

Смоленский государственный университет спорта
Олимпийский комитет России
Смоленская Олимпийская Академия

СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.

Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение,
Олимпийские игры (история и современность)» -электронный сборник.

22 выпуск



Смоленск 2023

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)»
/ Под ред. А.А.Обвинцева, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГУС, ОКР, СОА.2023. – Вып.
22 – 162 с.

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректорской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия наблюдателей влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

© Смоленский государственный университет спорта
Олимпийский комитет России,
Смоленская олимпийская академия. 2023

РЕКРЕАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Воронова В.В., Андрееenkova В.Н.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Актуальность исследования. Рекреационно-познавательный туризм – это независимая и социально-ориентированная сфера, стиль жизни большей части общества; продуктивный метод физического и духовного обогащения личности, воспитания внимательного отношения к природе, взаимоуважения и взаимопонимания, развития сотрудничества и дружбы между странами. Это часто встречающийся вид отдыха, обладающий независимым выбором типа личной физической активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей школьного возраста и заканчивая пожилыми людьми [2, 8, 12].

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 года утверждает, что туризм – это приоритетная отрасль экономики страны. Ведь культурно-исторический потенциал России огромен, поэтому, при совершенствовании и развитии туристской инфраструктуры, количество туристов, прибывающих в Российскую Федерацию, может значительно увеличиться.

В этой связи, нужно целенаправленно создавать коммерческие и некоммерческие организации, которые займутся разработкой рекреационно-познавательных туров, что положительно скажется на экономике регионов нашего государства, будет содействовать популяризации здорового образа жизни, духовному развитию и расширению общего кругозора человека [1, 9, 10].

Однако проблемы, которые возникают при разработке и реализации рекреационно-познавательного тура, до конца не изучены и не

систематизированы, что и определило актуальность предпринятого нами исследования.

Цель исследования – выявить проблемы и перспективы развития рекреационно-познавательного туризма в Российской Федерации.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования: а) анализ научно-методической литературы; б) формально-логические методы (анализ, синтез, индукция и дедукция); в) картографические методы (визуальный описательный анализ карты и картометрия) [4, 6, 9].

Результаты исследования и их обсуждение. Рекреационно-познавательный туризм – это туристские мероприятия с двумя ключевыми целями: приобретение новых знаний и отдых. Таким образом, в эту категорию туризма включаются любые рекреационные путешествия, где кроме программы отдыха предполагается и некая познавательная экскурсионная программа.

Рекреационно-познавательный туризм (РПТ) представляет собой наиболее популярный и перспективный из всех видов туризма, так как он помогает повысить интеллектуальный и духовный уровень населения, наладить отношения между людьми и даёт возможность эффективно восстановить физические силы человека.

Основой рекреационно-познавательного туризма является изучение историко-культурного потенциала страны в сочетании с отдыхом и восстановлением сил. Ознакомление с обычаями и культурой другой страны расширяет кругозор человека и обогащает его духовный мир. Культура всегда представляла собой один из основных элементов туристского интереса. Сочетание отдыха с познанием культуры, жизни и истории другого народа – одна из задач, которую может решать туризм.

В этой связи можно выделить следующие объекты культурного наследия любого государства: памятники ландшафтной архитектуры (виллы, усадьбы, замки); памятники археологии (городища, древние захоронения);

социокультурную инфраструктуру; гражданскую и культовую архитектуру (дворцы, храмы, крепости); театры, музеи, выставочные залы; технические сооружения и комплексы (телевизионные вышки, порты, мосты, вокзалы); сельские поселения (хутора, деревни); центры прикладного искусства, народные ремесла и промыслы, объекты этнографии; большие и малые исторические города [3, 5].

В XXI веке специалистами туристского бизнеса наиболее многообещающим направлением считается именно рекреационно-познавательный туризм. Следует подчеркнуть, что этот вид туризма развивает разные формы человеческого общения, закрепляя взаимопонимание между людьми, уважение к другим культурам и обычаям. Расширению данного вида туризма помогают международные и межрегиональные культурные контакты, развитие всех видов транспорта, становление и совершенствование инфраструктуры туризма во многих странах мира. Общение с природой, её исследование, а также решение проблем взаимоотношения человека с природой, воспитание трепетного отношения к окружающей среде также могут и должны включаться в программу таких путешествий.

Для многих стран мира рекреационно-познавательный туризм является распространённым явлением. В тоже время проблемным моментом является то, что лишь отдельные иностранные туристы знают, что на территории большинства регионов России имеются исключительные этнографические, архитектурные, археологические, природные и исторические памятники. Эти памятники, по утверждениям специалистов, представляют собой огромный культурный потенциал для развития данного вида туризма.

Существуют три важных отличия современного рекреационно-познавательного туризма от других видов:

-активная позиция туриста имеет первостепенное значение, т.е. имеется высокая возможность выбора форм прохождения маршрута и самих маршрутов;

-первостепенное значение имеет привлекающая роль не отдельных памятников истории, а всего культурного наследия страны;

-культурные ресурсы различных регионов выступают как культурный капитал, способный к воспроизводству, в том числе и за счёт притока современных форм туризма [2, 8, 13, 14].

В основе туристской привлекательности региона или страны лежит комплекс факторов, определяющих её природные особенности, степень развития материальных благ, хозяйственную и историческую специализацию, самобытность и наследие. К основным объективным факторам, определяющим рекреационную и культурно-познавательную привлекательность территории, относятся: рекреационно-познавательный, природно-климатический и социально-культурный потенциал, которые следует считать в качестве первичной базы для оценки перспектив развития рекреационно-познавательного туризма (таблица 1).

Таблица 1 – Основные факторы привлекательности рекреационно-познавательного туризма

Потенциал территории	Факторы туристской привлекательности РПТ
Рекреационно-познавательный	<ul style="list-style-type: none">-наличие бальнеологических курортов и санаториев;-наличие памятников культуры и истории;-наличие археологических и архитектурных памятников;-наличие мест знаменитых исторических событий;-постоянное проведение интересных культурных мероприятий;-реализация музыкальных фестивалей;-организация и проведение выставок и ярмарок;-работа музеев и музейных комплексов;-существование природных памятников и проведение культовых и традиционных праздников;-наличие объектов религиозного паломничества;-реализация религиозно-культурных мероприятий.
Природно-	<ul style="list-style-type: none">-благоприятные климатические условия;

климатический	<ul style="list-style-type: none"> -положительная экологическая обстановка; -наличие уникальных ландшафтов; -особенности геологического строения территории; -наличие исключительных видов флоры и фауны; -наличие возможностей для охоты и рыбалки; -наличие особо охраняемых природных территорий; -наличие особенных биоценозов и экосистем.
Социально-культурный	<ul style="list-style-type: none"> -устойчивая политическая и социально-экономическая обстановка в стране; -наличие разнообразных видов туристского продукта, предназначенных для людей различного пола и возраста; -наличие своеобразных национально-культурных устоев и Благосклонное отношение местного населения к туристам; -возможность обеспечить безопасность и комфорт для туристов.

Как и другие направления туристской деятельности, рекреационно-познавательный туризм разворачивается вокруг достопримечательностей, которые условно можно разделить на несколько категорий: природные, геологические, исторические, религиозные, археологические, архитектурные, спортивные и комплексные. Как мы видим, рекреационно-познавательный туризм в этом случае выступает как одна из подсистем туристской деятельности.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что перед рекреационно-познавательным туризмом стоит множество актуальных задач, при этом технология разработки подобного тура связана с целым комплексом специфических проблем. Создание рекреационно-познавательного тура включает следующие этапы: подбор рекреационного направления, анализ его рекреационно-оздоровительного потенциала и познавательных ресурсов; разработка конкретного маршрута; формирование перечня обязательных туристских услуг и их поставщиков. В настоящее время неуклонно возрастает роль рекреации как сферы, нейтрализующей производственные

стрессы, нервно-психические нагрузки, усталость от монотонного труда, гиподинамию. Для регенерации сил и энергии человеку необходима смена условий и форм деятельности (например, их последовательности или видов). Туристские мероприятия, составляющие содержание рекреационно-познавательного тура, направлены на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека, т.е. данный вид туризма, особенно его активные формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на человека неблагоприятных факторов внешней среды.

Список литературы

1. Аванесова, Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2017. – 239 с.
2. Анарбаев, А.К. Пути исследования научно-практических основ развития рекреационно-познавательного туризма и пропаганда здорового образа жизни на примере города Туркестана / А.К. Анарбаев // Актуальная наука. – 2017. – №4. – С. 61-64.
3. Асташкина, М.В. География туризма: учебное пособие / М.В. Асташкина, О.Н. Козырева, А.С. Кусков. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 301 с.
4. Берлянт, А.М. Картография: учебник для вузов / А.М. Берлянт. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 338 с.
5. Виноградова, М.В. Анализ туристского потенциала региона / М.В. Виноградова, З.И. Панина, А.А. Ларинова // Бизнес планирование в индустрии гостеприимства: учебное пособие. – М.: Дашков и К, 2018. – С. 30-34.
6. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.

7. Воронов, Ю.С. Основы научного исследования туризма: состояние, проблемы, технологии: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 302 с.

8. Дулкарнаева, Г.Р. Разработка и организация рекреационно-познавательного похода в сельской местности / Г.Р. Дулкарнаева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VI-й Всерос. науч.-прак. конф. с межд. участием, пос. 100-летию ТАССР. – Казань: ПГАФКСИТ, 2020. – С. 353-355.

9. Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2016. – 402 с.

10. Киреева, Ю.А. Основы туризма: учебное пособие / Ю.А. Киреева. – М.: Советский спорт, 2016. – 108 с.

11. Кусков, А.С. Основы туризма: учебное пособие / А.С. Кусков, Ю.А. Джаладян. – М.: Кнорус, 2017. – 288 с.

12. Нагалеvский, Ю.Я. Рекреационно-познавательный тип туризма пригородной зоны города Краснодара / Ю.Я. Нагалеvский, Э.Ю. Нагалеvская, И.Э. Погребичкий // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – 2011. – №1. – С. 289-293.

13. Ушаков, Д.С. Развитие современного туристического рынка: учебное пособие / Д.С. Ушаков. – М.: ИНИОН, 2017. – 173 с.

14. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. – 2019. – № 7. – С. 29-36.

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Ефременкова И.А., Ефременков Е.К.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье анализируются основы функционирования и развития системы подготовки физкультурных кадров высшей квалификации за рубежом в контексте их интеграции и глобализации.

Ключевые слова: многоуровневая система подготовки кадров, система подготовки физкультурных кадров за рубежом, качество образования.

Введение. Цель работы – провести сравнительный анализ функционирования и развития систем подготовки физкультурных кадров высшей квалификации за рубежом в контексте их интеграции и глобализации по итогам «болонской реформы».

Методы: анализ, синтез, аналогия, сравнение, сопоставление, обобщение, классификация, систематизация, теоретический анализ педагогической, методической литературы, индивидуальная и коллективная беседы, изучение результатов деятельности, обобщение опыта.

Результаты исследования. В ходе проведенного нами исследования установлено, что подготовка физкультурно-спортивных кадров в европейских вузах нацелена на выпуск специалистов узкого профиля.

В сфере физического воспитания, спорта, туризма и оздоровительных технологий зарубежные вузы предлагают следующий выбор профессий: преподаватель физического воспитания детей 3-4 лет - в дошкольных учреждениях; детей 5-11 лет - в начальной школе; детей 12-16 лет - в средней школе; 17-18 лет - в колледжах для старшеклассников; тренер по спорту, специалист в области досуга и туризма, администратор фитнес-клуба и фитнес-консультант, инструктор аэробики, спортивный менеджер,

спортивный комментатор, специалист по работе с инвалидами, специалист по гигиене, специалист в области оздоровительных технологий, специалист в области спортивной медицины, спортивный журналист, спортивный редактор, спортивный психолог, спортивный врач, массажист, диетолог, спасатель, танцор и другие.

