортсменок представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницына, Р.В. Кучин // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 6. – С. 1425.

9. Олейник, Е.А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е.А. Олейник // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 3(97). – С. 154–159.

10. Пуликов, А.С. Конституциональные особенности полового диморфизма и физическое развитие юношей Центральной Сибири / А.С. Пуликов, О.Л. Москаленко, О.И. Зайцева // *Якутский медицинский журнал*. – 2011. – № 3 (35). – С. 7–9.

11. Харитонов, В.М. Антропология: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Биология». – Москва: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

*Ильченко А. А., к.п.н.,
Магомедова В.Р.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Развитие физической культуры и спорта в России – вопрос серьезный и актуальный. Сложившаяся политическая обстановка вокруг нашей страны создает реальную угрозу для воспитания молодых спортсменов и, как следствие, формированию спортивного резерва на региональных уровнях и на уровне сборных команд Российской Федерации.

Историческая ситуация вносит свои коррективы во все направления жизни общества в целом и каждого его гражданина в частности.

Не обошли стороной веяния актуализации и педагогическую систему нашей страны, а в равной мере и вопросы воспитания физической культуре.

В формировании спортивного резерва нашей страны всегда уделялось особое внимание поиску одаренных детей, методам и техникам развития природных данных, медицинскому сопровождению тренирующихся. Сейчас же на первый план выходят вопросы психологической поддержки и психологического сопровождения спортсменов, формирующих спортивный резерв нашей страны.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивный резерв, психологическое сопровождение, актуализация.

CURRENT ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS RESERVE TRAINING

*Ilchenko A.A., PhD
Magomedova V.R.
Volgograd State Academy of Physical Education
Volgograd, Russia*

The development of physical education and sports in Russia is a serious and urgent issue. The current political situation around our country poses a real threat to the education of

young athletes and, as a result, the formation of a sports reserve at regional levels and at the level of national teams of the Russian Federation.

The historical situation makes its own adjustments in all areas of society in general and each of its citizens in particular.

The trends of actualization have not spared the pedagogical system of our country, as well as the issues of physical education.

In the formation of the sports reserve of our country, special attention has always been paid to the search for gifted children, methods and techniques for the development of natural data, and medical support for students. Now, the issues of psychological support and psychological support for athletes who form the sports reserve of our country are coming to the fore.

Keywords: physical education, sports reserve, psychological support, actualization.

Актуальность исследования несомненна, особенно в приложении к современной ситуации в стране. Без должной поддержки наших спортсменов, на которых возлагается миссия знаменосцев, невозможно полное и полноценное формирование спортивного резерва. Медицинское сопровождение, профессиональные методы и подходы в воспитании спортсменов нашей страны находятся на высоком профессиональном уровне, что обусловлено традициями с более чем вековой историей. Психологизм же для наших спортсменов – новейшее веяние, что так же обусловлено в какой – то степени сложившимися традициями. Задача современной психологической поддержки значительно разнится с тенденциями психологизма спортивных школ прошлых лет. Современность вносит свои коррективы. Однако нужно заметить, что основой мотивации остается патриотическое воспитание, а вот аргументы претерпевают глобальные изменения.

Современная подготовка спортсмена постоянно находится в поисках тех средств, которые помогут раскрыть его потенциал, снизить действие негативных факторов, сопровождающих его карьеру.

Одним из эффективных направлений развития спортсмена является его психологическое сопровождение, необходимость организации которого несомненна.

Опыт практической работы показывает, что спортсмены, тренеры и родители нуждаются в квалифицированном психологическом сопровождении. Однако, устоявшиеся формы и объем психологического сопровождения нуждаются в модернизации и переформировании.

Наиболее востребованные направления психологической поддержки (универсально для всех видов спорта из личных наблюдений):

- Теоретическое исследование имеющихся материалов, практик, повышение уровня знаний в области спортивной подготовки;
- Информационно – аналитическая работа над материалами отечественных и зарубежных специалистов;
- Научно – методическое сопровождение тренировочных процессов и периодов отдыха;
- Изучение процессов в историческом срезе;
- Психология здоровья;
- Психология успеха, востребованности, личностной гармонии.

Актуальность изучения психологического сопровождения обусловлена недостаточным развитием данного направления в целом и усилением востребованности данного вопроса в современной обстановке. Для полной реализации и внедрения данных техник в тренировочные процессы необходимо привлечение высококвалифицированных специалистов в области спортивной медицины, и формирование исследовательской базы со съемом основных статистических показателей, построением кривой динамики и анализом полученных результатов. Необходимы исследования полного цикла от начала тренировочной деятельности,

начального этапа отбора одаренных детей до этапа спортивного совершенствования. Только при полном исследовании возможно построение сопровождения, способствующего реализации поставленных целей (предпосылки к спортивной карьере, психологическая готовность к выступлениям, уверенность в себе, уверенность в правильности выбора, гордость за свою деятельность и т.д.).

Цель исследования – изучение и внедрение средств психологической поддержки спортсменов, формирующих спортивный резерв страны всех уровней. Взаимоналожение традиционных подходов мер психологического сопровождения к современным реалиям. Актуализация традиционных методов с учетом современной обстановки и выявление основных взаимозависимостей влияния исторических факторов на построение современной системы воспитания.

Для достижения поставленной цели необходимо детальное изучение следующих вопросов:

1. Психологическое сопровождение тренировочных процессов.
2. Взаимозависимость формирования спортивного резерва всех уровней с психологическим сопровождением тренировочного процесса.
3. Построение системы психологического сопровождения в тренировочном процессе для всех видов спорта.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Обобщение.
3. Конкретизация.
4. Аналогия.
5. Моделирование.
6. Систематизация.

Методика

Психологическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для освоения знаний, умений, навыков и для психологического состояния спортсмена, позволяющего полноценно их использовать. Под последним понимается создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям. Развитие физического воспитания идет рука об руку с историческими процессами страны. Так, в спорте высших достижений основной упор психологического сопровождения делается на подготовку к соревнованиям, адекватную оценку результативности и стремление представлять интересы родной страны. При работе с детьми и подростками акцент ставится на всестороннее развитие юных спортсменов. Эффективность психологического сопровождения для всех уровней зависит от тесного взаимодействия всех участников этого процесса: спортсмена, тренера, родителя, психолога, медицинского персонала.

Психологическое сопровождение условно можно выстроить по трем направлениям:

1. Индивидуальное сопровождение – выявление и развитие личностных особенностей, разрешение психологических проблем, профилактика дезадаптации в обществе, улучшение коммуникативных навыков.
2. Терапевтическое сопровождение – помощь в восстановлении, психологическое сопровождение при выявленных нарушениях здоровья, а также пограничных состояниях (таких как высокий уровень тревожности, нервозность, низкий эмоциональный фон).
3. Тренировочно – соревновательное сопровождение – актуализация личностного потенциала спортсмена в процессе спортивной деятельности.

Только сочетание всех этих составляющих может гарантировать эффективность психологического сопровождения спортсмена.

Успешность спортивной деятельности во многом связана с самооценкой спортсмена. Для определения и поддержания уровня самооценки спортсмена важно в

период становления, формирования самосознания оказывать индивидуальное сопровождение тренирующегося. Личностные особенности, своевременно выявленные, выступают толчком для развития. Искривленная самооценка (как завышенная, так и заниженная), несомненно, приведет к деформации личности, что непременно скажется на спортивных результатах.

На основании наблюдений, полученных диагностических данных, должен быть определен индивидуальный стиль спортивной деятельности каждого спортсмена, разработана индивидуальная программа психологического сопровождения.

Основной целью спортивной деятельности является подготовка к выступлению на соревнованиях, что требует от спортсмена максимальных волевых качеств и эмоционального напряжения. Все эти факторы, длительно воздействующие на психику, могут приводить к нарушению как психического, так и физического здоровья.

Снижению адаптационных возможностей могут способствовать нервная возбудимость и повышенная тревожность. Данные состояния приводят к истощению ЦНС и подрывают психическое здоровье. Повышенные физические и эмоциональные нагрузки, неоднократное воздействие стрессовых ситуаций в процессе спортивной деятельности, могут вызвать развитие неврозов, следствием которых могут быть апатия, безразличие, депрессия.

Терапевтическое направление психологического сопровождения связано с оценкой степени восстановления спортсмена после соревновательного цикла, профилактикой негативных последствий и сопровождением в периоды реабилитации после получения спортивной травмы.

Выводы. Грамотное, умелое психологическое сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности способствует оптимизации формирования спортивного резерва всех уровней. Важно, чтобы спортсмены чувствовали радость и удовлетворение от своей деятельности, стремились к улучшению результатов, совместной работы с психологом. Формирование адекватной самооценки, адекватной оценки исторической обстановки в связке с выбранным видом самореализации, умение трезво оценивать свои возможности способствует построению успешной спортивной карьеры.

Бесспорно, что основным условием успешного формирования спортивного резерва нашей страны является формирование эффективной общегосударственной системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Однако, немаловажными являются и другие факторы. Задача психологических приемов в подготовке спортсменов не сводится только к психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Речь идет о психологически обоснованной организации всего процесса подготовки. Основной задачей мероприятий психологического обеспечения подготовки спортсменов является не ликвидация неблагоприятных проявлений психики, а мобилизация психических резервов, позволяющих повысить эффективность тренировочного процесса. Необходимым условием эффективности психологического обеспечения подготовки спортсменов является его планирование на основе изучения требований, которые предъявляет конкретный вид спорта к психике спортсменов на определенных этапах подготовки. Неотъемлемой частью правильно построенного психологического обеспечения подготовки спортсменов является его индивидуализация. Выбор средств индивидуализации психологического обеспечения подготовки спортсменов проводится с учетом динамики изменений в проявлениях психической индивидуальности спортсменов, связанной с возрастом, влиянием длительных занятий конкретным видом спорта, спецификой реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Условием успешной реализации программ психологического сопровождения спортсменов является мобилизация активности личности каждого из них, отношение к ним не как к объектам деятельности тренера и психолога, а как к активным участникам планирования и осуществления намеченных мероприятий, анализа их эффективности. Полноценной реализация программ психологического обеспечения

подготовки спортсменов возможна лишь при сотрудничестве тренера, спортсмена и психолога, их взаимопонимании, основанном на достаточно глубоких знаниях тренера в области психологии, на готовности психолога понять проблемы тренера и спортсмена.

Библиографический список:

1. Горская Г.Б. Современный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма <https://studfile.net/preview/9807969/page:2/>. [Электронный ресурс]/ (Дата обращения: 20.11.21023).

2. Проект Распоряжения Правительства Российской Федерации "Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года" (подготовлен Минспортом России 28.07.2016) [Электронный ресурс]/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56578100/> (Дата обращения: 22.11.2023).

3. Шевырева Е.Г., Петров А.В., Петрова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки спортсменов// Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5.; [Электронный ресурс]/ <https://www.law.ru/npd/doc/docid/551494049/modid/99> (Дата обращения: 20.11.2023).

УДК 796.011

ПЕРВЫЙ ОПЫТ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПАРАМЕТРАМИ БИОПОЛЯ И ФИЗИЧЕСКИМИ КОНДИЦИЯМИ ЧЕЛОВЕКА

*Кобяков Ю.П.
ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
Владимир, Россия*

Методологическим основанием исследования явился известный постулат, что движение является ведущим фактором жизнедеятельности организма. Опираясь на него, было высказано предположение, принятое нами за «нулевую гипотезу, о существовании взаимосвязи между биополем и параметрами физических кондиций человека. Актуализации данного направления научного поиска послужили два обстоятельства. В-первых, то, что такого рода исследования, ранее не проводились и, во-вторых, в случае подтверждения «нулевой гипотезы» её результаты могли бы быть используемы в дальнейших исследованиях на спортсменах разного уровня спортивной квалификации, что позволило бы использовать параметры биополя в качестве критерия для диагностики физических кондиций спортсменов. Однако авторская концепция, экспериментально проверенная на студенческой молодежи, не нашла своего подтверждения.

Тем не менее, полученные в ходе исследования фактические данные представляют сегодня определенную научную и практическую ценность, а перспективе могут стать творческим импульсом для дальнейшего изучения на основе более совершенных методов исследования.

Установлено, что аппроксимация численных значений биополя на графике соответствует нормальному распределению. Опираясь на «правило трёх сигм», определены пять уровней биополя, которые могут быть используемы в качестве ориентиров в последующих исследованиях. Средние значения величин биополя, выявленные в ходе исследования, существенно отличаются от имеющихся в литературе.

Ключевые слова: энергетический потенциал, биополе, физические кондиции, корреляционный анализ.

THE FIRST EXPERIENCE OF STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARAMETERS OF THE BIOFIELD AND THE PHYSICAL CONDITIONS OF A PERSON

*Yu.P. Kobayakov
VLSU named after A.G. and N.G. Stoletov
Vladimir, Russia*

The methodological basis of the study was the well-known postulate that movement is the leading factor in the vital activity of the organism. Based on it, an assumption was made, which we accepted as the "null hypothesis, about the existence of a relationship between the biofield and the parameters of human physical conditions. Two circumstances served to actualize this direction of scientific search. Firstly, the fact that such studies have not been conducted before and, secondly, if the "null hypothesis" is confirmed, its results could be used in further studies on athletes of different levels of sports qualifications, which would allow using the parameters of the biofield as a criterion for diagnosing the physical condition of athletes. However, the author's concept, experimentally tested on students, is not ours. Nevertheless, the actual data obtained in the course of the study are of some scientific and practical value today, and in the future they can become a creative impulse for further study based on more advanced research methods. It is established that the approximation of the numerical values of the biofield on the graph corresponds to the normal distribution. Based on the "three sigma rule", five biofield levels have been identified, which can be used as guidelines in subsequent studies. The average values of the biofield values revealed during the study differ significantly from those available in the literature

Keywords: energy potential, biofield, physical conditions, correlation analysis.

Начиная с сороковых годов прошлого века, в ряде областей научного знания наблюдается процесс активного изучения квантовых энергетических полей, которые, применительно к человеку, стали именоваться также как «аура» или «биополе» [4,5,7].

Перечень имен, занимавшихся проблемой биополя, достаточно широк (В.И. Вернадский, Э.Э. Годик, Ю.В. Гуляев, А.Г. Гурвич, Э.А. Крюк, В.П. Казначеев, Г.И. Кравченко, Б.В. Раушенбах, А.Л. Чижевский и мн. др.). Из глубокого аналитического обзора работ в этой области знания, произведенного Б.В. Раушенбахом, однозначно вытекает вывод об объективном существовании биополя.[13]. Согласно первому закону термодинамики энергия не исчезает и не возникает вновь, а лишь переходит из одной формы в другую и чем её больше, тем выше способность организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и тем более значительную физиологическую работу он может произвести[3]. Некоторые исследователи также полагают, что биополе составляет энергоинформационную основу организма, обеспечивает все процессы его жизнедеятельности, включая и связь с внешним миром [3].

Подавляющее большинство работ по исследованию биополя носит камерный характер и выполнено в опытах на мелких представителях фауны. Публикаций о результатах изучения жизненных функций человека в полевых условиях практически нет, по причине отсутствия доступной и информативной аппаратуры, хотя идея создания приборов, способных улавливать биополе вместе с другими проявлениями жизнедеятельности человека, как отмечает один из исследователей, на пороге нового тысячелетия вполне реальна [8].

Цель исследования. Изучить наличие взаимосвязи между параметрами биополя и физическими кондициями студентов.

Задачи исследования.

1. Определить параметры биополя студентов и характеристики их физической подготовленности.

2. Методом парной корреляции изучить наличие взаимосвязи между изучаемыми признаками.

Н.А. Семенова, предложила определять количество здоровья величиной квантового тела, т.е. величиной той энергии, которую вырабатывает тело и создает вокруг себя некую оболочку, называемую биополем и определяемого методом радиоэстезии [9]. По мнению автора, минимальный радиус биополя для здорового человека должен составлять не менее 22-х метров. Ряд других авторов оценивают биополе в диапазоне от 0,4 до 1-1,5 м [2,11,13]. Нельзя не заметить, что разница между крайними значениями признака более чем пятидесятикратная.

Известно, что энергия биополя расходуется парциально и неравномерно. В медицине принято считать, что суточные расходы энергии составляют около 3800 Ккал, которые затрачиваются на 3 основных вида жизнедеятельности организма: основной обмен - 60-80%., пищеварение и усвоение пищи - 10%, повседневная бытовая и производственная (учебная) деятельность - 10-30%, т.е. в среднем 20% [12].

Организация и методы исследования. В качестве испытуемых выступали студенты 1-3 курсов, отнесенные к основной медицинской группе, в возрасте 18-21 год (жен, n=142; муж, n=111). Использовались стандартные государственные тесты для измерения уровня развития основных физических качеств, измеряемых единицами Международной системы физических величин-СИ. В статистическую обработку были включены также параметры массы тела, ЧСС, показатели успеваемости студентов.

Инструментом для измерения параметров биополя служила биорамка.

Результаты исследования и их обсуждение. Биополе девушек равняется 17,45 м ($m \pm 0,21$), юношей - 17,35 м. ($m \pm 0,20$). Численные значения результатов измерения отличаются высокой плотностью, о чем свидетельствуют низкие значения коэффициентов вариации, $S=0,14$ у девушек и, соответственно, 0,12 у юношей. По правилу «трех сигм» разработана шкала оценок уровней проявления биополя (табл. 1)

Таблица 1.

Шкалы оценок величины биополя у молодежи 18-21 лет

Уровни проявления					
Пол	низкий	ниже сред.	средний	выше сред.	высокий
Жен,	$\geq 12,40$	12,50-14,90	15,00- 19,90	20,00-22,40	$\leq 22,50$
Муж.	$\geq 12,50$	12,60-14,70	14,80-19,50	19,60-21,70	$\leq 21,80$

Значительное расхождение результатов нашего исследования с данными Н.А. Семеновой могут быть, вероятно, объяснены перманентно ухудшающимся состоянием здоровья населения, на что имеются многочисленные указания в отечественной литературе. Одновременно с этим, замечено, что за последние 10 лет снижение численных значений биополя достигло достоверного различия ($P < 0,05$). Кроме того, в рамках учебного года выявлена положительная, хотя и статистически недостоверная динамика параметров биополя ($P > 0,05$), которую мы связываем с продолжающимся в студенческом возрасте процессом морфофункционального развития растущего организма. Результаты статистической обработки о тесноте связей биополя с физическими и интеллектуальными кондициями, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Теснота связи параметров биополя с показателями физических кондиций, жен.

Критерии	Коэффициент корреляции, r	Критерии	Коэффициент корреляции, r
Масса тела, кг	+ 0,013	Бег 2000 м, мин, с.	- 0,172
ЧСС, уд/мин	- 0,140	Ходьба по лестнице, , с.	+ 0,0120
Успеваемость, баллы	- 0,180	Челночный бег 3x10 м, с.	- 0,320
Бег 30 м, с.	- 0,35	Метание мяча в цель, очки	- 0, 114

Видно, что каждая из представленных в таблице характеристик, обнаруживают отсутствие положительной корреляционной связи с биополем.

Заключение. Логико-содержательный анализ отечественной литературы позволил заключить, что сегодня существуют диаметрально противоположные взгляды на биологическую природу биополя и методику его измерения.

Автором экспериментально доказан факт объективного существования энергоинформационного потока или квантового тела организма, называемого в литературе также биополем человека. Обнаружено существенное расхождение и в представлениях авторов на параметры биополя, достигающее пятидесятикратной величины. По нашим данным, биополе девушек равняется 17,45 м ($m \pm 0,21$), юношей - 17,35 м. ($m \pm 0,20$). Численные значения результатов измерения отличаются высокой плотностью, о чем свидетельствуют низкие значения коэффициентов вариации. Для полноценной жизнеспособности организма необходима величина биополя не менее 15м.

Фактический материал, которым мы располагаем, позволяет заключить, что биополе не является фактором, детерминирующим уровень проявления физических кондиций. Таким образом, «нулевая гипотеза», в нашем исследовании не нашла своего подтверждения. Для её подтверждения нужны более «тонкие» и совершенные методы исследования.

Обнаружен факт перманентного, от курса к курсу, прироста численных значений биополя. Лонгитюдный анализ параметров биополя за 10 лет, показал статистически достоверное снижение параметров биополя студентов, которое мы связываем с общей тенденцией ухудшения состояния здоровья нации в целом.

Библиографический список:

1. Белов, В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. – М.-СПб., 1997, – 284 с.
2. Брехман, И.И. Введение в валеологию—науку о здоровье / И.И. Брехман. -Л: Наука, 1987. -125 с.
3. Вернадский, В.И. Начало и вечность жизни / В.И. Вернадский. - М.: Сов. Россия, 1989. – 702 с.
4. Вильнер, Б.Я., Пешес, А.Я. Очерки по биологической кибернетике / Б.Я.Вильнер, А.Я. Пешес- Минск: Высшейшая школа, 1977. -192 с.
5. Гуляев, Ю.В., Годик, Э.Э. Физические поля биологических объектов жизни / Ю.В. Гуляев, Э.Э. Годик //Вестник АН СССР.-1983.-№8. -С.118-125.
6. Жекова, Т.Л. Фантом как феномен тонкого мира и его влияние энергоинформационное поле человека / Т.Л. Жекова, Н.Я. Ников, В.М. Тютюнник // Глобальный научный потенциал. – СПб. -2017, № 9(78). – С. 178-181.
7. Казначеев, В.П. Сверхслабые излучения в межклеточных взаимосвязях / В.П. Казначеев, Л.П. Михайлов. – Новосибирск: Наука, 1981. – 144с.
8. Родионов, А.Г. Явления биоэнергетики, считываемые биоинтроскопией с телеэкрана //Теория и практика физической культуры. -1998. -№1. -С.61-62, -№3. -С.55-58.
9. Семенова, Н.А. Человек – соль земли / Н.А. Семенова. – СПб.: Диля, 1999. -440с.
10. Режим доступа: <https://helpiks.org/8-93452.html>
11. Режим доступа: <https://2012god.ru/godik...ekstrasensov-chto-uvidei-fiziki/>
12. Режим доступа: Copyright:Василий Култаев, 2014Свидетельство о публикации №214010902274
113. Режим доступа <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7830>
14. Режим доступа: http://www.osoznanie.biz/info/concept_gar.pdf_Literature

**ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК
ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ**

*Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент,
Третьякова Я.И., студент, тренер по спортивной гимнастике,
Волгоградская государственная академия физической культуры,*

*Волгоград, Россия
Спортивная школа Олимпийского резерва №2,
Волжский, Россия*

*Попков А.С., магистрант,
Волгоградский государственный университет
Попков С.А., тренер по спортивной гимнастике,
Федерация спортивной гимнастики Волгоградской области*

*Волгоград, Россия
Гапоненко И.И., тренер по спортивной гимнастике,
Центр спортивной подготовки сборных команд России
Москва, Россия*

Авторами установлены задачи психологической подготовки гимнасток при обучении сложному упражнению на разновысоких брусьях, которые соответствуют этапам его освоения. Предложено содержание средств и методических приемов, направленных на формирование технического мастерства гимнасток в процессе тренировочного и соревновательного процессов. Практическая значимость результатов исследования определяется разработкой подхода психолого-педагогического сопровождения при обучении сложному упражнению на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике с учетом современных тенденций вида спорта, а также техники движения. Это позволит расширить возможности реализации перспективно-прогностического подхода к технической подготовке на виде многоборья. Разработанный алгоритм и содержание средств и методов направлены на психолого-педагогическое сопровождение при логичном повышении сложности двигательных действий девушек в годичном цикле подготовки в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, междисциплинарный подход, тренировочный процесс, двигательное действие, разновысокие брусья.

**TASKS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF GYMNASTS
WHEN TEACHING A COMPLEX EXERCISE**

*Lalaeva E.Yu., PhD, Associate Professor,
Tretyakova Ya.I., student, gymnastics coach,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Sports school of the Olympic reserve No. 2,*

*Volzhsky, Russia,
Popkov A.S., Master's student,
Volgograd State University,
Popkov S.A., gymnastics coach,
Federation of Gymnastics of the Volgograd region,
Volgograd, Russia,*

*Gaponenko I.I., gymnastics coach,
Sports Training Center of Russian national teams,
Moscow, Russia*

The authors have established the tasks of psychological training of gymnasts when teaching a complex exercise on uneven bars, which correspond to the stages of its development. The content of tools and methodological techniques aimed at the formation of technical skills of gymnasts in the process of training and competitive processes is proposed. The practical significance of the research results is determined by the development of an approach of psychological and pedagogical support when teaching complex exercises on uneven bars in gymnastics, taking into account current trends in the sport, as well as movement techniques. This will expand the possibilities of implementing a perspective-predictive approach to technical training in the form of a multi-event. The developed algorithm and the content of tools and methods are aimed at psychological and pedagogical support with a logical increase in the complexity of the motor actions of girls in the annual cycle of training in gymnastics.