Во многих странах Европы до сих пор отсутствуют единые правила приема студентов. В частности, одни вузы осуществляют отбор путем проведения конкурсных экзаменов, собеседования, тестирования, для других единственным условием является представление необходимых документов об окончании полной средней школы; перечень изученных предметов и полученных по ним оценок; общее количество баллов по тестам на способности и за знания; документы об участии в школьных олимпиадах, конкурсах, фестивалях, спортивных мероприятиях - так называемое портфолио. Но везде одним из обязательных условий при поступлении на спортивный факультет является испытание физических способностей, которое может включать не только командные и личные спортивные состязания, но также танец, военное искусство и игры на открытом воздухе.

Все высшие учебные заведения стран-участниц Болонского процесса уже перешли на трехступенчатую систему ученых степеней (бакалавр-магистр-доктор), специалистам физического воспитания и спорта академические степени присваиваются в следующих областях:

- **бакалавр искусств (BA)¹, бакалавр наук (BSc) и бакалавр педагогики (BEd);**

- **магистр искусств (Masters of Arts, MA) и магистр наук (Masters of Sciences, MSc).** Обучение в магистратуре может длиться 1, 1,5 или 2 года, а для зачисления на программу нужно иметь степень бакалавра. MBA (Master of Business Administration in Sport Management) – это один из видов магистерских программ по специальности “управление бизнесом”;

¹ Приводится англоязычная аббревиатура.

- после окончания 4-летнего обучения в области медицины выпускники получают квалификацию бакалавра спортмедицины, это базовый профессиональный уровень, ориентированный на реализацию оздоровительных технологий, лечение спортивных травм и реабилитацию спортсменов, но для получения лицензии на врачебную деятельность необходимо иметь ученую степень не ниже магистра медицины (MA).

- доктор (PhD – Philosophy Doctor, MPhil, MLitt, MSc by research) – высшая ученая степень; программы с присвоением исследовательских ученых степеней (в некоторой степени аналог российской аспирантуры), обычно присваивается после 6-8-летнего обучения, проведения оригинального научного исследования, написания и защиты диссертации.

Нами были проанализированы информационные материалы, программы подготовки кадров, размещенные на сайтах более двадцати вузов, осуществляющих подготовку кадров по физическому воспитанию, из 15 стран мира. Для иллюстрации приведем примеры пяти вузов Великобритании:

Наименование университета	Департаменты	Присваиваемые степени (английское обозначение)	Присваиваемые степени (русское обозначение)
1. Университет Нортумбрия в Ньюкасле	- департамент социальных наук / Науки о	BA (Hons) BSc (Hons) MSc	- бакалавр в спортивной науке и упражнении; бакалавр в спортивном развитии и тренировке; бакалавр в спортивном менеджменте;

	спорте (очное / заочное обучение)		- магистр в спортивном менеджменте (европейский уровень)
2. Городской университет Лондона	- департамент упражнений и здорового образа жизни	Dip MSc	- диплом; - магистр в области наук о спорте
3. Ворчестерский университет	- департамент наук о спорте и упражнениях (заочное обучение)	BSc	- бакалавр в спортивном обучении
4. Лисбонский университет	- департамент кинетики человека	MSc., PhD	- магистр в области наук о спорте; - доктор философии
5. Лидский столичный университет	- департамент наук о спорте	MSc PG Cert. PG Dip. MA	- магистр в области наук о спорте, социальных наук о спорте; - сертификат;

	<p>- департамент физической активности и здоровья - департамент спорта и оздоровления (оздоровительных технологий) - департамент спорта и организации лечения спортивных травм</p>		<p>- магистр искусств</p>
--	--	--	---------------------------

Высока степень автономии вузов в развитых странах. Практически отсутствует контроль над учебными планами и программами, нет жестких требований к испытаниям способностей абитуриентов.

В большинстве вышеупомянутых университетов все студенты сначала зачисляются на базовый одногодичный курс бакалавра спорта; после года обучения студенты имеют право выбирать: продолжить курс бакалавра спорта или выбрать более специализированные курсы – спортивной науки и упражнений, спортивного менеджмента (в том числе европейского уровня), спортивного развития и тренировки. На этом этапе учебные программы уже имеют принципиальные различия. Второй и третий годы обучения имеют более специализированную направленность с уклоном на практическую и научно-исследовательскую работу. Так, чтобы завершить программу подготовки бакалавра в спортивном менеджменте (европейский уровень), студент должен пройти обучение в учреждении высшего образования в другой европейской стране (не менее трех месяцев) и показать высокий уровень знания другого европейского языка.

Как правило, на последнем, третьем году обучения будущие бакалавры пишут итоговую научно-исследовательскую работу, посвященную одной из проблем в области спортивной тренировки, оздоровительного отдыха, туризма, спортивных упражнений, физического развития детей и т.д.

В большинстве стран мира целенаправленно проводится политика, направленная на повышение качества образовательных услуг. По Маастрихтскому договору страны ЕС рассматривают задачу повышения качества образования как одну из важнейших задач политики в области высшего образования. Позитивной тенденцией является рост расходов на образование, так как наибольших успехов в экономическом развитии и научно-технической сфере достигают страны, расходующие больше средств на образование.

Выводы:

1) подготовка специалистов в области физического воспитания и спорта (далее спортивных кадров) в зарубежных странах осуществляют колледжи, медицинские школы и школы бизнеса, университеты, которые имеют соответствующие отделения. Специализированных вузов, подобных

российским университетам, институтам и академиям физической культуры, за редким исключением, практически нет.

2) Анализ информационных материалов, размещенных на официальных интернет-сайтах данных высших учебных заведений, показал, что подготовка спортивных кадров нацелена на выпуск специалистов узкого профиля.

3) Каждое учебное заведение (колледж или университет) обладает большой степенью самостоятельности в выборе присваиваемых степеней и квалификаций, но должно пройти процедуру аккредитации, а квалификации должны соответствовать принятым и регулируемым правительством стандартам профессиональной подготовки.

4) Студенты (вместе с куратором курса или тьютором (наставником-старшекурсником или аспирантом) или самостоятельно) составляют свою индивидуальную учебную программу, исходя из своих интересов, потребностей и подготовленности. При этом в программу могут быть включены курсы, предлагаемые любыми другими подразделениями университета. Широко распространенной формой самостоятельной работы является модульное обучение. Студент, как правило, осваивает модуль с удобной для него скоростью, самостоятельно или в небольшой группе. При этом преподаватель не является главным элементом в обучении, хотя консультации возможны.

5) Трудоемкость учебных дисциплин определяется зачетными единицами или кредитами. Сейчас переводная накопительная система (ECTS) вводится в соответствие с Болонской декларацией на всем европейском пространстве, хотя есть и исключения, например, в Великобритании не перешли на новую систему и продолжают рассчитывать учебные трудозатраты в соответствии с собственной системой накопления и перевода кредитов – CATS.

6) Основные направления исследовательской работы для получения ученой степени доктора включают: исследования в области кинетики человека, физическая активность и здоровье, прикладные исследования в

области танца, эргономики, физиотерапии, здоровья и фитнеса, спортивной педагогики и др..

7) В большинстве обследованных стран оценка успеваемости студентов выражается в буквенной системе (A, B, C, D, E/F) и процентах набранных баллов. Достаточными для продолжения обучения, как правило, являются отметки не ниже D (эквивалент нашей «удовлетворительно»).

8) Выявлено, что в большинстве зарубежных стран, кроме США, основным источником финансирования образования является государственный бюджет (70-100% расходов). За последние 20 лет расходы на образование в странах Европы увеличились в разы. В США и во Франции по объему финансирования за счет государственных программ образование находится на первом месте, а оборона занимает второе место. При этом расширяется перечень источников финансирования. Сегодня главная задача государственной политики в области финансирования высшего образования заключается в том, чтобы уменьшить масштабы бюджетного финансирования, не снизив уровень доступа к высшему образованию широких слоев населения.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Ключевые слова. Технология, вузы, самообразование.

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая технология формирования готовности студентов вузов физической культуры и спорта к

самообразовательной деятельности на примере дисциплины «Экономика физической культуры и спорта».

Введение. Педагогическая технология формирования готовности студентов вузов физической культуры к самообразовательной деятельности на примере дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» создавалась на основе принципов модульного обучения. Основные из них: целеполагания и гарантированности результатов учебной деятельности, адаптивности, совместной деятельности, проблемности, технологичности, индивидуализации обучения, коммуникативности, динамичности. Потенциал технологии модульного обучения реализовывался посредством ее структурных компонентов: когнитивно-мотивационного, информационного, операционального и критериально-оценочного.

Когнитивно-мотивационный компонент готовности включает в себя знание методологических основ самообразовательной деятельности, принципов её осуществления; потребность в необходимости овладения нужной информацией как основное условие для дальнейшей успешности в учебной работе, осмысленное и осознанное осуществление этой деятельности (внутреннее и внешнее побуждение студента, связанное с удовлетворением потребности в самореализации).

Информационный компонент готовности предполагает формирование компетенций, позволяющих выявлять закономерности развития экономики отрасли; умение использовать современные информационные технологии и получать необходимую информацию в отечественных и международных базах данных.

Операциональный компонент готовности предполагает:

- умение представлять отчеты о проделанной работе: эссе, рефераты, результаты выполнения практических и творческих заданий; публично защищать и аргументировать собственные идеи; участие в семинарских занятиях, дискуссии и коллоквиумы;

- владение навыками самостоятельной научно-исследовательской деятельности, формулировки и решения задач, осуществления самоконтроля и рефлексии.

Критериально-оценочный компонент формирует более гибкую систему процедур и методов оценивания знаний и умений студентов, приближенную к западноевропейской.

Особое место в процессе развития готовности студентов физкультурных вузов отводится педагогическим условиям, обеспечивающим результативность этого процесса. В рамках данного исследования под педагогическими условиями развития готовности мы понимаем совокупность мероприятий, направленных на осуществление процесса развития готовности обучающихся к самообразовательной деятельности с использованием педагогической технологии. К ним относятся: 1) разработка модели развития готовности (компетентности); 2) проектирование содержания и структуры учебного курса дисциплины; 3) конструирование педагогической технологии развития готовности; 4) опора на личностно-деятельностный подход; 5) формирование мотивационно-ценностного отношения обучающихся к инновационной образовательной деятельности.

Методы. Организация педагогического эксперимента осуществлялась для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с общепринятыми требованиями в два этапа: констатирующим и формирующим. В то же время учитывалось, что студенты не могут быть включены в реальную практическую деятельность, но эта деятельность может быть специально смоделирована в рамках образовательного процесса. Эксперимент проводился на базе Смоленского государственного университета спорта на факультете индивидуальных образовательных технологий, и был основан на общих принципах электронного (дистанционного) обучения – E-Learning – (сокращенное от Electronic Learning). Выбор данной формы обучения обусловлен широким спектром методов, позволяющих учесть индивидуальные требования и предпочтения студентов: удобное время и

место для обучения, индивидуальный график с учетом потребностей и пожеланий студентов, возможность в любое время и месте получить современные знания, находящиеся в любой точке мира.

Обязательным условием данного вида обучения являлось наличие персонального компьютера, мобильного или стационарного телефона, свободный доступ к Интернету. Рейтинговая система оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов предусматривала выявление рейтинга каждого студента по каждому разделу (модулю) учебного курса. Каждый вид самостоятельной работы оценивался в баллах, в том числе и дополнительные задания.