Keywords: gymnastics, interdisciplinary approach, training process, motor action, uneven bars.

Актуальность.

На протяжении многих лет развития спортивной гимнастики ученые и тренеры решают проблемы трудностей и препятствий в различных видах подготовки (физической, технической, психологической, тактической, теоретической). Но всегда трудно решаемой была и остается проблема психологической подготовки [1]. Сегодня можно утверждать, что успеха добиваются те тренеры, которые применяют в учебно-тренировочном процессе междисциплинарный подход – сочетание средств и методов физической, технической и психологической видов подготовки. Нередко, во время занятий гимнастики выполняют сложные упражнения на пределе психических возможностей, когда ситуация выполнения подобных элементов порой приближается к экстремальной.

Цель исследования: повышение эффективности тренировочного и соревновательного процессов гимнасток на основе средств психолого-педагогического воздействия.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование.

Результаты исследования.

В научно-методической литературе имеются отдельные попытки описания некоторых приемов психологического сопровождения спортивной деятельности [3, 4]. Поэтому возникла необходимость в проведении подобных исследований.

Задачи исследования:

1. Поиск сложного упражнения на разновысоких брусьях.
2. Обучение сложному упражнению. Первоначальное его опробование.
3. Совершенствование сложного упражнения и связок с ним.
4. Выполнение комбинаций в условиях соревнований.

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения позволили выделить средства, методы и методические приемы в решении каждой задачи психологической подготовки гимнасток при обучении и выполнении сложного упражнения.

Педагогическими наблюдениями зафиксировано пять средств и методических приемов решения первой задачи, а именно: определялось упражнение для обучения; обеспечивалось развитие благоприятных эмоций, нервной и физической «свежести»; совершенствовались компоненты техники упражнения, тактики исполнения, показатели физической подготовленности; обеспечивался оптимальный режим тренировки, отдыха, питания и сохранение рабочего веса гимнастки. Организм гимнастки настраивался на состояние боевой готовности. В данный период тренер убеждал спортсменку в выполнении того или иного сложного упражнения. В данный период тренер убеждал спортсменку в выполнении того или иного сложного упражнения.

Решение второй задачи подразумевает приобретение гимнасткой чувства уверенности в своих технических действиях на новый элемент. Методически грамотный подход к некоторым сложным упражнениям позволяет сделать учебно-тренировочный процесс более интересным и менее травмоопасным. В этой связи, весьма остро встает необходимость использования эффективных технических устройств, вспомогательных средств или тренажеров. В спортивной гимнастике эта группа оборудования получила название «нестандартное».

Процесс обучения сложным упражнениям происходит с учетом использования «нестандартного оборудования». Данные устройства обеспечивают безопасность, а также исключают боязнь выполнения элемента, связанного с риском и опасностью, падением со снаряда и получением травмы. Тренером разъясняются основные действия выбранного «нестандартного оборудования», объясняются общие детали техники.

Поскольку гимнастка должна прочувствовать «реакцию опоры» разновысоких брусьев, то в данный период обучения вступает в действие выбранное тренером техническое устройство, или вспомогательное оборудование, или тренажер, с помощью которого гимнастка опробует отдельные фазы обучаемого упражнения.

Следующим этапом в обучении является опробование гимнасткой основных действий изучаемого элемента. Наблюдая за тренировочным процессом, выявлено, что тренером применялся следующий методический прием: используя вид помощи «проводку по движению», на гимнастке опробуется действие «нестандартного оборудования». После трех пробных попыток, гимнастка смело выполняла сложное упражнение без опоры на руки. Затем она делала сложный элемент в полную силу, используя всю мощь маховых движений, как в упоре, так и в висячем, приземляясь в нужное конечное положение.

По результатам педагогических наблюдений, в результате анализа решения третьей задачи, определены три методических приема. В частности – это: выполнение разученного упражнения в различных условиях; из различных исходных положений; в сочетании с другими элементами комбинации. Через три недели тренировок, гимнастка выполняла, а потом и совершенствовала сложное упражнение без использования технического устройства.

Изучение и оценка психологической готовности гимнасток к обучению сложному упражнению производилась на основании анкетирования. Собирались информация о комфортности использования «нестандартного оборудования» в учебно-тренировочном процессе занимающихся. В анкетировании приняли участие 20 гимнасток 11–12 лет тренировочного этапа обучения. Полученные данные анкетного опроса позволили конкретизировать средства, методы и приемы решения задач психологической подготовки спортсменок.

Анализ анкетного опроса показал, что 18 спортсменок (90%) из 20 опрошенных считают, что использование «нестандартного оборудования» позволяет лучше сконцентрироваться на субъективных ощущениях при выполнении сложного упражнения. Оно выполняется без нарушения координации. Эта же группа гимнасток, 18 человек, отмечают, что чувствуют себя более осознанно и комфортно при выполнении упражнения с использованием «нестандартного оборудования».

Важным моментом является то, что 16 человек ощущают себя увереннее, но 4 спортсменки имеют все-таки тревожность, которая является естественным свойством личности.

Следует отметить, что 4 гимнастки (20%) наличие технических устройств в рабочей зоне не одобряют. Это вызвано тем, что гимнастки уверены в своем исполнении и страховке тренера.

Четвертая задача решалась в условиях соревнований. В результате педагогических наблюдений установлен один методический прием, который использовался тренером – активное психологическое воздействие на гимнастку и саморегуляция ее эмоций во время соревнований.

Поскольку действенным средством психологической подготовки является проведение тренировки в день соревнований, то тренером подбирались средства, методы и дозировка, соответствующие настрою и самочувствию гимнастки. Данное воздействие было без больших физических и психических напряжений. Гимнастка должна была быстро уловить особенности спортивной ситуации: расположение снарядов, зрителей, освещение, принять нужные решения и осознанно контролировать свои действия.

Чем выше уровень соревнований, тем выше степень волнения гимнастки. Особенно усиливается напряжение, если соперница гимнастке не известна, но заочно у нее создалось впечатление, что это сильная спортсменка, владеющая сложными упражнениями и удачно их исполняющая. В этот момент важно добиться того, чтобы гимнастка смогла сконцентрировать внимание на своих подходах, не следила за конкурентками и правильно расставляла акценты в комбинации. В тот момент тренер внушает спортсменке уверенность и спокойствие. После неудачного исполнения комбинации, падения или остановки нельзя упрекать или ругать гимнастку, т.к. это приводит к срыву намеченной программы действий на других снарядах.

В процессе соревнования часто меняются результаты, которые гимнастка видит на табло. Сначала спортсменка может занимать первое место, потом она оказывается на пятом месте, далее на третьем и т.д. Это является еще одним испытанием психического состояния для нее. Тренеру нужно высказывать рекомендации спокойно и без эмоций, объясняя гимнастке, чтобы она не стремилась сделать лучше, чем на тренировке, соблюдала последовательность упражнений, не думала заранее о сложных элементах, концентрировалась на каждом из них.

После окончания соревнований подробно анализировалось выступление в каждом виде многоборья, учитывались ошибки. У большинства спортсменок в этот период начинался психологический подъем: они легко овладевали новыми элементами, чтобы усилить свои комбинации, прослеживался положительный эмоциональный фон, возникало состояние эйфории.

Результаты анализа педагогических исследований дают основание утверждать, что психологическая подготовка к выполнению сложных упражнений имеет этапность. Известно, что рекордные результаты возможны только при сочетании максимальных усилий с постоянным совершенствованием методик и используемых средств [2]. Поиск новых путей, использование междисциплинарного подхода, требуют от тренера и спортсменки специфической смелости и фанатичной увлеченности, без которых мало кому удастся достичь вершин.

Заключение.

Использование в практической деятельности междисциплинарного подхода будет способствовать повышению квалификации тренерско-преподавательского состава и улучшению потенциала учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Библиографический список:

1. Блинков В.С., Лалаева Е.Ю. Методика обучения сложным гимнастическим упражнениям с фазой полета на перекладине // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5.
2. Горбунов, Г. Д. Психология и спорт // Живая психология. 2015. Т. 2, № 1(5). С. 25-32.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: методическое пособие / В.А.Курашвили, А.Б.Стрельченко и др. – Москва : МедиаЛабПроект, 2008. 114с.
4. Усачев, А.В., Лалаева Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 1(35). С. 193-199.

УДК 7.08

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ У СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ

*Малова А. Г., студент,
Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Россия*

В статье представлено исследование анализа влияния психологической подготовки спортсмена на его спортивную подготовку, выраженную в спортивных результатах. На сравнении двух групп с разными методиками спортивной подготовки, а именно применение и отсутствие применения методики психической подготовки, был сделан вывод, что неотъемлемой частью спортивной подготовки является психологическая подготовка.

Ключевые слова: плавание, психологическая подготовка, подготовка спортивного резерва, спортивная подготовка, психология.

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON SPORTS TRAINING OF RESERVE ATHLETES IN SWIMMING

*Malova A. G., student,
Moscow State Academy of Physical Education
Malakhovka, Russia*

The article presents a study of the analysis of the influence of psychological preparation of an athlete on his sports training, expressed in sports results. Based on the comparison of two groups with different methods of sports training, namely the use and absence of the use of methods of mental training, it was concluded that psychological training is an integral part of sports training.

Keywords: swimming, psychological training, sports reserve training, sports training, psychology.

Введение: На сегодняшний день психологическая подготовка является актуальной темой в мире спорта и ей уделяется много внимания, т.к. наиболее часто замечается её непосредственное влияние на спортивную подготовку спортсмена. Во время постоянных физических нагрузок спортсмен испытывает утомление во всём организме, что за счёт физиологических процессов очень сильно влияет на функциональность нервной системы и функции мозга в целом. Потому очень важно следить за балансом физических нагрузок и правильно распределять их внутри тренировочного процесса, а также учитывать и баланс нервных процессов.

Цель – проанализировать контрольные результаты и выявить влияние психологической подготовки на спортивную

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) проанализировать спортивную подготовку до начала исследования
- 2) проанализировать психологическую подготовку во время исследования
- 3) проанализировать результаты после контрольного проплывания и выявить влияние психологической подготовки на спортивную подготовку

Гипотеза – нами предполагалось, что психологическая подготовка спортсменов резерва будет непосредственно влиять на их спортивную подготовку и в следствие на спортивный результат

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва "МБУ СШОР по плаванию " города Мытищи в период с марта по июнь 2023 года. Участвовало

20 спортсменов 10 девочек и 10 мальчиков, с квалификацией 1 взрослый разряд и КМС, возрастом 14-15 лет. Все испытуемые имеют большой соревновательный опыт уровня чемпионатов Московской области. У всех испытуемых в начале исследования отсутствовала психологическая подготовка в рамках спортивной подготовки. Затем испытуемые были разделены на две группы: группа А тренировалась с условием выделения 15 минут на психологическую подготовку перед каждой тренировкой, а группа В тренировалась с полным отсутствием методики психологической подготовки, где спортсмены использовали психическую саморегуляцию.

В таблице №1 представлены результаты группы А до начала исследования. А в таблице №2 результаты до начала исследования в группе В.

Результаты исследований: В период с марта по июнь 2023 года в группе А вводилась психологическая подготовка. Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности [1].

Таблица №1

№	Дистанция	Результат
1	100 м, комплекс	1.10.90
2	200 м, комплекс	2.31.45
3	50 м, в/с	29.08
4	200 м, комплекс	2.34.95
5	200 м, в/с	2.16.40
6	800 м, в/с	9.00.03
7	400 м, комплекс	4.40.76
8	100 м, в/с	52.12
9	50 м, н/с	27.10
10	100 м, н/с	59.05

В ходе подобранной методики подготовки для данного исследования со спортсменами проводились беседы. Эти беседы не были индивидуальны для каждого, но по мере подготовки спортсмены сами могли подходить к тренеру и уточнять необходимые вопросы. Одной из частей методики подготовки стала часть нахождения мотивации к тренировкам при сильной усталости организма спортсмена.

Таблица №2

№	Дистанция	Результат
1	200 м, в/с	2.06.90
2	100 м, н/с	1.06.76
3	400 м, в/с	4.38.00
4	1500 м, в/с	17.56.00
5	200 м, н/с	2.08.43
6	50 м, в/с	26.77
7	50 м, баттерфляй	28.99
8	100 м, баттерфляй	1.00.55
9	400 м, комплекс	4.47.89
10	200 м, комплекс	2.16.46

Из-за большого утомления теряется полная мотивация к тренировочным занятиям, при этом основная цель может сохраняться, возникает желание отдохнуть не только до полного восстановления, но и на продолжительный промежуток времени, что пагубно влияет на самого спортсмена и на объёме проделанной работы. Суммарное воздействие соревновательных условий и учебного процесса и вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения. Способность справляться с таким состоянием, своевременно преодолевать трудности, подчас трудности скрытые, во многом обусловлена высоким развитием у спортсмена всех сторон его психики, особенно мышления, памяти,

воли, внимания, воображения [1]. Именно поэтому очень важны как восстановительные мероприятия для организма так и разговоры о мотивации. Спортсменам необходимо было вспомнить для чего они тренируются, ради чего, найти эту свою личную мотивацию, что будет каждый раз заставлять их приходить на тренировки.

Следующей частью методики подготовки стало преодоление страха и устранение его причин. В ходе опроса спортсменов выяснилось, что они боятся показать плохой результат, не оправдать свои ожидания или чужие, появляется страх того, что все их усилия и проделанная работа окажутся напрасными. Для этой части беседы были проведены индивидуальные беседы с каждым спортсменом и каждому было донесено, что из себя представляет страх, его глубинные причины, и то как с ним справляться. И безусловно, третья часть методики заключалась в том, чтобы научить спортсменов самостоятельно справляться со стрессом и тревожностью во время тренировок, что способствовало стабильности работы нервных процессов.

В конце исследования проводилось контрольное проплавание дистанций и устный опрос, в ходе которого спортсменам задавали вопросы: как вы себя чувствовали до заплыва? как чувствуете после заплыва? Как вы оцениваете свой результат и свою проделанную работу? К какому выводу пришли после анализа своего результата?

Таблица № 3. Результаты контрольного проплавания основных дистанций группы А.

№	Дистанция	Результат
1	100 м, комплекс	1.09.84
2	200 м, комплекс	2.31.40
3	50 м, в/с	28.87
4	200 м, комплекс	2.34.44
5	200 м, в/с	2.14.40
6	800 м, в/с	9.00.03
7	400 м, комплекс	4.39.02
8	100 м, в/с	51.99
9	50 м, н/с	27.00
10	100 м, н/с	58.33

Таблица №4. Результаты контрольного проплавания основных дистанций группы В.

№	Дистанция	Результат
1	200 м, в/с	2.07.23
2	100 м, н/с	1.06.80
3	400 м, в/с	4.40.00
4	1500 м, в/с	17.54.00
5	200 м, н/с	2.08.43
6	50 м, в/с	26.77
7	50 м, баттерфляй	28.77
8	100 м, баттерфляй	1.01.97
9	400 м, комплекс	4.48.03
10	200 м, комплекс	2.18.34

По результатам представленным в таблице можем сделать вывод о том, что благодаря методике психологической подготовки результаты спортсменов улучшились. При устном опросе многие спортсмены отмечали улучшение эмоционального фона, хороший настрой, состояние боевой готовности перед самой дистанцией. Также сам тренер отмечал, что спортсмены стали более грамотно самостоятельно анализировать своё выступление и на основе него строить для себя дальнейшую мотивацию и план на будущее.

По результатам представленным в таблице можем отметить у каких-то спортсменов застой в результатах, а у каких-то ухудшение. Это как раз таки и связано с

тем, что к проплыванию основных дистанций спортсмены подошли перетренированные, с выраженным утомлением как физическим, так и моральным, и в состоянии предстартовой лихорадки. В ходе устного опроса многие спортсмены отмечали состояние страха и большую тревожность. После проплывания дистанций тренер отмечал, что многие спортсмены вместо грамотного самоанализа пришли к самоуничтожению за неоправданные ожиданиям результатам и не смогли прогнозировать свой будущий результат.

Вывод: Проанализировав результаты обеих групп можно сделать вывод о том, что группа А выступила лучше (10 человек из 10 улучшили свои результаты по сравнению со своими результатами до исследования), а группа В выступила хуже (4 человека из 10 приплыли по своим предыдущим или улучшили свои результаты). Всё это связано с тем, что при правильно подобранной методике психологической подготовки и в целом при её наличии, общая спортивная подготовка спортсменов группы А значительно улучшилась, и насколько улучшилась мы можем видеть по результатам, и потому очень важно проводить подобные методики, не только общие, но и индивидуальные, самостоятельно формировать их на основе особенностей спортсменов, не только для их успешного выступления на соревнованиях, но хорошей работоспособности в тренировках.

Библиографический список:

1. Психофункциональная подготовка спортсменов-пловцов: метод. пособие / В. Б. Авдиенко, И. В. Бганцева, И. Н. Солопов. — М.: Всероссийская федерация плавания, 2022. — 7 с.

2. Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. Москва, 1984.

3. Актуальные проблемы подготовки пловцов дальнего и ближнего резерва и спортсменов высокой квалификации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / под общей ред. Солопова И.Н., Горбачевой В.В., — Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 212 с.

УДК 37.0371.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИЛЫ ВОЛИ У ПОДРОСТКОВ

*Молочков И.В., студент,
Научный руководитель: Науменко Ю.В., д.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье приведены результаты констатирующего экспериментального исследования на сравнительный анализ проявления силы воли у подростков: а) занимающихся и не занимающихся спортом; б) занимающихся в секции самбо и занимающихся легкой атлетикой. Полученные результаты убедительно доказывают, что занятия любым видом спортом оказывают стимулирующее влияние на формирование силы воли у подростков, а занятия единоборствами (на примере самбо) более эффективно формируют волевые качества подростков по сравнению с циклическими видами спорта (на примере легкой атлетики). Исследование выполнено в рамках научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта» и в соответствии с актуальной тематикой, рекомендованной Российской академией образования и утвержденной Высшей аттестационной комиссией Минобрнауки России.

Ключевые слова: формирование силы воли у подростков, единоборства, легкая атлетика.

THE INFLUENCE OF MARTIAL ARTS CLASSES ON THE FORMATION OF WILLPOWER IN ADOLESCENTS

*Molochkov I.V., student,
Scientific advisor: Naumenko Yu.V., Grand PhD, associate professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of an ascertaining experimental study on the comparative analysis of the manifestation of willpower in adolescents: a) engaged and not engaged in sports; b) engaged in the sambo section and engaged in athletics. The results obtained convincingly prove that practicing any kind of sport has a stimulating effect on the formation of willpower in adolescents, and martial arts classes (for example, sambo) more effectively form the volitional qualities of adolescents compared to cyclic sports (for example, athletics). The research was carried out within the framework of the scientific specialty 5.8.5 "Theory and methodology of Sports" and in accordance with the relevant topics recommended by the Russian Academy of Education and approved by the Higher Attestation Commission of the Ministry of Education and Science of Russia.

Keywords: formation of willpower in adolescents, martial arts, athletics.

Актуальность. Исследования выполнено по научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта» по направлению «Духовно-нравственное воспитание спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности». Выбранная тема исследования соответствует актуальной тематике педагогических исследований, рекомендованных Российской академией образований и утвержденных Высшей аттестационной комиссией при Минобрнауки России. В частности, рекомендованная актуальная тема исследования «Тенденции и перспективы трансформации социокультурных функций спорта».

Одна из центральных проблем развития личности подростков – формирование готовности к волевым усилиям в ситуации конкуренции, интегрированной с физическими нагрузками. Традиционно основным психолого-педагогическим средством решения данной проблемы признается спортивная деятельность подростка. Однако в большинстве источников в качестве подтверждающих данных используются материалы исследований, проведенных, как правило, в 60-70-е года прошлого века [1-5, 7].

Поэтому подтверждение известных фактов влияния занятий спортом на формирование силы воли у современных подростков и, в частности, определение степени эффективности занятий единоборствами по сравнению с другими видами спорта (например, циклическими) остается актуальной.

Проблема исследования – определение эффективности занятий единоборствами (самбо) на формирование силы воли у современных подростков по сравнению с подростками, не занимающимися спортом, и подростками, занимающимися циклическими видами спорта (легкой атлетикой).

Объект исследования – влияние занятий единоборствами (самбо) на личностное развитие подростка (проявление силы воли) на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – сравнительный анализ влияния занятий единоборствами (самбо) на формирование силы воли у современных подростков по сравнению с подростками, не занимающимися спортом, и подростками, занимающимися циклическими видами спорта (легкой атлетикой).

Цель исследования – определить эффективность влияния занятий единоборствами (самбо) на личностное развитие современных подростков как основного психолого-педагогического средства формирования силы воли.

Представленные результаты являются итогом выполнения индивидуального задания при подготовке выпускной квалификационной работы «Развитие волевых качеств у подростков 14-15 лет на занятиях восточными единоборствами».

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе (конец августа – начало сентября 2023 г.) были протестированы подростки, не занимающиеся спортом, и подростки-спортсмены (секция самбо и дзюдо и секция легкой атлетики). На втором этапе (конец октября – начало ноября 2023 г.) прошло повторное тестирование этих же подростков. На третьем этапе (ноябрь 2023 г.) оформлялись результаты исследования, и готовилось выступление на конференции.

Методы исследования. Для исследования волевой сферы подростков были отобраны следующие стандартизированные методики [6]: «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); «Развитие волевых качеств» (Е.Н. Прошицкая, С.С. Гриншпун); «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман). Данные методики отличаются высоким уровнем надежности и объективности. Они рекомендованы для массового использования при диагностической работе с подростками.

База исследования. В исследовании принимали участие воспитанники трех образовательных учреждений: а) военно-спортивный патриотический клуб «Виктория» в Дзержинском районе г. Волгограда (специализация – самбо и дзюдо); б) муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 10 г. Волгограда» (специализация – легкая атлетика); в) муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа № 101 Дзержинского района г. Волгограда».

Все три образовательных учреждения находятся в одном микрорайоне г. Волгограда (пересечение улиц Республиканская и имени 51-ой Гвардейской дивизии).

В исследовании принимали участие подростки 11-13 лет обоего пола в количестве 12 человек в каждой группе. Дифференциации по гендерному признаку не проводилось.

Контрольная группа 1 – подростки, не занимающиеся спортом, которые учатся в школе № 101.

Контрольная группа № 2 – подростки-легкоатлеты (воспитанники СДЮШОР № 10).

Экспериментальная группа – подростки, занимающиеся самбо и дзюдо (воспитанники военно-спортивного патриотического клуба «Виктория»).

Личный вклад в исследование – работаю тренером со спортсменами 8-15 лет на начальном этапе и этапе спортивной специализации по самбо в военно-спортивном патриотическом клубе «Виктория». Являюсь инициатором проведения исследования, подбираю информационный и диагностический материал, проводил психокоррекционные занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. Первоначальная диагностика выявила относительно лучшее состояние в развитии волевой сферы личности у подростков, занимающихся спортом, по сравнению с подростками, не занимающимися спортом. У не занимающихся спортом подростков высокие и средние показатели по первым диагностикам были у 9 (75%) и 8 (66,7%) человек из 12, а у подростков-легкоатлетов соответственно 10 (83,3%) и 8 (66,7%) человек из 12 и у подростков-единоборцев такие же показатели 10 (83,3%) и 9 (75%) человек из 12. Показатели волевой саморегуляции у подростков-спортсменов оказались существенно выше по сравнению с обычными подростками – средний уровень саморегуляции у юных легкоатлетов 7 (58,3%) и у начинающих единоборцев 8 (66,7%) человек из 12 по сравнению с 3 (25%).

Таблица 1.
Результаты тестирования подростков на проявление силы воли (чел. / %).