Образовательный процесс был построен следующим образом. Перед началом курса преподаватель подробно объяснял и комментировал специфику будущих занятий, а в дальнейшем такие встречи происходили один-два раза в месяц в форме семинаров, дискуссии, обмена мнениями, что позволило, с одной стороны, непосредственно корректировать и оценивать работу студентов, а с другой стороны, предоставить возможность студентам проявить себя, правильно сориентироваться в учебном процессе, получить необходимые текущие консультации и разъяснения, что в итоге помогает формированию коммуникативной компетенции, которая является, на наш взгляд, ключевой и готовит будущих тренеров и преподавателей к взаимодействию с другими участниками общения в условиях глобальной информационно-образовательной среды.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществлялся при помощи вопросов для самоконтроля и тестового модуля (обучающие тесты).

Экспериментальная часть. Первый - аналитический этап включал в себя разработку концепции, построение информационной модульной модели, формулировку основных дидактических задач и целей обучения с использованием дистанционной технологии; предварительное определение общего содержательного наполнения модулей, готовился учебно-

методический материал, который был разбит на 3 блока (модуля) и оформлен в виде учебно-методического комплекса на электронном носителе; формирование критериев оценивания знаний и умений студентов, определение профиля студентов; определение методов и средств реализации информационной модульной модели, а также анкетирование и срез знаний студентов 3-го курса факультета физической культуры и спорта, из которых были сформированы контрольная ($n = 15$) и экспериментальная группа ($n = 15$), а также анализ его результатов. Динамика изменения уровня сформированности основных компонентов готовности определялась на основе разработанной диагностики, используемой на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

На втором этапе эксперимента - формирующем - в практике учебного процесса применялась технология дистанционного изучения экономики ФКиС, направленная на повышение информированности студентов по основным учебным модулям и мотивации к самообразовательной деятельности студентов. Основная цель формирующего эксперимента состояла в выявлении эффективности организации системы внеаудиторной самостоятельной работы студентов с привлечением элементов дистанционного обучения.

Задачи данного этапа эксперимента:

1. Провести экспериментальное обучение студентов 3 курса СГУС, обучающимся на факультете ФИОТ, по учебно-методическому курсу «Экономика физической культуры и спорта» с использованием спроектированной системы внеаудиторной самостоятельной работы.

2. Сравнить уровни сформированности основных компонентов предметной компетентности (когнитивного, операционального, информационного, мотивационного) в контрольной и экспериментальной группах.

Экспериментальное обучение проводилось в режиме сравнительного эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Эффективность применения разработанной нами технологии проверялась на заключительном этапе эксперимента при сопоставлении результатов самообразовательной учебной деятельности в экспериментальной и контрольной группах. В контрольной группе работа студентов оценивалась традиционно и состояла в самостоятельном изучении учебного материала и выполнении индивидуальных заданий. Сравнение испытуемых контрольной и экспериментальной групп до эксперимента по показателям, характеризующих уровень знаний, не выявило статистически достоверных различий по t-критерию Стьюдента.

Для диагностики когнитивного компонента предметной компетентности был использован итоговый срез, который содержал 36 вопросов по основным модулям курса. За правильный ответ испытуемый получал 1 балл. Полученные результаты были распределены по уровням следующим образом: «низкий» — 3-5 баллов, «средний» — 6-9 баллов и «высокий» — 10-12 баллов (Табл.1).

Таблица 1

Сводная таблица результатов формирующего эксперимента показателей уровня когнитивного компонента предметной компетентности студентов контрольной и экспериментальной групп (в %)

Когнитивный компонент											
Экспериментальная группа						Контрольная группа					
Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
73.3	-	26.7	20	-	80	80	20	13.3	40	6.7	40

Операциональный компонент предметной компетентности диагностировался при помощи анализа индивидуальных практических работ. Каждый вид работ оценивался в баллах (максимум 30 баллов, минимум 5), максимально можно было набрать 100 баллов за все работы, поэтому распределение уровней было следующим: «низкий» — 55-69 баллов, «средний» — 70-84 баллов, «высокий» — 85-100 баллов (Табл.2.)

Таблица 2

Сводная таблица результатов формирующего эксперимента показателей уровня операционального компонента предметной компетентности студентов контрольной и экспериментальной групп (в %)

Операциональный компонент											
Экспериментальная группа						Контрольная группа					
низкий		средний		высокий		низкий		средний		высокий	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
66.7	-	26.7	66.7	6.7	33.3	73.3	20	13.3	60	13.3	26.7

Одновременно с определением когнитивной и операциональной предметной компетентности студентов проводилось повторное анкетирование контрольной и экспериментальной групп с целью определения динамики мотивационной и информационной предметной компетентности.

Результаты второго этапа исследования, которые были проверены на достоверность при помощи t-критерия Стьюдента, подтвердили их статистическую значимость, показали, что в результате второго среза знаний значительно повысился уровень знаний студентов экспериментальной группы. Среднее количество баллов за ответы на вопросы - 4,15. В

контрольной группе достоверных изменений не произошло - 2,4 балла (2.13 до эксперимента).

Представленные данные, указывающие на рост уровня знаний в экспериментальной группе, подтверждаются и результатами повторного анкетного опроса.

Выводы. Следует отметить, что анализ основных критериев в экспериментальной группе по отношению к контрольной соответствует новому качественному уровню «выше среднего». В результате применения разработанной нами технологии формирования готовности студентов вузов физической культуры к самообразовательной деятельности на примере изучения дисциплины «Экономика ФКиС» произошло статистически достоверное положительное изменение когнитивного и операционального уровней предметной компетенции студентов экспериментальной группы. Доказательством этому является то, что к началу эксперимента обе группы были статистически достоверно однородны по критерию информированности ($t < 2.048$), а по его окончанию – статистически достоверно различались по этому показателю ($t > 2.048$).

Резюме. Таким образом, результаты применения в учебном процессе авторской технологии изучения дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» позволяют утверждать, что принятый подход оптимизируют процесс решения поставленных задач, значительно повышая уровень подготовки студентов к компетентностной модели высшего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС ВО и может быть спроецирован на любую дисциплину в вузе.

ВЫСШЕЕ СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ГЕРМАНИИ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА В Г. КЕЛЬН)

Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.

Общая краткая характеристика системы высшего образования ФРГ. Система образования Германии, в том числе и послешкольного, находится в подчинении министерств образования земель. Федеральные власти осуществляют координацию различных нормативных положений и следят за информированностью образовательных структур земель с помощью специальных органов - Постоянной Конференции министров образования и культуры земель и Конференции ректоров учебных заведений. Единство системы высшего образования Германии обеспечивается также за счет единства требований к поступающим. Униформность документов заменяет (до недавнего времени полностью, а теперь частично) систему вступительных конкурсных экзаменов.

Современный этап немецкого высшего образования характеризуется стремлением к адаптации и международной интеграции в рамках создания единого общеевропейского образовательного пространства и сохранением сложившихся национальных особенностей и традиций. Так, например, традиции системы образования Германии предусматривают высокую степень подготовленности абитуриента к самостоятельной работе в высшей школе, а немецкие студенты всегда считались самыми дисциплинированными и самостоятельными в Европе.

Высшее образование Германии представлено 298 учебными заведениями. По своему статусу практически все они являются государственными. Основой обучения в высшей школе, несмотря на все происшедшие перемены в составе абитуриентов, является самоорганизация студентов и следование составленному самостоятельно на основе предлагаемых курсов данного направления индивидуальному плану обучения. Средняя продолжительность полного курса обучения в высшей школе составляет от 8 до 12 семестров (4 - 6 лет). Это тот период, который отведен официально на освоение той или иной специальности и получение соответствующего количества зачетных

баллов. Для большинства специальностей период обучения разделен на два этапа:

- базовый курс, заканчивающийся преддипломным экзаменом (3-4 семестра). Присуждается Vordiplom (иногда его называют Lizentiat);

- основной курс, дающий углубленные знания и обеспечивающий специализацию (еще 2-3 года); заканчивается выпускным экзаменом и получением диплома. Для студентов гуманитарных специальностей это диплом Magister Artium (M.A.), для студентов технических, естественно-научных специальностей и ряда других - это диплом специалиста (Diplom). И в одном и в другом случае часть требований к диплому заключается в написании дипломной работы или диссертации [5].

Общие требования к подготовленности для поступления в высшие учебные заведения (Allgemeine Hochschulreife, Abitur) после 12 или 13-летнего обучения в школе обеспечивают доступ ко всем программам высшего образования. Специализированные варианты (Fachgebundene Hochschulreife) обеспечивают приём на обучение конкретным дисциплинам.

После получения базового диплома выпускник может сдавать государственный экзамен на профессиональную зрелость. Результат этого экзамена - государственный диплом, дающий право работать в таких областях как преподавание, медицина и др. Без государственной квалификации работать по этим специальностям не разрешается.

После получения основного диплома выпускники могут сдавать экзамен на присуждение степени доктора (Doctorate). Требования для получения этой степени определяются специально для каждой отрасли знаний. Степень доктора можно получить и представив эквивалентные дипломы о предыдущей подготовке в вузах других стран. В процедуру получения степени входит защита диссертации или демонстрация результатов исследований; необходима преподавательская практика в высшем учебном заведении и сдача квалификационных экзаменов. Подготовка докторской диссертации может занимать 2-3 года.

Организационно в календарном плане год разделен на два семестра:

1) сентябрь/октябрь - февраль/март

2) март/апрель - август/сентябрь

Учебное время поделено между лекционными периодами (14 -20 недель в каждом семестре) и нелекционными. Нелекционный период используется для самостоятельных занятий, практических и лабораторных работ, экзаменов.

Контроль за прохождением обучения осуществляется с помощью системы зачетов и экзаменов с присуждением степеней и дипломов на каждом из уровней.

Обучение в Университетах обычно продолжается 4,5 года (степень Diplom, Magister Artlum) либо от 3,5 до 6 лет (Staatsprüfung). В области гуманитарных наук обычно присваивается степень Magister Artlum (MA)

Большинство высших заведений и некоторые колледжи работают по программе докторантуры. Формальным условием для поступления в докторантуру является наличие соответствующих степеней Diplom или Magister/ Магистр, государственного экзамена Staatsprüfung или их зарубежных эквивалентов, а также одобренный куратором диссертационный исследовательский проект. Могут быть определены и дополнительные требования [5].

Университет спорта в Кельне (Deutsche Sporthochschule Köln): краткая характеристика. Год основания 1947. Количество студентов на 2023 год - 6000. Процент зачисления 50%. Обучение в государственных вузах Германии бесплатное для всех студентов вне зависимости от выбранной программы. Студенты оплачивают только семестровые взносы. В Немецком спортивном университете Кёльна сумма такого взноса - 1000 USD или 261,60 € в год. Университет оказывает помощь с оплатой обучения некоторым студентам через программы финансовой поддержки [7].

Анализ предлагаемых образовательных программ в нашем Университете спорта и в Университете спорта в Кельне (Германия) показал, что здесь

существуют принципиальные различия. С точки зрения программ подготовки Высшая спортивная школа Кельна предлагает следующие специальности:

Специализация 1 - *Тренировка и выступление.*

Специализация 2 - *Досуг и творчество.*

Специализация 3 - *Профилактика и реабилитация.*

Специализация 4 - *Экономика и управление.*

Специализация 5 - *Средства информации и связи.*

Курсы подготовки учителей:

Квалификация преподавателя начальной школы (1-4 классы) - период обучения 6 семестров;

Квалификация преподавателя средней школы младшего уровня (5-10 классы) - период обучения 6 семестров;

Квалификация преподавателя средней школы старшего уровня (11-13 классы) - период обучения 8 семестров;

Квалификация преподавателя специального образования - период обучения 8 семестров.

PhD курс - курс обучения в аспирантуре (изучение науки о спорте, защита диссертационной работы), по окончании которого присуждается академическое звание Doktor (Доктор философии в науке о спорте) (3).

Необходимо отметить, что, в отличие от нашей организации учебного процесса, учебный процесс в Немецкой высшей школе спорта включает 2 самостоятельных периода: фундаментальной подготовки (1-3 семестры) и специализированной подготовки (4-7 семестры). Содержание фундаментальной подготовки для всех профилей будущих специалистов идентично, а специализированная подготовка включает дисциплины, соответствующие конкретному профилю будущего специалиста [6].

Вступительные требования. Для получения Диплома, BA, MA, BSc, MSc спортивной науки и Диплома необходимо:

– свидетельство о сдаче школьных экзаменов или Сертификата выпускника высшей школы;

– свидетельство о спортивных способностях (испытание способностей).

В дополнение к заявлению для поступления, заявления для испытания способностей должно быть послано непосредственно в немецкий спортивный университет Кельна. Претенденты должны представить справку о здоровье констатирующую их пригодность к занятиям физической культурой. Испытание способностей одновременное событие, проводится в немецком спортивном институте Кельна и включает следующие дисциплины:

– для претендентов на получение Диплома: легкая атлетика, плавание, гимнастика, командный вид спорта (баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, волейбол) и дополнительно по выбору бадминтон, теннис или настольный теннис;

– претенденты на курсы обучения преподавателей могут быть полностью или частично освобождены от испытания способностей;

– студенты, меняющие свой университет или курс также проходят испытания способностей, но они могут быть освобождены от него, если предоставили свидетельство о выполнении соответствующих дисциплин.

Семестры.

Зимний семестр – с октября по март,

Летний семестр – с апреля по сентябрь.

Каникулы (свободное от лекций время – конец июля – сентябрь) предназначены для закрепления пройденного материала, подготовки семестровых работ, прохождения практики и отдых.

Факультеты и институты Университета спорта в Кельне.

Факультет 1 – образование, гуманитарные и социальные науки.

- Институт истории спорта
- Институт социологии спорта
- Отделение социологии
- Отделение научных исследований
- Институт педагогики

- Институт философии
- Институт психологии
- Отделение психология выступлений
- Отделение психологии здоровья
- Институт спортивной экономики и спортивного менеджмента
- Отделение экономики спорта и спортивного менеджмента
- Отделение спортивного маркетинга и спонсорства
- Отделение спортивного права
- Институт досуга
- Отделение спортивного досуга и спорта для всех
- Отделение европейского спорта и досуга

Факультет 2 – Медицина и естественные науки.

- Институт биохимии
- Институт биомеханики
- Институт морфологии и исследования опухолей
- Институт кардиологии и спортивной медицины
- Отделение кардиологии и общей спортивной медицины
- Отделение медицины выступлений (спортивных соревнований)
- Институт физиологии
- Отделение физиологии движения
- Отделение физиологии упражнений
- Институт реабилитации и спорта для инвалидов
- Отделение медицинской реабилитации и профилактики
- Отделение спортивной терапевтической реабилитации и профилактики
- Институт спортивной ортопедии – спортивного травматизма.

Факультет 3 – интегрированные спортивные науки.

- Институт спортивной дидактики
- Отделение физвоспитания в дошкольной и начальной школе

- Отделение физвоспитания в средней школе
- Институт двигательной и тренерской науки
- Институт отдельных видов спорта
- Институт спортивных игр
- Институт спорта и экологии окружающей среды
- Институт спортивной журналистики
- Отделение двигательной культуры и творчества
- Профессура музыкального и танцевального образования

Программы подготовки и ученые степени.

1. Диплом курса спортивной науки и тренировки (Training and Performace)

Продолжительность обучения 8 семестров; изучение спортивной науки с получением академической степени «диплом науки о спорте» (бакалавр). Курс основан на стандартных базах обучения; главный курс предлагает 5 следующих специальностей на выбор:

Специализация 1: Тренировка и выступление

<i>Содержание:</i>	<i>Предлагаемая карьера:</i>
- история спорта	тренер в клубах, спортивных организациях;
- теория спортивной тренировки	служащий индустрии
- спортивная специальная диагностика	инструктор по виду спорта
- теория, практика и методология	
- студенческая практика	

Специализация 2: Досуг и творчество (Leisure and Creativity)

<i>Содержание:</i>	<i>Предлагаемая карьера:</i>
- культура движения и спортивный досуг	консультанты спортивного досуга в спортивных ассоциациях,

	образовательных учреждениях, ассоциациях досуга
- планирование, организация и управление	преподаватель в танцевальных, театральных и культурных учреждениях
- дидактика в творчестве	менеджер по туризму, индустрии досуга
- практика; методология и теория в трех областях досуга и творчества	
- студенческое обучение (практика)	

Специализация 3: Профилактика и реабилитация (Prevention and Rehabilitation)

<i>Содержание:</i>	<i>Предлагаемая карьера:</i>
спорт как терапия	спортивный врач в центрах восстановления
методы профилактики, лечения и восстановления (реабилитации)	консультант компаний страхования здоровья, ассоциаций и центров страхования здоровья
образ жизни и здоровье	инструктор в центрах физической подготовки (фитнеса) и здоровья, компаниях и спортивных клубах
специализация в области восстановления и двух областях реабилитации	
студенческая практика	

Специализация 4: Экономика и управление (Economy and Management)

<i>Содержание:</i>	<i>Предлагаемая карьера:</i>
экономика: рынок, товары, цены	спортивный менеджер в клубах, ассоциациях и государственных учреждениях
деловое администрирование: приобретение, производство, продажа	спортивный экономист в спортивном маркетинге и рекламных компаниях, в производстве и торговле спортивными товарами
спортивный менеджмент	оператор фитнеса, досуга в спортивных учреждениях и др.
спортивный маркетинг	
спортивное законодательство	

Специализация 5: Средства информации и связи (Media and Communication)

<i>Содержание:</i>	<i>Предлагаемая карьера:</i>
организация средств информации и их продвижение	спортивный журналист: пресса, радио, телевидение
различные средства информации и спорт	пресс-секретарь в клубах, ассоциациях и других спортивных организациях
редактирование в спортивной журналистике	работник средств информации, на рынке исследования общественного мнения
мультимедиа и спорт	

Курсы подготовки учителей (преподавателей).

Обучение заканчивается выдачей Diplom Syplements (как правило, учитель физической культуры в общеобразовательной школе Германии преподает также 1-2 других предмета):

- квалификация преподавателя для уровня начальной школы (1-4 классы); период обучения 6 семестров.
- Квалификация преподавателя для средней школы младшего уровня (5-10 классы); период обучения 6 семестров.
- Квалификация преподавателя для средней школы старшего уровня (11-13 классы); период обучения 8 семестров.
- Квалификация преподавателя для специального образования; период обучения 8 семестров; физкультурное образование для младшего уровня средней школы и уровня начальной школы.

Дополнительно студенты могут получить специализацию в области: образование и реабилитация для учеников с трудностями в обучении: глухих, плохо слышащих, умственно отсталых, физически отсталых, с дефектами речи, а также пройти дополнительно курс экономики и менеджмента спорта, по окончании выдается Диплом «Экономист спорта» (период обучения – 4 семестра). Как дистанционный курс экономика изучается в университете Хагена.

После успешного завершения обучения студенты получают Учебные сертификаты:

- Сертификат «Европейская наука о спорте»,
- Сертификат «Спорт и управление окружающей средой»,
- Сертификат «Корректирующее образование (лечебное)»,
- Сертификат «Медицинская восстановительная терапия» (Восстановление ортопедико-травмотологического пациента),
- Сертификат «Европейская степень магистра адаптивной физической деятельности»,
- Сертификат «Европейская степень магистра в области спорта и спортивной

психологии»,

- Сертификат «Европейская степень Магистра в спортивном менеджменте» (Деловое администрирование).

PhD курс. Изучение спортивной науки, по окончании которого дается академическое звание Doktor (доктор философии спортивной науки) [6].

Схема оценивания знаний и способностей студентов обычно включает пять уровней (с числовыми эквивалентами; допускаются промежуточные баллы): "*Sehr Gut*" (1) = Очень хорошо; "*Gut*" (2) = Хорошо; "*Befriedigend*" (3) = Удовлетворительно; "*Ausreichend*" (4) = Достаточно; "*Nicht ausreichend*" (5) = Недостаточно/провал. Минимальный зачетный балл "*Ausreichend*" (4). В некоторых случаях, в частности для докторских степеней, словесные обозначения оценок могут различаться. Многие высшие учебные заведения Германии, в том числе и Академия Спорта в Кельне, также используют схему оценивания ECTS (Learning Agreement for Exchange and Learning Abroad Students - европейское «Соглашение об обучении», по которому признаются полученные студентом за рубежом академические кредиты).

Международное университетское сотрудничество осуществляется с такими странами, как:

- Аргентина /Buenos Aires/instituta de Education Fisica de Buenos Aires
- Австралия /Melbourne/Victoria University of Technology
- Бразилия /Porto Alegre/Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade de Sao Paulo
- Боливия /Sucre/Universidad San Francisco Xavier de Chuguisaca
- Болгария /Sofia/National Sports Academy
- Чили /Santiago/Universidad Metropolitana de Ciencias de La Educacion
- Колумбия /Medellin/Universidad de Antioquia
- Коста Рика /Heredia/Universidad National
- Чешская республика /Prague/ Charles University
- Венгрия /Budapest/University

- Израиль /Natanya/Wingate Institute for Physical Education and Sport
- Япония /Tokyo/ Nittaidai Nippon Sport Science University
- Китайская народная республика /Beijing University of Physical Education
- Польша /Wroclaw/Academy of Physical Education
- Португалия /Porto/Universidade do Porto
- Россия /Moscow/Российская государственная Академия физической культуры
- Испания/Caceres/Universidad de Extremadura
- Турция/Instambul/Marmary University
- США /Cortland/State University of New-York College at Cortland;/Illinois/University of Illinois at Urbana-Champaign;/West Chester/West Chester University.

В дополнение к университетскому сотрудничеству (партнерству) Германский Спортивный университет города Кельна поддерживает дружеские отношения с 30 Западными и Восточными европейскими университетами в рамках программы ЕС Сократ, Эразмус и Темпус. В сотрудничестве с государственным университетом Нью-Йорка, колледжем в Кортланде (США) Германский спортивный Университет приводит в действие совместную программу получения степени магистра (Master's Degree) [6].

Литература

1. Бруххойзер, Ханнс-Петер. О ходе Болонского процесса в германских университетах : доклад на симпозиуме, посвященном 10-летию со дня создания Черноморской Академии образования, состоявшемся в г. Сочи 26.09.2007 г.) / Ханнс-Петер Бруххойзер // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2008. – №1. – С. 49-50.

4. Монастырская, Т. Реализация идей Болонского процесса в Германии : дискуссии и реальность / Т. Монастырская, Армин Нассеи // Высш. образование в России. – 2008. – № 4. – С. 10-13.

5. Официальный сайт DAAD // www.daad.ru

6. Deutsche Sporthochschule Köln [официальный сайт]. Режим доступа: <https://www.dshs-koeln.de/>

7. Немецкий спортивный университет Кёльн [электронный ресурс].
Режим доступа:
https://www.unipage.net/ru/6146/german_sport_university_cologne

ГУМАНИЗМ И ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТИВНОГО ПАРТНЕРА В КОННОМ СПОРТЕ И СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Косорыгина К.Ю., Осипенкова В.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Спорт - сфера социально-культурной деятельности, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Всемирно известные, олимпийские виды спорта с участием животных (конный спорт и современное пятиборье), где лошади составляют неотъемлемую часть современной спортивной жизни, а сами виды вызывают большой интерес у общественности. Благодаря соревновательной деятельности для человека создается благоприятная возможность выйти не только на новый уровень своего физического развития, но и подняться в духовном совершенствовании. Животные, которые в самых разных формах задействованы в спорте, могут служить индикатором не только физического развития участников соревнований, но и их социального статуса.