Уровни проявления	«Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов)			«Развитие волевых качеств» (Е.Н. Прошицкая, Гриншпун)			«Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверькова, Эйдман)		
	КГ 1	КГ 2	ЭГ	КГ 1	КГ 2	ЭГ	КГ 1	КГ 2	ЭГ
Конец августа – начало сентября 2023 г.									
Высокий	4/33,3	3/25,0	4/33,3	2/16,7	4/33,3	3/25,0			
Средний	5/41,7	7/58,3	6/50,0	6/50,0	4/33,3	6/50,0	3/25,0	7/58,3	8/66,7
Низкий	3/25,0	2/16,7	2/16,7	4/33,3	4/33,3	3/25,0	9/75,0	5/41,7	4/33,3
Конец октября – начало ноября 2023 г.									
Высокий	3/25,0	4/33,3	4/33,3	1/8,3	5/41,7	4/33,3		3/25,0	3/25,0
Средний	4/33,3	8/66,7	8/66,7	4/33,3	5/41,7	8/66,7	3/25,0	6/50,0	9/75,0
Низкий	5/41,7			7/58,4	2/16,6		9/75,0	3/25,0	
Динамика изменений показателей									
Высокий	- 1/8,3	+ 1/8,3	0	- 1/8,3	+ 1/8,3	+ 1/8,3		+3/25,0	+3/25,0
Средний	- 1/8,3	+ 1/8,3	+2/16,7	-2/16,7	+ 1/8,3	+2/16,7	0	- 1/8,3	+ 1/8,3
Низкий	+2/16,7	- 2/16,7	-2/16,7	+3/25,0	- 2/16,7	-3/25,0	0	-2/16,7	-4/33,3

Спустя месяц обучения в школе и занятий спортом (примерно 12 занятий) результаты существенно изменились. У подростков, не занимающихся спортом, прослеживается отрицательная динамика по первым двум диагностикам (-16,7% соответственно). Результаты исследования волевой саморегуляции не изменились. Данный факт, по нашему мнению, свидетельствует о том, что учебная деятельность в независимом состоянии от других видов деятельности мало влияет на волевую сферу личности современных подростков или даже с отрицательным эффектом.

У подростков, занимающихся спортом, по всем трем методикам наблюдается положительная динамика. Однако у подростков-единоборцев она существенно выше по сравнению с подростками-легкоатлетами: а) динамика самооценки силы воли в обеих группах одинаковая (+16,7%); б) динамика развития волевых качеств у юных единоборцев +25% по сравнению с +16,7% у начинающих легкоатлетов; в) динамика волевой саморегуляции подростков-единоборцев +33,3% при +25% у подростков-легкоатлетов. Данные результаты мы интерпретируем так, что занятия единоборствами, где присутствует непосредственный контакт с соперником, более сильно влияют на развитие волевых качеств личности по сравнению с видами спорта, где такой контакт носит опосредованный характер.

Таким образом, мы можем сделать однозначный вывод, что занятия спортом способствуют совершенствованию волевой сферы личности подростков. У подростков,

не занимающихся спортом, показатели развития волевой сферы существенно ниже и даже возможна отрицательная динамика.

Занятия единоборствами, где присутствует непосредственная борьба с соперником, оказывают более существенное положительное воздействие на волевую сферу личности спортсменов-подростков, чем занятия видами спорта с опосредованной борьбой с соперником (без непосредственного контакта).

Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что была убедительно доказана возможность использования спортивных занятий для развития волевой сферы личности современных подростков и преимущества занятий единоборствами по проблеме исследования по сравнению с неконтактными видами спорта.

Перспективы дальнейшего исследования – разработать методику психолого-педагогического сопровождения развития волевой сферы личности подростков, занимающихся единоборствами.

Библиографический список:

1. Галавтеева, А.Н. Способы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена / А.Н. Галавтеева, Л.В. Золотова / Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции «Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва)» (Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 г.). – Йошкар-Ола: Изд-во ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 2018. – С. 120-124.

2. Головинова, К.А. Оптимизация психоэмоционального состояния спортсменов в условиях соревновательной деятельности / К.А. Головинова, Т.В. Журавлева // Интернаука. – № 23 (245). – 2022. – С. 42-45.

3. Иванова, М.К. Психоэмоциональное состояние у спортсменов в предсоревновательный период / М.К. Иванова / Материалы Всероссийской научно-практической конференции преподавателей и студентов «Традиции и инновации в профессиональной подготовке и деятельности педагога» (Тверь, 29-30 марта 2012 г.). – Тверь: Изд-во ТГУ, 2012. – С. 114-117.

4. Кузнецова, В.А. Успешность спортивной деятельности и проблемы саморегуляции психоэмоциональных состояний спортсменов / В.А. Кузнецова, И.М. Слободчиков // Актуальные проблемы психологического знания. – № 1 (58). – 2022. – С. 78-84.

5. Окунева, Д.М. Способы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена / Д.М. Окунева, Т.В. Цыганок, А.В. Сунгурова / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития» (Санкт-Петербург, 6-7 ноября 2013 г.). – СПб.: ООО «Золотое сечение», 2013. – С. 320-326.

6. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2021 – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

7. Шерыхалин, С.А. Коррекция неблагоприятных психоэмоциональных состояний спортсмена в период подготовки к старту / С.А. Шерыхалин, Ю.Б. Шерыхалина, О.И. Вершкова / Сборник трудов XIX Международной научно-методической конференции «Университетское образование (МКУО-2015)», посвященной 70-летию В Великой Отечественной войне (Пенза, 9-10 апреля 2015 г.). – Том 2. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – С. 2019-2022.

СОВРЕМЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХИДЖАМЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

*Свечкарёв В.Г., д.п.н., профессор,
Майкопский государственный технологический университет,
Майкоп, Россия*

В статье представлено медико-биологическое обоснование использования хиджамы при подготовке спортивного резерва. Хиджама - это эффективная восстановительная процедура, она особенно эффективна после травм и при подготовке к ответственным соревнованиям. Некоторые известные спортсмены используют её в своей подготовке. Хиджама при грамотном использовании безопасна и не является запрещённым к применению в спорте.

Целью данной работы является - определить возможные механизмы действия хиджамы с точки зрения современных научных и традиционных теорий, а также предоставить логические объяснения множественных оздоровительных эффектов её применения в спортивной медицине при подготовке спортивного резерва.

Для объяснения эффективности хиджамы в спортивной медицине, было предложено несколько теорий.

1. Уменьшение боли и изменения биомеханических характеристик могут быть объяснены: «Нейронной теорией», «Теорией триггерных точек» и «Теорией рефлекторной зоны».

2. Расслабление мышц, изменения в местных тканевых структурах и усиление кровообращения могут быть объяснены «Теорией оксида азота» и «Теорией триггерных точек».

3. Иммунологические эффекты и гормональные корректировки могут быть отнесены к «Теории активации иммунной системы».

4. Высвобождение токсинов и удаление отходов может быть объяснено «Теорией очищения лимфы и крови».

5. Преодоление вредных последствий дистресса и психосоматическое улучшение состояния может быть объяснено «Психосоматической теорией», а также «Теорией перезагрузки».

6. Омоложение всего организма «Теорией генетической модуляции», «Энергетической теорией» и «Теорией физиологической регенерации».

Ключевые слова: спорт, хиджама, реабилитация, эффективность, кровь.

MODERN RATIONALE FOR THE USE OF HIJAMA IN SPORTS RESERVE PREPARATION

*Svechkarev V.G., PhD, professor,
Maykop State Technological University,
Maikop, Russia*

The article presents a medical and biological rationale for the use of hijama in the preparation of a sports reserve. Hijama is an effective restorative procedure; it is especially effective after injuries and in preparation for important competitions. Some famous athletes use it in their training. Hijama, when used correctly, is safe and is not prohibited for use in sports.

The purpose of this work is to determine the possible mechanisms of action of hijama from the point of view of modern scientific and traditional theories, as well as to provide logical explanations for the multiple health-improving effects of its use in sports medicine in

the preparation of sports reserves.

Several theories have been proposed to explain the effectiveness of hijama in sports medicine.

1. Reduction of pain and changes in biomechanical characteristics can be explained by: “Neural Theory”, “Trigger Point Theory” and “Reflex Zone Theory”.

2. Muscle relaxation, changes in local tissue structures and increased blood circulation can be explained by the “Nitric Oxide Theory” and “Trigger Point Theory”.

3. Immunological effects and hormonal adjustments can be attributed to the “Immune System Activation Theory”.

4. The release of toxins and removal of waste can be explained by the “Lymph and Blood Purification Theory”.

5. Overcoming the harmful effects of distress and psychosomatic improvement can be explained by the “Psychosomatic Theory” as well as the “Reboot Theory”.

6. Rejuvenation of the whole organism by the “Theory of Genetic Modulation”, “Energy Theory” and “Theory of Physiological Regeneration”.

Keywords: sport, hijama, rehabilitation, effectiveness, blood.

Введение.

Лечение травм и восстановление организма спортсменов после больших тренировочных нагрузок и соревнований имеет свои ограничения, связанные с требованиями антидопингового комитета, что существенно сужает список медицинских препаратов и даже ограничения в продуктах питания. Применение новых и хорошо забытых методов не инвазивного восстановления и лечения является наиболее перспективным направлением спортивной медицины и психологического сопровождения подготовки спортивного резерва.

Хиджама — это древняя и традиционная для многих стран терапия, скопившая за многие века огромный практический опыт. Великие врачи прошлого такие как Гиппократ, Авицена, Гален, Сашарта, Анелиос, Аль-Рази и многие другие практиковали хиджаму... На Руси эту процедуру называли – рудометание. Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы применяют хиджаму, об эффективности, которой они периодически сообщают на своих страницах социальных сетей [5].

И как показывает наша практика и практика моих коллег хаджамов (людей проводящего процедуру хиджамы) со всей России у спортсменов высокого класса - это практические наработки.

Хиджама - это очень эффективный метод народной медицины, который использовался и используется при лечении широкого спектра заболеваний [2]. Существует много видов хиджамы: однако «сухая» (без забора крови) и «влажная» (классическая с капиллярным кровопусканием) являются двумя основными типами. В этой статье мы будем писать о классической с капиллярным кровопусканием. Хотя хиджама является методом лечения на протяжении многих веков и используется в различных культурах, механизм ее действия был не совсем понятен. В последнее время научный интерес к хиджаме возрос и было проведено несколько сот исследований во всём мире с целью изучения механизмов, лежащих в её основе. В них врачами западной школы, основное внимание уделяется биомедицинским причинам заболевания, в то время как практикующие врачи традиционной народной медицины придерживаются целостного подхода при изучении действия хиджамы.

В настоящее время, некоторые спортивные врачи начинают обращать внимание на эффективность хиджамы. В этой статье я попытаюсь дать теоретико-методическое обоснование эффективности хиджамы с механизмами, лежащими в её основе.

Поиск соответствующей научной литературы по хиджаме, опубликованной на английском языке, проводился в базах данных PubMed, Cochrane Library и Google Scholar. Изучение данных статей показал большой интерес прогрессивных учёных, которые в своих многочисленных медицинско-биологических исследованиях, подтверждают эффективность в лечении заболеваний с помощью хиджамы.

Преимущества хиджамы.

Хиджама – это *естественный* способ эффективного оздоровления организма [1]. Хиджама запускает природные процессы и механизмы оздоровления организма, благодаря которым тело переходит в режим самовосстановления [3]. Задача хаджамы в данном случае максимально эффективно запустить эти механизмы и помочь организму лечить себя самому.

Основные функции хиджамы:

- Очищение организма.
- Усиление иммунитета.
- Запуск самоисцеления организма.
- Избавление от боли, воспалений, застойных явлений.
- Нормализация давления и кровообращения.
- Улучшение работы органов.
- Улучшение внешнего вида и омоложение организма.
- Избавление от стресса и психоэмоционального напряжения.
- Стимуляция нормального кроветворения - постепенное исправление отклонений в показателях крови.

Группы заболеваний, при которых хиджама на практике максимально эффективна

- Инфаркты, инсульты.
- Аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, ВСД, панические атаки, васкулиты и т.д.).
- Боли в спине.
- Опухоли и кисты, поликистозы, спазмы.
- Трофические нарушения.
- Мужское и женское бесплодие.
- Гипертония.
- Головные боли.
- Заболевания суставов.
- Болезни нервной системы.
- Любые воспаления.

Хиджама отлично сочетается с другими методами народной медицины и оздоровительными практиками, тем самым усиливая друг друга!

Результаты. Было предложено и рассмотрено множество теорий для объяснения многочисленных эффектов хиджамы и ее механизмов действия.

А. Нейронной теория. Хиджама вызывает расслабление спазмированных мышц и фасций на системном уровне, и в результате увеличения выработки эндогенных опиоидов в головном мозге, что приводит к уменьшению или вообще исчезновению боли. Насечки от хиджамы на коже и повреждение капиллярных сосудов действует как ноцицептивный стимул. Активация ноцицепторов с помощью хиджамы может стимулировать волокна «А» и «С» с вовлечением таламо-кортикального болевого пути. Хиджама может облегчить боль посредством антиноцицептивных эффектов и противодействия раздражению, что помогает нормализовать функциональное состояние пациента и прогрессирующую мышечную релаксацию, что запускает второй круг снятия болевых ощущений. Важно не сорвать этот механизм большой физической нагрузкой, переохлаждением, нервным напряжением или приёмом вредных для здоровья веществ (алкоголя,

курения, наркотиков).

Б. Теория рефлекторных зон.

Основной рабочей рефлекторной зоной у нашего предка была стопа. Хождение босиком, наступание на острые камни постоянно и естественно стимулировал системы и органы, что положительно влияло на его здоровье и самочувствие. С появлением и активным ношением обуви этот механизм нарушился в следствии чего ухудшилась циркуляция крови.

Делая хиджаму на рефлекторную зону, мы улучшаем её кровоснабжение и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа, что эффективно сказывается на состоянии и функциях организма.

В. Теория высвобождения оксида азота (NO).

Хиджама запускает механизм выработки оксида азота клетками организма. NO является газообразным нейромедиатором, обеспечивает расширение спазмированных сосудов, что обеспечивает нормализацию кровотока и уменьшение артериального давления, снижение сосудистого сопротивления, способствует расслаблению гладкие мышцы сосудов. Такое воздействие NO является профилактическим и лечебным при атеросклерозе и тромбозе.

Оксид азота принимает участие в борьбе с различными патогенами, обладает обезболивающими свойствами, регулирует программируемую гибель и пролиферацию клеток, а также выполняет активную функцию в секреторной и репродуктивной системе человека. Поэтому в медицине оксид азота часто называют волшебной молекулой и мастером на все руки.

Г. Теория активации иммунной системы.

Хиджама посредством насечек на коже запускает в организме человека каскад биологических сигналов, которые активируют нейроэндокринно-иммунную систему за счёт местного воспаления, оптимизации системы комплемента и повышении уровня иммунных продуктов, таких как интерферон и фактор некротизации опухоли, а тимус увеличивает поток лимфы. Таким образом, хиджама защищает организм от болезней значительно улучшая иммунологические функции, который имеет пролонгированный эффект.

Д. Теория очищения лимфы и крови. Наша кожа является важным органом в очистительной системе человека. При нанесении насечек во время выполнения хиджаме включается древний механизм очищения и выведения с лимфой и кровью различных токсичных, вредных веществ, старых и повреждённых клеток.

Поэтому многие пациенты просят взять у них большое количество крови. Но опытный хаджам знает, что организм человека сам регулирует кровоотдачу в зависимости от многих факторов. Умышленное изъятие крови сверх нормы, через дополнительную постановку банок, уже не несёт оздоровительного эффекта. Я рекомендую не брать без особого показания у мужчин более 500 мл крови, а у женщин более 300 мл крови.

Наиболее полезна хиджама женщинам с наступлением климакса – это продляет им молодость и регулирует гормональный фон. Причём хиджама во много раз полезнее для здоровья чем донорство крови, т.к. при донорстве мы теряем венозную кровь (полезную кровь), а при хиджаме избавляемся от «плохой» крови, но даже при этом всем известно, что доноры крови живут дольше и реже болеют [7].

Очищения лимфы и крови не заканчивается самой процедурой хиджамы. Эффект от неё пролонгированный, что видно по цвету мочи и запаху, а также запаху пота. Поэтому после процедуры необходимо увеличить приём чистой воды (идеально талой или протиевой), что обеспечит выход различных шлаков.

Обновление и очищение крови и лимфы важные факторы при профилактике и лечении, особенно при современной экологии и той химии которой нас пичкает пищевая промышленность.

Е. Психосоматическая теория. Хиджама является мощной психосоматической корректировкой, которая позволяет эффективно «очистить» физическое тело от деструктивных последствий разных эмоциональных состояний. В процессе даже самой процедуры хиджамы бывают случаи, когда у пациентов «выходит психосоматический блок», что выражается в произвольных мелких движениях или в воспоминаниях и переживании отрицательных эмоций с «раскруткой» причины их возникновения, осмысления их последствий и принятии решений об изменении к ним отношения, а также недопустимости их повторений. Человек начинает меняться в оценке ситуации и в реакции своих действий. Собственные наблюдения показывают, что после хиджамы у людей проходит уныние и отчаяние, уходят мрачные мысли, страхи, различные беспокойства. Пациенты после хиджамы начинают даже по-другому двигаться, разглаживаются некоторые морщины, меняется цвет лица (данный эффект накопительный). Люди становятся оптимистичными, более добрыми, радостными, у них появляется желание меняться в лучшую сторону. Это всё вызывает мощный оздоровительный импульс и очень хорошо сказывается на душевном состоянии человека, что является архиважным для современного человека.

Ё. Теорией перезагрузки. Во время процедуры некоторые люди могут входить в транс (особенно это касается тех людей, которые воспринимают хиджаму как божественное откровение, здесь важное значение имеет ещё и фактор доверия к хаджаму) и тогда их нервная система «перезагружается» от чего вегетативная система перенастраивается, выравнивает потенциал полушарий.

При перегрузке нервной системы у человека пропадает аппетит, ускоряются процессы старения, падает работоспособность, появляется уныние, раздражительность и ряд других вредных для здоровья факторов. В этом состоянии нервная система работает крайне непродуктивно, поток импульсов хаотичен и разнонаправлен, тем самым внося хаос в другие системы и вызывая сбои на всех уровнях функционирования [8].

Без внешнего стимула наша нервная система часто не может выйти из этого состояния. Хиджама может являться тем пусковым механизмом, который за счёт вхождения человека в особый целительный транс позволяет «перезагрузить» нервную систему, при которой происходит регулирование процессов восприятия, а также процессы торможения и возбуждения.

Вообще перегрузка нервной системы при хиджаме проходит очень мягко и по эффекту напоминает управляемую трансагипоксию по А.Т. Огулову, но без потери сознания.

Ж. Теорией триггерных точек. Хиджама эффективно борется с триггерными точками, ограничением подвижности и их болевым паттерном. Что ведёт к восстановлению двигательного стереотипа и различных функциональных нарушений. Хиджама блокирует выброс брадикинина в ткани и миопатические цепные реакции, что ведёт к восстановлению местного кровообращения и ослаблению ишемического кризиса.

При хиджаме воздействуя на выявленную «основную» триггерную точку уходит локальное напряжение мышц, вследствие чего проходит «ущемление нерва», а также прекращается появление так называемых вторичных триггерных точек. Уменьшение боли, при хиджаме, происходит вследствие антивозбуждения и модуляции боли как при иглоукалывании.

З. Теория генетической модуляции. При хиджаме выполняются насечки или проколы кожи, что запускает анаэробный метаболизм и могут создавать физиологические и механотрансдукционные сигналы. Эти сигналы могут запускать или препятствовать экспрессии генов. Эффект заключается в активации факторов транскрипции с помощью сигнальных каскадов, которые приводят к запуску или

препятствию транскрипции чувствительных генов-мишеней. Этот механизм действия хиджамы может вызывать некоторые местные и системные терапевтические эффекты запуская процессы регенерации на уровне ДНК, что ведёт к общему омоложению организма, а также восстановлению повреждённых генов.

И. Энергетическая теория. Врачи традиционной китайской медицины считают, что болезни вызваны застоем или блокировкой «ци», жизненной энергии или жизненной силы, и что хиджама способна разблокировать и исправить дисбаланс в потоке «ци», тем самым восстанавливая здоровье. Специалисты других энергетических школ, практикующих хиджаму также говорят о «божественной», «космической», «психической» энергии, «оренде», «лунге», «чи», «ки», «ра», «пране», «живе». Правильная циркуляция и накопление данной энергии позволяет вывести здоровье человека на новый уровень. Здесь важно соблюдение баланса (инь-янь) и гармонии.

Й. Теория физиологической регенерации. В основе теории регенерации лежит принцип самообновления. Согласно термодинамическим представлениям, теория регенерации – это не что иное как теория жизнедеятельности стволовых клеток. Прослеживается зависимость регенерации от возраста. У взрослых эти процессы протекают в разы медленнее, с определенным возрастом в некоторых тканях они прекращаются вовсе.

Огромную роль в процессах регенерации тканей играют вещества, инициирующие деление клетки. Хиджама за счёт рефлекторного воздействия запускает многие факторы роста: тромбоцитарный, эпидермальный, фибробластовый, факторы роста нервов, эритропоэтин, интерлейкин 2 и интерлейкин 3, а также инсулиноподобный фактор роста в связке с соматотропином. А также повышает активность уже имеющихся в организме стволовых клеток.

Хиджама приводит к росту количества циркулирующих эндотелиальных клеток-предшественников, из которых образуются новые капилляры и таким образом улучшается кровоснабжение органов и систем, запускаются процессы регенерации в них.

Все эти механизмы выше перечисленных теорий работают совместно, дополняя и взаимно усиливая друг друга для получения максимального терапевтического эффекта для различных людей с разной тяжестью заболевания. По-видимому, существуют так же другие теории и пусковые механизмы, объясняющей эффекты хиджамы. Необходимы дальнейшие полномасштабные исследования, чтобы подтвердить или опровергнуть вышеупомянутые теории.

Суммируя все эффекты от хиджамы, мы можем говорить, о высокой перспективности применения хиджамы в спортивной медицине. Ведь после хиджамы спортсмен получает:

- Повышение выносливости.
- Повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению.
- Повышение чувствительности к гормонам.
- Повышения анаболизма.
- Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.
- Восстановление психоэмоционального фона [4].

Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония) [6].

Хиджама — это не симптоматическое лечение, она воздействует на саму суть заболевания. Врача и целителя всегда должна интересовать первопричина.

Заключение

В этом обзоре определены некоторые возможные пусковые механизмы

оздоровительного воздействия хиджамы, основанные на определенных теориях, которые объясняют ее разнообразные эффекты. Ни одна теория не может объяснить весь спектр её эффектов. Положительные эффекты хиджамы должны быть подтверждены крупными рандомизированными клиническими испытаниями, систематическими обзорами и мета-анализами. Также необходимы фундаментальные научные инновационные исследования для проверки обсуждаемых теорий о хиджаме наряду с предложением новых теорий. Преобладающие теории о механизме действия хиджамы, которые связаны с традиционной медициной различных народов или другими традиционными методами лечения, должны быть рассмотрены в новом инновационном исследовании.

Однако необходимо понимать, что хиджама - вовсе не панацея и не лекарство от всех болезней. Она является ОДНИМ из эффективных методов естественного оздоровления, который прекрасно сочетается с другими методами народной и классической медициной. Хиджама является тем не инвазивным биохакингом, который сейчас ищут спортивные врачи и физиологи во всём мире...

Библиографический список:

1. Алиева, В.О. Лечение вакуумом (хиджама как разновидность физиотерапии) / В.О. Алиева // В сборнике: Актуальные вопросы медицинской, биологической физики и информатики: Материалы межд. научно-практической конференции. КемГМУ, 2021. С. 22-25.
2. Камолиддин, О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине / О.П. Камолиддин // Scientific progress. - 2021. № 2(3). С. 543-546.
3. Орынбасарова С.А. Новая система лечения болезней - капиллярное кровопускание / С.А. Орынбасарова // В сборнике: Молодежь и медицинская наука в XXI веке. Сборник трудов XX Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. 2019. С. 49-50.
4. Свечкарёв, В.Г. Влияние хиджамы на организм спортсменов / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры. Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Часть 1. Волгоградская государственная академия физической культуры. 2023. С. 17-21.
5. Свечкарёв, В.Г. Спортсмены и хиджама / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. Сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. 2022. С. 403-407.
6. Свечкарёв В.Г. Современный спорт и хиджама / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 2022. С. 464-468.
7. Свечкарёв В.Г. Медико-биологическое обоснование эффективности хиджамы в спорте / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции. Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2023. С. 485-489.
8. Черкесов, Ю.Т. Биомеханические аспекты валеологии / Ю.Т. Черкесов, В.И. Жуков, В.Г. Свечкарёв, Н.Ю. Хажилиев // В книге: Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки. 1999. С. 147-149.