Люди всегда почитали животных, стоит обратить внимание, что многие древние божества обладали зооморфными чертами. Также боги древних

людей легко могли превращаться в животных, совершая в таком виде невероятные подвиги. Изначально состязания с участием животных проводились не для демонстрации способностей животных, а как умение человека подчинить их, в чем-то приближаясь к божеству. «Божеством» мог чувствовать себя победитель, например, в гонках на колесницах в Древней Греции и Древнем Риме. От тех самых античных состязаний идет традиция не только Олимпийских игр, но и многих видов спорта, в которых задействованы животные. В Олимпийских играх современности, возрожденных Пьером де Кубертенем, также сохранились такие соревнования [1].

До настоящего времени в программе Олимпийских игр сохранились состязания по верховой езде в категориях конкур, выездке и троеборье. Конкур также входит в современное пятиборье, но после Игр 2024 г. в Париже этот вид по решению исполкома Международной федерации современного пятиборья (UIPM), будет заменен на полосу препятствий. Для окончательного решения принятия радикальных изменений послужил инцидент на XXXII Олимпийских играх в Токио. Представительница Германии Анника Шлой, после фехтования и плавания занимала лидерскую позицию и рассчитывала на олимпийское золото, но в третьей дисциплине «конкур», ей, в результате жеребьевки, достался упрямый конь по кличке Saint Boy. Во время прохождения маршрута лошадь отказалась прыгать и перестала реагировать на команды всадницы. После выступления, тренер Анники на эмоциях нарушила правила вида и применила чрезмерную физическую силу к животному, что привело к дисциплинарному нарушению. Эта ситуация и повлияла на изменение дисциплины «конкур» на полосу препятствий [1].

С одной стороны, так будут услышаны призывы зоозащитников о гуманности, не допускать жестокого отношения к лошадям, с другой стороны, отразится общая логика изменений программы состязаний в соответствии с требованием времени. До недавнего времени весь

соревновательный цикл в пятиборье занимал пять дней (на каждую дисциплину отводилось по одному дню). В 1984 впервые объединили в один день стрельбу и бег, а, начиная с Олимпийских игр-1996, соревнования по всем дисциплинам проходят в один день.

Согласно Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»² под спортсменом понимается физическое лицо, которое занимается выбранным видом спорта и выступает на спортивных соревнованиях (п.22 ст.2), в свою очередь, животные, участвующие в спортивных соревнованиях, — это «животные, участвующие в соответствии с правилами вида спорта в спортивных соревнованиях по данному виду спорта» (п.3.2 ст.2). Сейчас в Федеральном законе от 27 декабря 2018 г. № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» в перечень «животных, используемых в культурно-зрелищных целях», также включены животные, используемые в спортивных соревнованиях.

Так, в Правилах вида спорта «конный спорт»³ сказано, что животное (лошадь) является партнером спортсмена. В правилах вида «современное пятиборье»⁴ прописано нахождение ветеринара на соревнованиях в целях гуманного отношения к животному. Ветеринарный врач должен:

- 1) представить письменную справку о пригодности лошадей к участию в соревнованиях до начала жеребьевки;
- 2) находиться на разминочном поле и следить, чтобы травмированные лошади и/или лошади, находящиеся в хроническом стрессе, не выходили на старт соревнований;

² Федеральный закон от «04» декабря 2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

³ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «27» сентября 2022 г. № 774 правила вида спорта «конный спорт»

⁴ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «16» августа 2022 г. № 659 правила вида спорта «современное пятиборье»

3) немедленно сообщать Техническому делегату о любой травме, случившейся с лошастью.

Технический делегат дает гарантию соблюдения благополучия животных с точки зрения распределения рабочей нагрузки в соревновательный период.

Требования к использованию животных в спортивных соревнованиях и некоторых иных развлекательных целях содержатся в разделе VII Постановления Правительства РФ № 1937⁵, при этом согласно п. 250 данного акта такие требования применяются к отношениям по использованию животных в соревнованиях «в части, не противоречащей соответствующим правилам видов спорта, утвержденным в установленном порядке». Так, мероприятие с участием животного должно длиться не более 4 календарных дней, а максимальное время нахождения животных в месте проведения мероприятия не должно превышать 12 часов в день, причем непрерывная активная работа животного должна составлять не более 3 часов подряд в день. «Во время проведения мероприятий не допускается физическое воздействие на животное, причиняющее вред его здоровью». Кроме того, Постановление Правительства РФ № 1937 закрепляет ряд требований к допустимым при проведении соревнования уровню шума и температуры окружающей среды, а также к размеру и оснащению места проведения соревнований: организатор соревнования обязан обеспечить зоны кормления, выгула, отдыха животных и т.д. В разделе VII Постановления Правительства РФ № 1937 также содержатся некоторые требования к транспортировке животных к месту проведения соревнований и обратно, которые в силу их общего характера скорее можно назвать принципами такой перевозки. В 2005 г. Минсельхозом России были утверждены Ветеринарные правила

⁴ Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2019 г. N 1937 "Об утверждении требований к использованию животных в культурно-зрелищных целях и их содержанию"

перемещения спортивных лошадей по территории Российской Федерации, согласно которым «спортивными лошадьми считаются лошади, имеющие паспорт спортивной лошади, выданный Федерацией конного спорта России, а также рысистые, скаковые и полукровные лошади, имеющие паспорт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства». При этом к транспортировке допускаются только здоровые и вакцинированные особи, а при перемещении они должны всегда сопровождаться упомянутыми паспортами. В то же время остается открытым вопрос о том, являются ли указанные ветеринарные правила действующими и применяемыми на практике [2,3].

Спортивные партнеры, в том числе и участвующие в соревнованиях, должны быть защищены от жестокого обращения с ними. Российское законодательство не предусматривает специальных составов преступлений и административных правонарушений за ненадлежащее обращение с животными, участвующими в спортивных соревнованиях. Однако за соответствующие действия (бездействие) к спортсменам, владельцам животных и иным лицам могут быть применены меры спортивной ответственности, закрепленные в регламентных нормах общероссийских спортивных федераций. Так, в январе 2020 г. всадница, выступавшая на соревнованиях по конному спорту, «неоднократно ударила хлыстом лошадь, потому что та отказывалась преодолевать препятствие», за что была дисквалифицирована от участия в соревнованиях на один год по решению Федерации конного спорта России, при этом результаты участия спортсменки в данном соревновании также были аннулированы [4].

Животные, успешно выступающие в спортивных соревнованиях, в полной мере удовлетворяют личные амбиции их владельцев, но после получения неизлечимой травмы, общего истощения организма или в силу наступления других обстоятельств они больше не могут использоваться в целях спорта. На «пенсии» животные рискуют оказаться ненужными своим владельцам, поэтому в такой ситуации им необходима особая правовая

защита. В этой связи довольно прогрессивным нововведением в российском праве является норма, содержащаяся в ч. 8 ст. 15 Закона РФ об обращении с животными⁶, которая обязывает владельцев животных, дальнейшее использование которых в культурно-зрелищных целях невозможно, обеспечивать их содержание до наступления естественной смерти таких животных или передать их на содержание другим физическим или юридическим лицам либо в приют для животных [2,3].

Спорт с участием животных можно отнести к гибридным видам спорта, причем в самом прямом, а не геополитическом смысле, когда под гибридизацией понимается проникновение в оценки спортивных достижений неспортивных, а политических критериев. Хотя в спортивных состязаниях, где активно задействованы братья наши меньшие, они часто подвергаются определенному насилию, такая деятельность постепенно смягчается. В последнее время соревнования с участием животных становятся только гуманнее [5].

Литература

1. Гик, Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
2. Ерыгин, Д.А. Правовое регулирование использования животных в спортивных соревнованиях в России в зарубежных странах: основные тенденции и проблемы // URL: https://pravo.hse.ru/data/2020/06/11/1606233679/Erygin_Zhivotnye%20v%20sporte.pdf.
3. Жукович, А.И. Правовой статус животных, используемых в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях // Спортивное право в Республике Беларусь. Сборник статей. Выпуск 6. Научное электронное издание. С. 231-242.

⁶ Федеральный закон от «27» декабря 2018 N 498-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2023)

4. Спортсменка Ксения Кузнецова дисквалифицирована за жестокое обращение с лошадью [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fksr.org/index.php?page=38339625>.
5. Терновая, Л.О. Геополитика спорта: монография / Л.О. Терновая, Г.Г. Гольдин, А.Н. Дааев. – М.: Международный издательский центр “Этносоциум”, 2021. - 232 с.

**ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ
ОРИЕНТИРОВАНИЯ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Калинина Л.Ю.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Введение. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, их способности продуктивно мыслить и оперативно принимать решения на фоне развивающегося утомления.

Структура многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков включает общепринятые основные этапы (начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) [4, 7].

Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание. Однако следует отметить, что при переходе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап

высшего спортивного мастерства, спортсмены-ориентировщики сталкиваются со значительным усложнением соревновательных дистанций. Для того чтобы справиться с этими сложностями, спортсмену необходимо регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность, выбор оптимального маршрута, а также принятие решений в условиях неопределенности и стресса, то есть повышать уровень спортивного мастерства. В связи с этим, развитие технико-тактической подготовленности является ключевым фактором для достижения успеха в этом виде спорта [4, 6, 7].

На этапе спортивного совершенствования требования к технико-тактической подготовленности спортсмена-ориентировщика становятся ещё более жёсткими, так как в условиях соревнований и высокого уровня конкуренции, успешное выполнение задач выбора оптимального маршрута во время преодоления дистанции, являются важным фактором достижения высокого спортивного результата.

Для достижения этих требований спортсмен должен постоянно повышать свой уровень технико-тактической подготовленности, используя различные методики и техники, проводя тренировки на разных уровнях интенсивности и сложности дистанции и местности. Кроме того, для эффективной работы на соревнованиях, спортсмен должен регулярно анализировать свои результаты и ошибки, чтобы улучшить свои навыки чтения спортивной карты и повысить уровень мастерства [2, 3, 4, 5].

Помимо технико-тактической подготовленности, спортсмен должен иметь высокий уровень физической подготовленности, так как соревновательная деятельность в спортивном ориентировании требует от него проявления специальной выносливости, быстроты реакции и хорошей координации движений [5, 6].

Однако в настоящее время практически отсутствуют контрольные испытания, которые позволяют комплексно оценить уровень развития спортивного мастерства спортсменов 15-16 лет, специализирующихся в

кроссовых видах спортивного ориентирования, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 24 спортсмена-ориентировщика МБУДО СШОР №18 города Воронежа в возрасте 15-16 лет, занимающихся на этапе спортивного совершенствования (1 разряд – КМС). Тестирование проводилось на базе спортивной школы МБУДО СШОР №18 в сентябре 2022 года.

Для оценки технической подготовленности испытуемых использовались следующие тесты:

1. Перенос контрольного пункта с контрольной карты на чистую карту участника эксперимента. Данное тестирование оценивает уровень развития наглядно-образной памяти у спортсменов-ориентировщиков. Суть его заключается в том, что у каждого участника эксперимента находится чистая спортивная карта и карандаш, а на расстоянии 50 метров от участника расположена контрольная карта, на которой нанесены 20 контрольных пунктов (КП). Участники должны за минимальное количество времени добежать до контрольной карты, запомнить место расположения любого КП, вернуться обратно и отметить его местонахождение в своей карте. Запоминать можно не больше одного КП за один раз. Результат определяется по наименьшему количеству времени и точности переноса КП. Нормативы для оценивания по данному тестированию на этапе спортивного совершенствования: 9 мин – 9 мин 30 с – «высокий уровень» развития наглядно-образной памяти; 9:30 – 10 мин – средний уровень; более 10 минут – низкий уровень.

2. Тестирование координации «глаз-рука». Данный тест оценивает способность к чтению спортивной карты на бегу. Тест выполняется на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты размером 3 на 20 см, необходимо подсчитать общее

количество нанесённых микрообъектов (например, определить общее количество ямок на данных фрагментах спортивной карты) (рисунок 1).