УДК 572.087 + 797.123

**АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СПОРТСМЕНОК РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

*Тарасевич Н.Р.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск
Давыдов В.Ю., д.б.н., профессор,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь, Пинск
Мельнов С.Б., д.б.н., профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск*

В статье представлены результаты анализа антропометрических и силовых показателей 16–17-летних спортсменок, которые специализируются в академической гребле и имеют различную спортивную квалификацию. У девушек с более высокими спортивными разрядами выявлены большие значения тотальных и частичных размеров тела, продольных размеров тела верхних конечностей, а также мышечного компонента и меньшее – жировой массы, по сравнению с разрядниками. Выявленные отличия антропометрических и силовых показателей указывают на особенности телосложения спортсменок и могут быть использованы в качестве критериев для отбора и ориентацию в академическую греблю.

Ключевые слова: академическая гребля, антропометрические показатели, силовые показатели, спортивная квалификация.

**ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC AND STRENGTH INDICATORS OF
FEMALE ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATIONS IN ROWING ACADEMIC**

*Tarasevich N.R.,
Belarusian State University of Physical Education.
Republic of Belarus, Minsk
Davydov V.Yu., Grand PhD, professor
Polessky State University
Republic of Belarus, Pinsk
Melnov S.B., Grand PhD, professor
Belarusian State University of Physical Education.
Republic of Belarus, Minsk*

The article presents the results of the analysis of anthropometric and strength indicators of 16-17-year-old female athletes who specialize in academic rowing and have various sports qualifications. In girls with higher sports categories, large values of total and partial body sizes, longitudinal body sizes of the upper extremities, as well as the muscle component, and smaller values of fat mass, compared with dischargers, were revealed. The revealed differences in anthropometric and strength indicators indicate the physique features of female athletes and can be used as criteria for selection and orientation in academic rowing.

Keywords: academic rowing, anthropometric indicators, strength indicators, sports qualification.

Введение. Актуальной проблемой совершенствования процесса подготовки спортсменов, занимающихся академической греблей, является создание системы

специфических программ тренировки, разработанных с учетом индивидуальных особенностей организма человека, а также иных функциональных факторов, лимитирующих проявление высшей физической производительности.

Наиболее информативными показателями, которые могут определять успешность соревновательных выступлений гребцов-академистов, являются весовые и ростовые показатели, показатели кистевой динамометрии, а также компонентный состав массы тела [1-3].

Цель исследования: изучить антропометрические и силовые показатели 16–17-летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле, с разной спортивной квалификацией.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 106 девушек 16–17-летнего возраста, которые специализируются в академической гребле. Для выявления особенностей антропометрических и силовых показателей девушки были разделены на 4 группы: группа 1 (девушки, имеющие юношеские разряды, n=44, средний возраст составил 16 лет), группа 2 (девушки со взрослыми разрядами, n=13, средний возраст – 16,1 год), группа 3 (спортсменки, которые имеют разряд КМС, n=29, средний возраст – 16,7 лет) и группа 4 (девушки, имеющие разряд МС, n=20, средний возраст – 17,3 года).

Оценка антропометрических показателей проводилась по стандартным методикам с измерением массы и длины тела и толщины кожно-жировых складок. Для определения силы мышц сгибателей кисти использовали динамометр. Компонентный состав массы тела, включающий в себя содержание жировой и мышечной массы, рассчитывали по формулам Я. Матейки [4, 5].

Математико-статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью табличного редактора «Microsoft Excel» и программного пакета и «IBM SPSS Statistics 27». Для проверки выборки на нормальность распределения использовали критерий Колмогорова-Смирнова. Поскольку распределение всех данных не отличалось от нормального, использовали метод сравнения групп по t-критерию Стьюдента (при уровне значимости $p < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенные исследования показали, что рост квалификации спортсменок в гребле академической сопровождается изменением многих рассматриваемых антропометрических показателей. Данные представлены в таблицах 1–2 и на рисунке.

В таблице 1 представлены данные морфологических показателей размеров тела 16–17-летних спортсменок в зависимости от их спортивной квалификации.

Таблица 1 – Морфологические показатели размеров тела спортсменок различной спортивной квалификации, специализирующихся в гребле академической ($\bar{X} \pm S$)

Квалификация	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см	Абсолютная поверхность тела, м ²
Юношеские разряды, n=44	171,8±0,69 * ^{3,4}	68,3±1,35 * ^{3,4}	87,2±0,81 * ^{3,4}	1,8±0,02
Взрослые разряды, n=13	173,8±1,47	69,3±1,63 * ³	88,5±0,72 * ³	1,8±0,03
КМС, n=29	175,6±0,73 * ¹	72,3±1,56 * ^{1,2}	91,9±1,16 * ^{1,2,4}	1,9±0,02
МС, n=20	175,0±0,69 * ¹	72,4±2,10 * ¹	89,6±1,00 * ^{1,3}	1,9±0,03

Примечание: * – значимые различия между группами по t-критерию Стьюдента, $p < 0,05$

Из таблицы 1 видно, что наибольшая длина тела наблюдается у высококвалифицированных спортсменов: $175,0 \pm 0,69$ см у МС и $175,6 \pm 0,73$ см у КМС. Данные показатели достоверно выше, чем у девушек, имеющих юношеские разряды: $171,8 \pm 0,69$ см, $p < 0,05$. Можно сделать вывод, что большая длина тела девушек благоприятна для роста спортивного мастерства.

Масса тела человека зависит от множества параметров, например, факторов питания, состояния метаболизма, двигательной активности и так далее. Анализируя полученные результаты из таблицы 1 отметим, что у спортсменов с более низкой квалификацией показатели массы тела достоверно меньше, чем у высококвалифицированных девушек-академистов ($p < 0,05$). Диапазон изменчивости составил: $68,3 \pm 1,35$ кг у спортсменов с юношескими разрядами, $69,3 \pm 1,63$ кг у девушек, имеющих взрослые разряды, $72,3 \pm 1,56$ кг и $72,4 \pm 2,10$ кг у КМС и МС соответственно.

Таким образом, показатели длины и массы тела могут являться критериями перспективности спортсмена, а также использоваться как модельные характеристики при отборе и ориентации девушек в греблю.

При анализе величин окружности грудной клетки у спортсменов со спортивной квалификацией КМС и МС прослеживаются более высокие значения рассматриваемых показателей по сравнению с разрядниками. Это косвенно может указывать на большие аэробные способности организма при выполнении физических нагрузок в данной спортивной специализации. Выявленные достоверные отличия представлены в таблице 1, $p < 0,05$.

В таблице 2 приведены показатели компонентного состава массы тела 16–17-летних спортсменов в зависимости от их спортивной квалификации.

Таблица 2 – Компонентный состав массы тела спортсменов различной спортивной квалификации, специализирующихся в академической гребле ($\bar{X} \pm S$)

Квалификация	Абсолютная жировая масса, кг	Относительная жировая масса, %	Абсолютная мышечная масса, кг	Относительная мышечная масса, %
Юношеские разряды, n=44	$16,1 \pm 0,60$ *^{2,4}	$23,2 \pm 0,70$ *^{2,3,4}	$31,1 \pm 0,64$ *^{2,3,4}	$43,5 \pm 0,61$ *^{3,4}
Взрослые разряды, n=13	$14,0 \pm 1,02$ *^{1,4}	$20,5 \pm 1,61$ *^{1,4}	$32,8 \pm 1,15$ *^{1,3,4}	$44,3 \pm 0,62$ *⁴
КМС, n=29	$15,6 \pm 0,92$ *⁴	$21,2 \pm 0,88$ *^{1,4}	$37,9 \pm 1,20$ *^{1,2}	$45,2 \pm 0,50$ *^{1,4}
МС, n=20	$11,8 \pm 0,78$ *^{1,2,3}	$15,9 \pm 0,56$ *^{1,2,3}	$36,2 \pm 1,21$ *^{1,2}	$47,1 \pm 1,14$ *^{1,2,3}
Примечание: * – значимые различия между группами по t-критерию Стьюдента, $p < 0,05$				

Анализ компонентного состава массы тела используется при оценке текущей адаптации организма спортсменов к выполняемым нагрузкам и коррекции структуры тренировки. Знание количества мышечной и жировой массы используют при определении спортивной работоспособности.

У 16–17-летних спортсменов, занимающихся академической греблей, наблюдаются достаточно высокие показатели абсолютной и относительной мышечной массы тела. У мастеров спорта относительная мышечная масса составляет $47,1 \pm 1,14$ %, что достоверно выше, чем у спортсменов других групп: $43,5 \pm 0,61$ % у девушек с юношескими разрядами, $44,3 \pm 0,62$ % у девушек, имеющих взрослые разряды, и $45,2 \pm 0,50$ % у КМС соответственно (таблица 2, $p < 0,05$).

Также отметим, что показатели абсолютной и относительной жировой массы тела спортсменов находятся в приемлемом диапазоне (таблица 2). Наименьшие значения относительной жировой массы наблюдаются у МС: $15,9 \pm 0,56$ %, что достоверно ниже, чем у спортсменов первых трех групп (таблица 2, $p < 0,05$). У девушек

с юношескими разрядами рассматриваемый показатель составляет $23,2 \pm 0,70$ %, у спортсменок со взрослыми разрядами – $20,5 \pm 1,61$ %, у КМС – $21,2 \pm 0,88$ %.

Таким образом, анализируя полученные данные, определили, что с ростом спортивной квалификации у 16–17-летних девушек-академистов наблюдается тенденция к увеличению показателей мышечного и уменьшению жирового компонентов массы тела по сравнению с менее квалифицированными спортсменками.

На рисунке показаны силовые показатели (по результатам кистевой динамометрии) 16–17-летних спортсменок в зависимости от их спортивной квалификации.

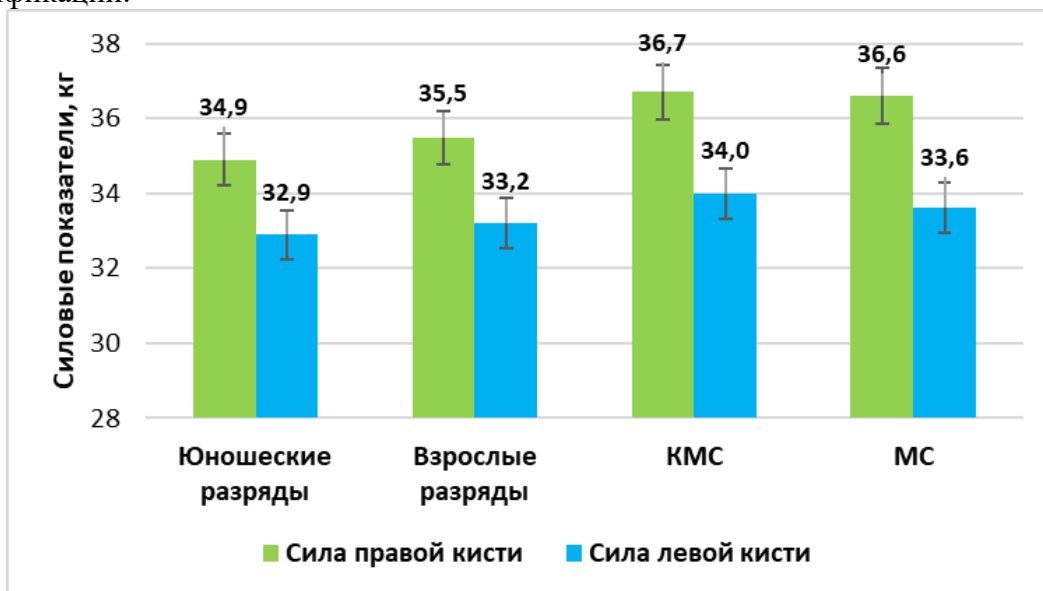


Рисунок – Силовые показатели 16–17-летних спортсменок различной спортивной квалификации, специализирующихся в академической гребле

Результаты анализа силовых характеристик указывают на рост силы кистей обеих рук с увеличением уровня спортивной квалификации девушек-академистов. Наибольшие значения силы правой кисти наблюдаются у спортсменок с разрядами КМС и МС: $36,7 \pm 1,18$ кг и $36,6 \pm 1,04$ кг соответственно (рисунок). Это значимо выше по сравнению с силой правой кисти девушек с юношескими разрядами: $34,9 \pm 0,65$ кг (рисунок, $p < 0,05$). Отмечена тенденция к увеличению силы левой кисти с ростом спортивной квалификации 16–17-летних девушек-академистов, однако данные различия недостоверны (рисунок, $p > 0,05$).

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что спортсменки, имеющие высокую спортивную квалификацию (КМС и МС) по многим анализируемым показателям превосходят спортсменок с более низкими спортивными разрядами.

Заключение.

Результаты исследований отражают закономерности роста и развития организма 16–17-летних спортсменок в условиях занятий академической греблей и характеризуются положительной динамикой с более высокими показателями морфофункционального совершенствования у высококвалифицированных спортсменок (КМС и МС) по сравнению с менее квалифицированными спортсменками (юношеские и взрослые разряды).

Преимуществом для занятий академической греблей и достижения максимальных соревновательных результатов являются высокие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, кистевой динамометрии. У высококвалифицированных девушек-академистов (МС) наблюдается тенденция к увеличению мышечной массы и к уменьшению жирового компонента массы тела.

Библиографический список:

1. Врублевский, Е. П. Современный женский спорт : проблемы и перспективы : уч. пособие / Е. П. Врублевский, И. А. Грец. – Смоленск : СГАГФКСТ, 2006 – 147 с.
2. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В.Ю. Давыдов [и др.] : метод. рек. Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.
3. Иванов, В. Д. Женщины и спорт: феминизация спорта / В. Д. Иванов, К. С. Ротор // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 17–26.
4. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека : учебное пособие / Э. Г. Мартиросов [и др.]. М. : Наука, 2006. – 248 с.
5. Пфейфер, Д. С. Оценка морфологического статуса спортсмена : практическое пособие / Д. С. Пфейфер [и др.]. – Минск : РНПЦ спорта, 2017. – 36 с

УДК: 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В КОМАНДЕ ПО ЧЕРЛИДИНГУ

*Дегтярева Д.И., к.п.н., доцент, winston555@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Проблема исследования заключается в том, что тренеры уделяют мало внимания формированию групповой сплоченности команд занимающихся чир-спортом, хотя она играет большую роль как в тренировочном процессе, так и в результате соревновательной деятельности. В статье представлена авторская методика, направленная на формирование групповой сплоченности юных спортсменок, занимающихся черлидингом. Она строится на трех основных средствах: подвижные игры, творческие задания, а также элементы соревновательной композиции.

Ключевые слова: чир-спорт, команда, групповая сплоченность, подвижные игры.

FORMATION OF GROUP COHESION OF 8-10-YEAR-OLD GIRLS PERFORMING IN A CHEERLEADING TEAM

*Degtyareva D. I., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

The problem of the study lies in the fact that coaches pay little attention to the formation of group cohesion of teams engaged in cheer sports, although it plays an important role both in the training process and as a result of competitive activity. The article presents the author's methodology aimed at the formation of group cohesion of young athletes engaged in cheerleading. It is based on three main means: outdoor games, creative tasks, as well as elements of competitive composition.

Keywords: cheer sport, team, group cohesion, outdoor games.

По правилам вида спорта «чир-спорт» существует сильная взаимосвязь между итоговой оценкой соревновательной деятельности и показателями «синхронность, однородность и взаимодействия» [4,5]. Оптимальная оценка по вышеописанным критериям невозможна без групповой сплоченности. Создание команды начинается с развития именно этого свойства [1,2].

Игра «Трансформер» -помогает быстро ориентироваться в пространстве и отработать чистоту перестроений композиции. Тренер дает задания:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга — круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, команда «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, галопом, на носках и другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

Игра «Цепочка»-помогает отработать работу рук: синхронность, однородность движений всей команды. Спортсмены становятся в колонну и двигаются змейкой. Под музыкальное сопровождение отрабатывают танцевальные связки работы рук. При этом тренер меняет предлагаемые обстоятельства-. «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагивая лужи» и др. Данное задания дает возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Данные средства обучения являются не только вспомогательными, дополнительными упражнениями, активизирующими внимание, восстанавливающими работоспособность, улучшающими эмоциональное состояние спортсменов, но и выступают в качестве незаменимого средства, повышающего эффективность процесса тренировки. Игры использовались в конце основной части 12-15 минут, на каждой тренировки было чередование подвижные игры, творческие задания и отработка элементов соревновательной композиции. Чередование игр позволило вывести на новый уровень учебно-познавательный интерес, разнообразить процесс тренировок, повысить активность занимающихся, а также занятия стали более устойчивыми, появляется интерес к тренировкам.

Если же занимающийся имел неудобство или неприязнь при выполнении упражнений путем тактильного взаимодействия (прикосновений, захватов, хлопков), то в этом случае, взаимодействия осуществлялись через вспомогательный инвентарь.

Каждое занятие составляет по времени 90 минут.

Оно имеет трехчастную структуру, которая принята в физическом воспитании, спортивной тренировке:

- Подготовительная часть – 18-20 мин;
- Основная часть – 60-63 мин;
- Заключительная часть - 8-10 мин.

Выбранные средства применялись в конце основной части занятия (12-15 минут).

Применялись следующие формы организации деятельности участников команды:

1) Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми спортсменами. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ, является лучшим для командного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют команду тренера. Например — при совершенствовании техники выполнения базовых чир-прыжков, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке танцевальных шагов.

2) Групповой способ - предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом физических возможностей. Например - растяжка с пола и высоты, выполнения акробатических элементов базовых и с усложнением.

3) Работа в парах -объединяет, делает ощутимее эмоциональную близость и укрепляет связь между напарниками. Благодаря ей можно улучшить отношения внутри

команды. Соблюдение правил работы в парах помогает детям быстрее наладить общение. Примеры - выполнение общей физической подготовки в парах, игры, отработка частей соревновательной композиции, где используются поддержки и взаимодействия с партнером.

Для реализации поставленных задач нами было проведено 2 среза по специально подобранным тестам, определяющим групповую сплоченность.

1.«Определение индекса групповой сплоченности» Ф.Сишора.

2.«Определение психологического климата в организации»(авт. Р.С. Немов) [1].

Первый срез (октябрь 2022 года) был проведен с целью анализа групповой сплоченности детей младшего школьного возраста, занимающихся черлидингом. Второй срез проводился через 3 месяца. В анкетирование принимали участие 20 спортсменок экспериментальной группы. Было предложено ответить на 5 вопросов (с выбором ответа). Итоговый балл и интерпретация представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей экспериментальной команды по анкетированию «Определение индекса групповой сплоченности» Ф.Сишор

Команда	Баллы	Результат
До Эксперимента	6,9	ниже среднего
После эксперимента	9,3	Средний
X-критерий Ван-дер-Вардена	5,9	
P	<0,05	

*Примечание:**достоверность определялась по X-критерию Ван дер Вардена при $p < 0,05$ (5,75)

До проведения эксперимента, уровень групповой сплоченности составил 6,9, данный результат считается ниже среднего, а после применения нашей методики результат увеличился до 9,3 баллов, что свидетельствует о положительном влиянии на состояние сплоченности в команде. Т.е на 25% улучшился показатель, различия были подтверждены математической обработкой полученных результатов ($p < 0,05$).

Далее представлены результаты по второму тестированию («Определение психологического климата в организации»). Уточним, что работа была проведена также в 2 этапа-до и после эксперимента –таб. 2

Таблица 2

Результаты изменения показателей групповой сплоченности девочек, занимающихся чирлидингом (по методике "Определение психологического климата в организации")

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	X-критерий Ван-дер-Вардена	P
Ответственность	2	3,9	5,82	<0,05
Коллективизм	2,8	4,5	4,4	$>0,05$
Сплоченность	2,3	5,4	6,3	<0,05
Контактность	3,7	6,2	5,8	<0,05
Открытость	3	6	6,2	<0,05
Организованность	3,3	5,9	5,9	<0,05
Информированность	4	5,1	2,65	$>0,05$

*Примечание:**достоверность определялась по X-критерию Ван дер Вардена при $p < 0,05$ (5,75)

Проведя анализ данных, выявленных по методике "Определение психологического климата в организации", мы получили следующие показатели:

- Ответственность до эксперимента была равна 2, что означает низкий уровень данного критерия. После эксперимента значение стало 3,9, что по-прежнему находится в диапазоне низкого уровня, но наблюдается тенденция к улучшению показателя, которая подтверждается X-критерием Ван-дер-Вардена, при значимости $P < 0,05$ ($X_{\phi} 5,82 > X_{гр} 5,75$);

- Коллективизм до эксперимента равен 2,8 - низкий уровень, после эксперимента - 4,5 - средний уровень. При этом эффективность использования методики для улучшения данного показателя не доказана, так как X-критерий Ван-дер-Вардена граничный (табличный) меньше рассчитанного (фактического), ($X_{\phi} 4,4 < X_{гр} 5,75$) ($P > 0,05$). Но мы все равно можем наблюдать тенденцию к улучшению;

- Результаты сплоченности до эксперимента были равны 2,3, что говорит о низком уровне данного показателя, после эксперимента они стали равны 5,4- это уже почти оптимальный уровень. Также доказана эффективность методики при помощи X-критерия Ван-дер-Вардена ($X_{\phi} 6,34 > X_{гр} 5,75$) при значимости $P < 0,05$;

- Контактность до эксперимента - 3,7 - низкий уровень близкий к среднему, после эксперимента - 6,2 - оптимальный уровень. Тенденцию улучшения показателя легко наблюдать, а также доказана эффективность X-критерием Ван-дер-Вардена ($X_{\phi} 5,8 > X_{гр} 5,75$) при значимости $P < 0,05$;

- Открытость до эксперимента была равна 3, то есть низкий уровень данного показателя, после же эксперимента она стала равна 6, что говорит уже об оптимальном уровне. X-критерий Ван-дер-Вардена ($X_{\phi} 6,2 > X_{гр} 5,75$) при значимости $P < 0,05$ говорит о том, что использование методики было эффективно и есть прогресс;

- Показатели организованности до эксперимента были равны 3,3, что говорит о низком уровне, после эксперимента стали равны 5,9 - оптимальный уровень. Мы наблюдаем тенденцию улучшения, а также показатели X-критерия Ван-дер-Вардена ($X_{\phi} 5,93 > X_{гр} 5,75$) при значимости $P < 0,05$, говорят об эффективности использования нашей методики;

- Результаты информированности до эксперимента - 4 -средний уровень, после эксперимента - 5,1- уровень остался на прежнем месте. Различия не были подтверждены математической статистикой.

Исходя из сравнительного анализа диагностических данных, мы можем сделать вывод о положительном изменении показателей межличностных взаимоотношений в спортивной секции девочек-черлидеров 8-10 лет; после тренинга проявляется большая открытость спортсменок, установились более тесные взаимосвязи между членами группы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учеб. для студ. вузов, обучающихся по напр. и спец. "Психология" / Г. М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2018. - 363 с.
2. Довыдов, К.Д. Психологические особенности сплочённости коллектива / К.Д. Довыдов. - М.: Кадры, 2015. - 208 с.
3. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов. - М.: МГУ, 2020. - 128с.
4. Ерохов, Д. С. Чир спорт и черлидинг: перспективы развития / Д. С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2021. - Т. 2, № 2. - С. 13-20.
5. Кузьмин, М. А. Особенности, характеристика, компоненты черлидинга как спортивной дисциплины / М. А. Кузьмин, Р. Г. Тихонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 50-52.
6. Сундеева, Л.А. Формирование сплоченности коллектива младших школьников во внеурочной деятельности / Л.А. Сундеева, З.Ф. Рахимова. - М., 2017. - 310с.

Научное издание

Материалы Международной научно-практической конференции

**«ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА:
ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ СОДРУЖЕСТВА»**

(14 декабря 2023 г.)

**Подготовка спортивного резерва: передовые практики содружества:
сборник материалов Международной научно-практической конференции
(14 декабря 2023 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.**

ISBN 978-5-6049848-4-0



9 785604 984840