Скорость, на которой спортсмен в состоянии читать карту определяется по формуле: $V = S/t$, где S – это пройденное расстояние, t – время, затраченное на выполнение тестового упражнения.

3. Скорость отметки на КП. Тестирование происходит на специально оборудованном контрольном пункте, где определяется «зона КП» – условный круг радиусом 2-3 метра. Фиксируется время от начала вхождения в «зону КП» до выхода из неё. В «зоне КП» происходит подготовка карточки или ЧИПа для отметки, отметка на КП и уход с КП в нужном направлении [4].

Нормативы для оценивания по данному тестированию на этапе спортивного совершенствования (в секундах): 7,19 мальчики и 7,95 девочки – высокий уровень, 8,19 мальчики и 8,9 девочки – средний уровень, 9,19 мальчики и 9,9 девочки – низкий уровень.

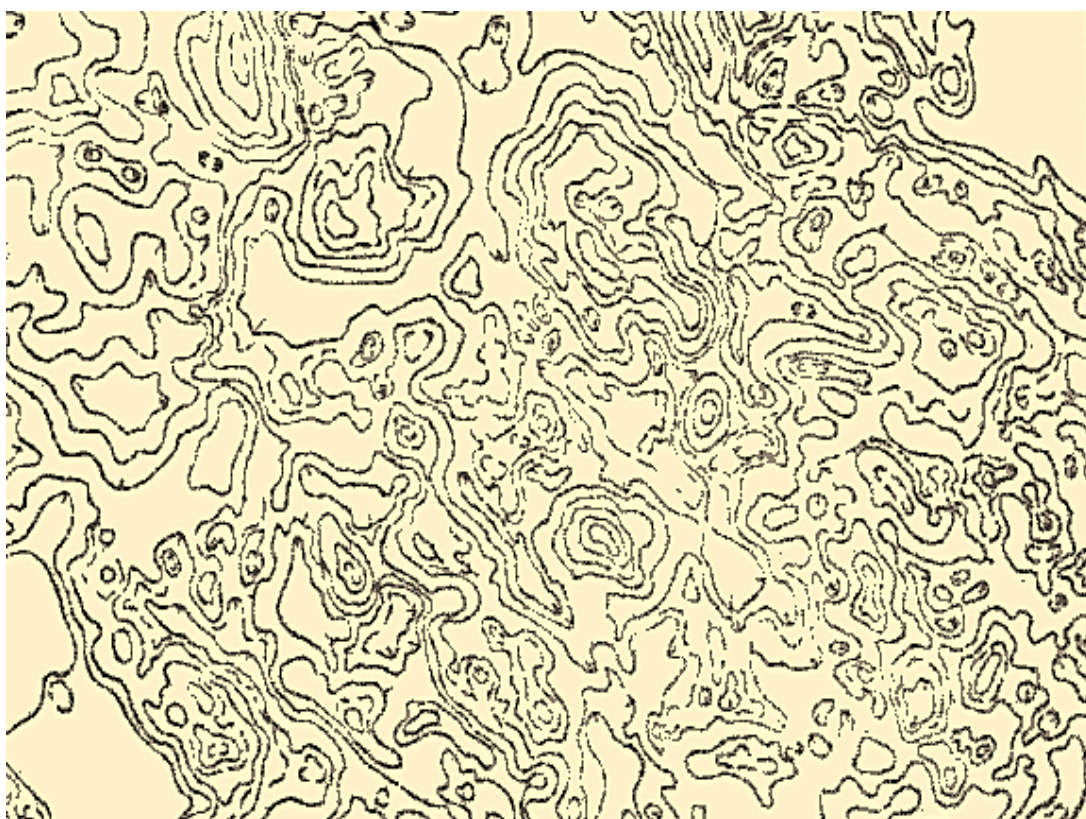


Рисунок 1 – Фрагмент спортивной карты для тестирования координации «глаз-рука» у спортсменов-ориентировщиков

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных нами фактических данных показал, что уровень развития технической подготовленности спортсменов 15-16 лет, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, можно оценить, как «средний» и «выше среднего».

Во всех тестовых испытаниях у большинства испытуемых результаты находились в районе средних значений. При этом достоверных различий между спортсменами первого разряда и кандидатами в мастера спорта не наблюдалось ($p \geq 0,05$).

Это говорит о том, что необходимо дальнейшее целенаправленное развитие технико-тактической подготовленности для поступательного повышения результативности соревновательной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования технической подготовленности ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования ($M \pm \sigma$)

Контрольные испытания	Результаты тестирования
Перенос контрольного пункта на спортивную карту, мин, секунды	9,48±1,23
Координация «глаз – рука» (оптимальная скорость бега), м/с	1,02±0,3
Скорость отметки на контрольном пункте, секунды	8,71±2,32

Исходя из этого, мы предполагаем внедрить в практику разработанную нами инновационную методику, направленную на развитие технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет. Индивидуальная программа совершенствования технической подготовленности спортсмена-

ориентировщика в рамках инновационной методики включает следующие этапы:

- анализ уровня развития каждого показателя специальной подготовленности конкретного спортсмена (исходя из фактических данных, полученных на основе применения разработанных нами шкал оценки);
- определение приоритетных направлений развития технической подготовленности каждого ориентировщика на основе анализа сильных и слабых сторон его спортивного мастерства;
- разработка индивидуальной программы тренировок, которая будет включать в себя упражнения и задания, направленные на совершенствование ведущих технических навыков и способов ориентирования;
- выполнение программы тренировок на основе принципа индивидуализации подготовки;
- проведение регулярных тестов по каждому показателю в процессе комплексного педагогического контроля;
- определение и обоснование критериев эффективности программы совершенствования технической подготовленности спортсмена и ежемесячный мониторинг результатов её внедрения;
- внесение управленческих корректив в программу тренировок в зависимости от достигнутых результатов.

Заключение. В ходе педагогического эксперимента получены результаты, характеризующие динамику развития технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования. Поскольку техника навигации является одним из определяющих факторов достижения высоких спортивных результатов в кроссовых видах ориентирования, мы предлагаем все тренировочные занятия проводить только на основе использования спортивных карт. Ведь качество технических действий спортсмена на дистанции во многом зависит от умения удерживать информацию, полученную из карты, без постоянного обращения к ней в процессе преодоления соревновательной дистанции.

Поэтому все виды тренировочной нагрузки, которые применяются без чтения и анализа спортивной карты и дистанции, имеют незначительное положительное воздействие на улучшение соревновательной деятельности, особенно высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков.

Список литературы

1. Васильев, Н.Д. Использование моделирования основных компонентов соревновательной деятельности в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков / Н.Д. Васильев, А.В. Клочков // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания: сб. науч. тр. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С. 8-10.
2. Воронов, Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С. 63-67.
3. Воронов, Ю.С. Интеллектуальная подготовка в тренировочном процессе по спортивному ориентированию / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №6. – С. 79.
4. Воронов, Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2(192). – С. 54-58.
5. Воронов, Ю.С. Теоретико-методические основы организации этапного контроля в кроссовых видах спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов, Д.В. Губа // Материалы V-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: материалы Межд. науч.-прак. конф. – М.: Спортивная книга, 2022. – С. 41-50.
6. Гулидин, П.К. Оценка уровня технической подготовленности и психофизиологических способностей учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ: методические рекомендации. – Витебск, 2017. – 86 с

7. Чешихина, В.В. Зависимость друг от друга физической и умственной работоспособности / В.В. Чешихина // Азимут. – 2011. – №4. – С. 36-37.

ТОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМЫ В ОБУЧЕНИИ ВСАДНИКОВ: РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

**Косорыгина К.Ю., Харитонов Е.И., Филиппова Е.Р.
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия**

В целях определения проблем в обучении всадников в российском конном спорте, следует рассмотреть зарубежные школы верховой езды, с точки зрения их подходов к обучению и спорту в целом.

На современном этапе существуют 4 школы классической верховой езды в Европе, оберегающие искусство верховой езды и, не смотря на демократизацию спорта, возлагающие на себя миссию по сохранению «скрижалей законов». Это всемирно известный учебный центр – школа верховой езды во французском Сомюре, Испанская школа в Вене, Королевская андалузская школа верховой езды в Испании и национальная школа искусства верховой езды в Лиссабоне (Португалия).

Начиная со старой классической австрийской Школы «открывший двери около 450 лет назад» и заканчивая самой новой, эти храмы верховой езды опираются на работы своих предшественников. Здесь расшифровывают работы теоретиков в выездке, от грека Ксенофона, автора «Искусство верховой езды», жившего за 450 лет до н.э., и до португальца Нино Оливьера; совершенствуют и увековечивают знания о лошадях и технике верховой езды [1,2,4].

Также эти учебные заведения занимаются подготовкой работников для спортивных клубов и спортсменов самого высокого уровня. Помимо сотни учеников, ежегодно получающих лицензию, для работы в конных клубах, добрая дюжина кандидатов на звание Олимпийского чемпиона в Афинах вышла из этих стен.

Так, испанская школа верховой езды в Вене практикует высшую школу с академической и военной целью почти 450 лет – возраст, превосходящий все другие европейские школы. Манеж, бывший некогда зимним садом королевской семьи, выполнен в восхитительных пастельных тонах, оттеняющих 46 коринфских колонн цвета кофе с молоком. Большие двери зимнего помещения школы открыты, в полной тишине в манеже въезжают всадники школы во главе с полковником. Они доезжают до портрета императора Чарльза VI, сидящего верхом на липициане, и, остановившись, замирают. Затем медленным движением рук всадники снимают треуголки, украшенные золотыми лентами. Вытянув руки, они салютуют монарху. В середине большого камня, находящегося в манеже, выгравирована программа Школы: «Обучать молодых дворян и готовить лошадей к академической верховой езде и военной службе» [1,2,4].

Испанская школа в Вене высоко держит планку. Хранительница классических канонов «сохраняет искусство верховой езды в самой возвышенной форме, согласно традициям, оставленным мэтрами верховой езды XVIII века» [1,4].

Школа никогда не закрывала своих дверей, даже в «черные» дни своей истории. Чтобы не опорочить репутацию Школы, ученики и лошади должны пройти курс серьезного и долгого обучения.

После работы на корде для липицианов, «мэтров» среди лошадей, согласно венской традиции, начинается 4-летний период обучения. После того как лошади «ставят» шаг, рысь, галоп, начинается работа над элементами. В начале лошадь должна научиться выполнять собранные аллюры, менку ног, пиаффе, пассаж. После освоения выездковых элементов

приступают к элементам «над землей»: леваде, крупада и каприоль. Это обучение длится в течение 8 лет. «Было бы ошибкой готовить лошадей слишком быстро», - замечает полковник Подайский, директор Школы с 1939 по 1965 год, чемпион по выездке Олимпийских игр 1936 года в Берлине [1,2].

В школе с самого начала работы сотрудники следят за тем, чтобы подготовка лошади доставляла ей удовольствие. Для выездки требуется бесконечное терпение и 45 минут работы в день. Это максимум, который лошадь может вынести. Обучение всадников производится опытным тренером, на готовой лошади. Школа, некогда бывшая закрытым учебным заведением для дворцовых офицеров, сановников императора и нескольких армейских офицеров. Всадники Школы иногда дают возможность понаблюдать за их тренировками широкой публике. Тогда можно увидеть, как ведется обучение перспективных жеребцов различным выездковым элементам, упражнениям высшей школы, прыжкам.

Также заслуживает внимания учебный центр во Франции (Сомюр), главной задачей которого является подготовка спортсменов высшего уровня. На сегодняшний день Школа объединяет три главных центра, занимающихся олимпийскими видами конного спорта. В Школе находится исследовательский центр, занимающийся повышением уровня лошадей и спортсменов, размещается Федеральный комитет по конному многоборью и там же постоянно практикуются члены французской сборной по конкуру [2,4].

С 1972 года в Испании существует одна из четырех европейских Высших школ искусства верховой езды. История Королевской андалусской школы претендует на звание одной из самых прославленных. Сейчас в ней находится ветеринарная клиника, образовательный центр для ковалей и шорников, школа по изготовлению упряжи. Двухлетнее обучение в Школе необходимо, чтобы стать стажером, четырехлетнее – для аспирантуры, и шестилетнее – для полного овладения профессией [2,4].

Другим ярким примером профессионального подхода к обучению верховой езде является Национальная школа искусства верховой езды в Португалии. Созданная в 1979 году, школа преумножает число своих представителей как в Португалии, так и за ее пределами. Она делится знаниями и с одними из своих самых страстных поклонников – с французскими всадникам. При поддержке последователей великого мэтра Нуно Оливейра и специалистов по разведению лошадей Школа увидела свет в 1979 году [2].

Португальская школа стоит на службе у традиций, созданных великими всадниками XVIII века. Всадники Школы, одетые и причесанные, как в эпоху Просвещения, выступают на лошадях породы королевский селль (королевская верховая), с оголовьями, украшенными гравировкой. На сегодняшний день всадники и лошади обрели пристанище в парке Шато де Келюз, куда каждый может приходить по утрам, чтобы присутствовать на тренировках. Конечной целью является переезд в великолепный манеж Короля Дона Хозе в Балеме, находящийся в нескольких минутах езды на трамвае от Лиссабона, где в настоящий момент расположен музей конных экипажей [1,4].

Что касается российского конного спорта и обучения, то она находится на стадии развития, и несколько далека от традиционных школ Европы.

Так, в плане детского конного спорта Россия находится в некотором переходном состоянии. Старая система, основанная на бесплатных детско-юношеских конноспортивных школах, не поддерживается [3]. Детский конный спорт не может быть массовым и бесплатным одновременно по объективным экономическим причинам. Детский спорт постоянно ищет спонсоров, но вырастить из ребенка профессионального спортсмена – это долгое, кропотливая работа с большой степенью риска. Так, чтобы к 18 годам получился один хороший конник-профессионал, 8-9 лет в школу должна прийти сотня детей.

Кроме того, детский конный спорт становится дорогим удовольствием для «избранных». Обеспеченные родители кидаются платить немалые деньги за тренеров и лошадей, однако обеспеченность родителей не всегда сочетается со способностями детей. В итоге, труды тренеров и деньги родителей уходят лишь на удовлетворение собственных амбиций. А с одними амбициями не поедешь на Олимпийские игры. Впрочем, даже талантливые дети не всегда получают возможность добиться спортивных высот из-за практически полного отсутствия квалифицированных детских тренеров.

Тем не менее, следует учиться у других и строить особенную систему детского конного спорта, приспособленную к рыночной экономике, в которой за все нужно платить.

Будучи одним из самых затратных, конный спорт у нас не очень популярен [3,5]. Безусловно, острая потребность в дополнительном финансировании – здесь основная проблема. Федерация конного спорта России и Международная федерация конного спорта поддерживают его развитие среди молодежи, ведь воспитательная роль конного спорта для людей всех возрастов, но особенно для детей, еще не до конца оценена.

Однако для значительных и весомых побед на мировых первенствах поддержки этими организациями недостаточно [3,5]. На сегодняшний день России удалось добиться участия в международных соревнованиях. Но устаревшая инфраструктура и тренерский состав, которые практически не обновляются, не позволяют нашим спортсменам достичь высоких результатов.

Кроме того, нехватка государственных конноспортивных баз и детско-юношеских школ, где этот вид спорта мог бы активно развиваться, приводит к тому, что практически вся финансовая нагрузка ложится на плечи немногочисленных частных клубов, меценатов и спонсоров.

Конечно, возможности взять урок верховой езды или просто прокатиться на лошади сейчас немало, особенно в крупных городах. Но

большинство из них дает новичку возможность освоить лишь азы этого вида спорта, а дальше после нескольких первых шагов его ожидает пропасть – развиваться без заоблачных сумм уже некуда.

Таким образом, конный спорт у нас носит скорее элитарный характер. Позволить себе профессионально им заниматься может лишь очень небольшая часть населения, которой столь крупные расходы под силу.

На западе дела обстоят несравнимо лучше. Как показала последняя Олимпиада в Токио-2020, в числе мировых лидеров по-прежнему остается Великобритания, где верховая езда уже превратилась в неотъемлемую часть национальной культуры. Сегодня конный спорт пользуется большой популярностью не только у всего населения страны, но и у членов британской королевской семьи, которые традиционно посещают роскошные конные состязания и даже принимают в них непосредственно участие.

Не менее высоких олимпийских результатов добилась Германия, где популярность этого спорта также очень высока. Соревнования по конному спорту там проводятся очень часто, и спортсмены могут быстро набрать необходимую квалификацию [4].

Из-за короткого сезона и недостатка необходимой инфраструктуры конные соревнования в России – редкость.

Конные скачки и забеги или, как их называют профессионалы, «испытания лошадей» - в России больше коммерческие, чем спортивные мероприятия. Поэтому по сравнению с профессиональными соревнованиями за счет рекламы и спонсоров они привлекают больше средств и внимания публики. Например, ежегодный Гран-при радио «Монте-Карло» традиционно считался одним из главных светских событий года. За счет своих финансовых возможностей организаторы подобных состязаний, как правило, старались проводить их в лучших традициях подобных мероприятий на Западе. Породистые скакуны, живая музыка, элегантные костюмы и шляпки гостей – неперенные составляющие таких мероприятий. Мероприятия, подобные Гран-при радио «Монте-Карло», вносили в развитие

российского конного спорта изменения, хотя и медленно. С каждым годом он становился более популярным и привлекательным для инвесторов. Но трудности и проблемы остаются, и решать их следует на более высоком уровне.

Что касается троеборья, то, по нашему мнению, ему нужен более грамотный турнирный менеджмент. В первую очередь необходимо повысить качество российских турниров и выстроить календарь соревнований таким образом, чтобы они подводили всадников к крупным турнирам. Кроме того, нашим троеборцам необходим опыт систематических выступлений в зарубежных соревнованиях уровня 3-4*, что, безусловно, поднимает уровень их подготовки. Члены Комитета, ответственные за принятие ключевых решений должны быть на 100% профессионалами и в этом виде спорта, пользоваться уважением и доверием не только у тренеров, но и у спортсменов.

Следует отметить, что конный спорт – очень травмоопасный спорт, и одним из важнейших моментов здесь становится ветеринарное сопровождение команды, которая также нуждается в улучшении. Для осуществления этих программ необходимо финансирование, и одна из задач ФКСР – привлечь средства на осуществление поставленных задач.

Другой важной проблемой является вопрос аттестации тренеров.

Самая большая беда российского конного спорта – острая нехватка профессиональных кадров в сфере подготовки спортсменов, лошадей и управления конными базами, как на начальном уровне подготовки, так и в спорте высших достижений. На первом этапе в тренерско-преподавательский состав необходимо привлечь не только российских, но и иностранных специалистов, - сотрудников, ведущих конноспортивных учебных заведений Европы, использовать их методические наработки.

Кроме того, практически не ведется работа в области конного спорта с регионами, особенно которые являются дотационными. Тем не менее, только

совместная работа на постоянной основе поможет преодолеть проблемы, которые не решались в регионах годами.

Таким образом, качество обучения всадников идет в тесной параллели с развитием конного спорта России в целом. Это – общая задача, для решения которой представителям всех региональных Федераций необходимо активно взаимодействовать, понимать и обсуждать существующие проблемы конного спорта и вырабатывать механизмы их решений, основанные на опыте работы конноспортивных федераций в странах, занимающих лидерские позиции по развитию конного спорта.

Литература

1. Бобинский, И. Краткая иппология: Искусство верховой езды, №43 / И. Бобинский. – М.: Стереотип, 2019. - 224 с.
2. Боше, Ф. Верховая езда: Метода берейторского искусства, основанная на новых началах / пер. с фр. – М.: Стереотип, 2016. - 320 с.
3. Жирнова, М.В. История конного дела и классической выучки в России и в СССР, № 69 / М.В. Жирнова. - М.: Editorial URSS, 2019. - 128 с.
4. Мизнер, С. Практическое руководство по конному спорту. Том2. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / С. Мизнер, Бодикер Ж.К., Путц М., Плева М. // Пер. с нем.: И.Л. Коган, - М.: 2015. - 243 с.
5. Юрченко, Н.В. Создание международной федерации по конноспортивной джигитовке и эволюция правил по конноспортивной джигитовке в 21 веке / - М.: Современное исследование социальных проблем, 2016. - №2-3. - 97-106 с.

К ВОПРОСУ О ТЕЙПИРОВАНИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

**Кровопусков Е. А., Васильева М. А, Кровопусков П. А,
Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается метод тейпирования как профилактика и лечение функций опорно-двигательного аппарата, а также его достоинства, цели, области применения и противопоказания. Более конкретное внимание в работе уделено существующим направлениям тейпирования и описана их суть.

Ключевые слова: травма, тейпирование, спорт, восстановление, аппликация, лечение.

Большинство спортсменов по всему миру ежедневно получают разной тяжести травмы. В современном спорте приобрело актуальность тейпирование отдельных частей тела. Суть данного метода заключается в использовании клеящихся повязок для фиксации и укрепления поврежденных тканей. Эффект достигается с помощью образования конволюции – волнообразного положения тейпа на коже, которое снижает ее давление на ткани за счет чего процессы заживления и восстановления протекают намного лучше и быстрее (лимфодренаж, кровообращение, ткани лучше питаются).

В основном материалом тейпа служит хлопок с эластичными волокнами в своем составе или смесь полиэстера, хлопка и эластичных волокон. На всю поверхность ленты наносится волнообразным слоем специальный акриловый клей безопасный для кожи. При производстве пластырь-тейп наносится на бумагу с растяжением 10%, а при использовании на теле человека растягивается до размеров примерно в 2 раза больше первоначального из-за максимальной приближенности к эластичности кожи человека.

Также одним из достоинств тейпирования является удобство использования. На коже лента практически не ощущается, свобода движений не ограничена. Человек может наносить тейпы круглосуточно в течение нескольких дней, не ограничиваясь в своей активности, продолжая заниматься спортом и другими видами активной деятельности.

Прежде чем клеить ленты необходимо проконсультироваться со специалистом в данной сфере. Если у человека отсутствуют противопоказания, то вреда от тейпов не будет. Однако неправильное их использование не окажет положительного эффекта и не образует новых повреждений.

Тейпирование применяется с целью:

- повышения функциональных возможностей ослабленных отделов опорно-двигательного аппарата;
- скорейшей реабилитации после перенесенных операций или полученных травм;
- профилактики различных повреждений связочного аппарата;
- временной иммобилизации в период сильных повреждений;
- применения как кровоостанавливающей тугой повязки;
- плотной фиксации лекарственных мазей и растирок на поврежденных участках опорно-двигательного аппарата.

Части тела, на которые чаще всего применяют данный метод:

- руки (локти, кисти, пальцы);
- плечи;
- голеностопный сустав;
- коленный сустав;
- бедра.

Существует ряд противопоказаний по применению тейпирования как средства лечения и восстановления:

- «дряблое» состояние кожи – чем больше ее упругость, тем выше эффект тейпов;

- при повышенной чувствительности кожи тейпирование может вызвать боль и раздражение;

- чревато долгое использование тейпов, которое приведет к потере силовых показателей;

- онкологические заболевания и метастазирование опухоли;

- сердечная и почечная недостаточность, сахарный диабет – в этих случаях необходима дополнительная консультация специалистов;

- использование тейпов при тромбозе повышает риск отрыва тромба с последующей эмболией сосудов лёгких;

- не рекомендуется наносить тейпы на открытые раны для того, чтобы избежать заражения, так как ленты не являются стерильными;

- отёчность и повышенная температура организма.

На данный момент сформировалось несколько направлений спортивного тейпирования:

- кинезиологическое;

- баланс-тейпирование;

- кросс-тейпирование;

- белое классическое (атлетическое жесткое);

- терапевтическое жесткое;

- динамическое (биомеханическое).

Кинезиотейпирование – это метод терапевтического воздействия для любой стадии лечения: острые боли, реабилитация, хронические и послеоперационные боли, профилактика травм. Данная методика помогает телу вернуться в состояние саморегуляции. Этот метод терапии можно сочетать с другими методами: криотерапия, гидротерапия, электростимуляция, наложение тугих повязок и другие. В основном метод кинезиологического тейпирования производят в медицинских учреждениях.

Рассмотрим основные виды аппликаций. Китайский фонарик – натяжение распределяется по терапевтической зоне через прорези и между ними (очень низкий уровень стимуляции). Веерообразная полоска – натяжение распределяется по терапевтической зоне через множество хвостов. Y-полоска – натяжение распределяется по терапевтической зоне через два хвоста и между ними (низкий уровень стимуляции). X-образная полоска – натяжение концентрируется непосредственно на терапевтической зоне и распределяется через хвосты с каждого конца (умеренный уровень стимуляции). I-полоска – натяжение концентрируется в пределах терапевтической зоны непосредственно над тканью-мишенью (высокий уровень стимуляции). Кинезиотейпирование используется в спортивной медицине при посттравматических болевых синдромах, ушибах мягких тканей, повреждениях сухожильно-связочного аппарата, неврологических проявлениях остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Наиболее частыми противопоказаниями применения кинезиотейпирования являются: экзема и другие кожные заболевания, открытые раны, трофические язвы, аллергические реакции, состояние дискомфорта после наложения тейп, избыточный волосяной покров, тромбоз. Цвет тейпа значения не имеет, за исключением черного. Производители используют данный цвет для обозначения водостойкости тейпа, что позволяет применять его в водных видах спорта, а также принимать водные процедуры.

Балансирующее тейпирование основано на восстановлении нарушенного баланса тела, который становится источником болевого синдрома, ограничения подвижности и гипермобильности в разных отделах скелетно-мышечной системы. В данной методике используют кинезио-тейпы совместно с кросс-тейпами. Важной особенностью баланс-тейпирования является наличие обратной связи в виде тестов, позволяющих определить объём и локализацию тейпирования. Особое внимание уделяют использованию простых и доступных методов, а также поиску оптимальной механики движения без боли перед проведением процедуры тейпирования. С

помощью такой концепции работы с пациентом восстанавливается баланс всего тела (мышц/суставов/нервов) и достигается гармоничное решение проблем пациента и улучшение здоровья в целом, а не только лишь в области наложения аппликации кинезио тейпов. Именно поэтому место аппликации тейпов не всегда совпадает с локализацией боли и других нарушений двигательной функции пациента. Приёмы диагностики, используемые в баланс-тейпировании, просты и доступны, но именно их умелое использование помогает восстановить баланс всего тела.

В кросс-тейпировании используют специализированные пластыри, которые имеют небольшие размеры и представляют собой специальную решётку из неэластичного поливинилхлорида, которая может иметь различное количество пересечений. Кросс-тейпы являются универсальными как для устранения болевых проявлений, так и грамотного лечения. Благодаря таким лентам можно сбалансировать конкретную группу мышц и восстановить баланс работы всего организма. После наложения кросс лент начинается процесс благотворного воздействия на биоэлектрические потоки организма. Они направляются на восстановление и лечение организма естественным путем.

В классическом тейпировании базовый спортивный тейп изготавливают из хлопковой ткани, на одну из сторон которой нанесён специальный медицинский клей. Для чувствительной кожи используют подтейпники, представляющие собой поролоновые подложки, которые уменьшают раздражающее действие клейкого слоя ленты на кожу человека. В настоящее время белое тейпирование используют в таких видах спорта, как бокс, регби, баскетбол, спортивная гимнастика, реже в волейболе, сами темпы выпускают различной длины и ширины. Достоинством классической версии тейпирования является достаточно жёсткая фиксация нестабильного отдела опорно-двигательного аппарата, что необходимо для профилактики травм во время спортивных нагрузок. Данную аппликацию, как правило, снимают сразу после нагрузки.

Терапевтическое жёсткое тейпирование применяют для фиксации оптимального по частоте и направлению движения после проведённой мануальной терапии. С этой целью используют комбинацию из двух тейпов: под чрезвычайно жёстким тейпом накладывают хлопковый сетчатый тейп. Продолжительность ношения такой повязки составляет сутки.

Биомеханическое тейпирование основано на использовании специальных динамических тейпов, которые обладают повышенной эластичностью и прочностью, а также способностью растягиваться во всех направлениях. При правильном наложении такого рода тейпа создаётся более сильная поддержка движению связочно-мышечного аппарата, что актуально для спортсменов с развитой мускулатурой (футболисты, хоккеисты, баскетболисты). Динамическое тейпирование имеет преимущества по сравнению с классическим тейпированием и кинезиотейпированием: аппликации, наложенные по данной методике, способны создавать дополнительное сопротивление и поглощать нагрузку, улучшая движения спортсменов.

Подводя итоги, можно сказать о том, что тейпирование - современная и эффективная терапия, применяемая в лечении различных заболеваний и травм опорно-двигательной системы. В качестве основных достоинств данного метода можно выделить:

- снижение болевых ощущений;
- темпы не препятствуют движениям;
- проницаемы для воздуха (эпидермис получает достаточное количество кислорода);
- восстановление функциональной активности мышц;
- восстановление взаимодействия между слоями тканей при разной тяжести травм.

В настоящее время существуют специальные курсы/обучения по тейпированию. Не рекомендуется заниматься тейпированием самостоятельно без необходимой подготовки, стоит обращаться к специалистам.

Список источников

1. Лозовой, А.А., Пономарев В.В., Лозовая М.А., Лесковский А.А. Обучение студентов технике баскетбола с использованием тейпирования опорно-двигательного аппарата / А.А. Лозовой, В.В. Пономарев, М.А. Лозовая, А.А. Лесковский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №5. – С. 57-58.
2. Патент 2772042 Российская федерация, МПК А 61 Н 1/00, А 61 Q 19/08, А 61 Н 23/00, А 61 Н 11/00. Способ омоложения лица человека / Басюбина Н.А.; заявитель и патентообладатель Басюбина Н.А. – №20211003702; заявл. 12.02.2021; опубл. 19.10.2021, Бюл. № 29. – 8 с.
3. Батуева, А.Э. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня / А.Э. Батуева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 35-40.
4. Лашкевич, В.И. Тейпирование (кинезиотейпирование), как средство блокировки мышц и распределение нагрузки в спортивном плавании / В.И. Лашкевич, А.В. Живодёров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодёров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2022. – № 11. – С. 305-309.
5. Касаткин, М.С. Энциклопедия тейпирования. Том 2. Лицо и тело / М.С. Касаткин, Д.В. Чаплин, Е.Е. Ачкасов / Москва: Спорт, 2022. – 448 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ КНР В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД

Леонтьева Л.С., Леонтьева Н.С., Дан Дзычень

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Настоящее исследование посвящено комплексному анализу

показателей выступлений спортсменов КНР в соревнованиях по прыжкам в воду на Играх Олимпиад в период с 1984 по 2020 гг.

Ключевые слова: Игры Олимпиад, прыжки в воду, китайские спортсмены, показатели, результаты.

Введение. Спортсмены КНР впервые приняли участие в летних Играх еще в 1932 г., но неизменными участниками Игр Олимпиад они являются, начиная с Игр 1984 г., в том числе, в соревнованиях по прыжкам в воду [2, 3].

Основная часть. В результате сбора и анализа документальных источников и статистических данных были систематизированы показатели и результаты участия спортсменов Китайской Народной республики в соревнованиях по прыжкам в воду в рамках Играх Олимпиад, представленные в данной работе. В таблице и рисунке 1 представлены систематизированные данные по основным показателям участия спортсменов КНР по прыжкам в воду на Играх Олимпиад в период с 1984 по 2020 гг. [2, 4, 5].

Таблица 1 – Основные показатели участия спортсменов КНР по прыжкам в воду на Играх Олимпиад

№ ИО, год, город	Количество спортсменов			Количество дисциплин	
	всего	мужчины	женщины	всего	КНР
XXIII, 1984, Лос-Анджелес	8	4	4	4	4
XXIV, 1988, Сеул	8	4	4	4	4
XXV, 1992, Барселона	8	4	4	4	4
XXVI, 1996, Атланта	7	4	3	4	4
XXVII, 2000, Сидней	8	4	4	8	8
XXVIII, 2004, Афины	11	6	5	8	8
XXIX, 2008, Пекин	10	6	4	8	8
XXX, 2012, Лондон	12	7	5	8	8
XXXI, 2016, Рио-де-Жанейро	13	6	7	8	8
XXXII, 2020, Токио	11	5	6	8	8

Данные таблицы и рисунка свидетельствуют о том, что показатель количества спортсменов КНР всего в соревнованиях по прыжкам в воду растет с 8-ми до 11-ти, то есть примерно в 1,4 раза, данный рост обусловлен, во-первых, расширением спортивной программы данных состязаний, а во-вторых, получением китайскими спортсменами существенного количества квот по итогам успешных выступлений на отборочных соревнованиях в данном виде спорта, а также по результатам выступления на Играх Олимпиад.

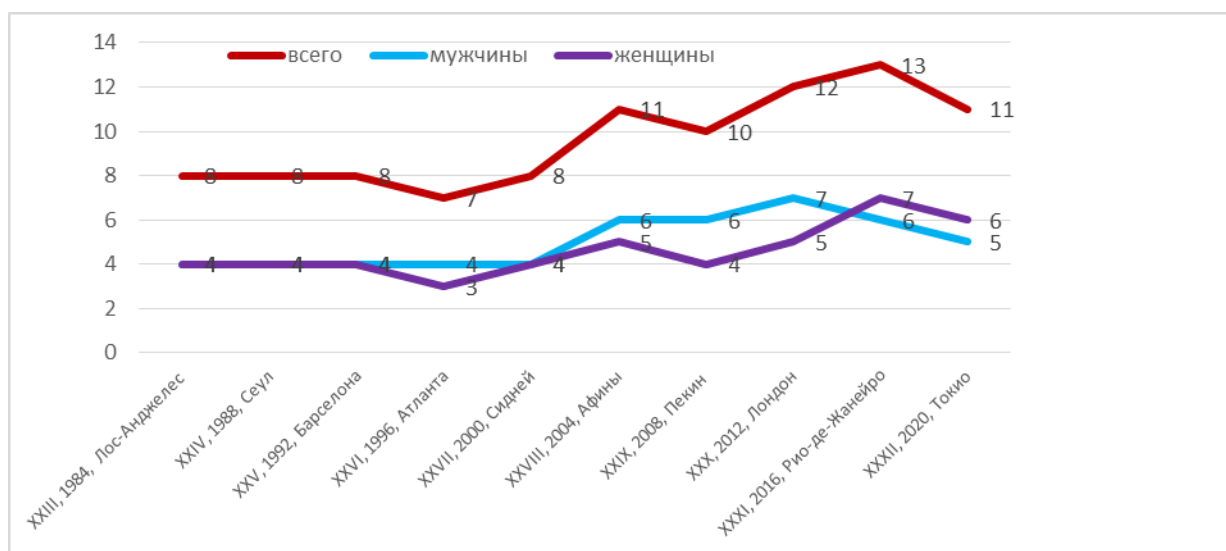


Рисунок 1 – количество участников КНР в соревнованиях по прыжкам в воду на Играх Олимпиад

При этом следует отметить, что в целом количество женщин и мужчин в прыжковой китайской сборной примерно одинаково, что свидетельствует о том, что в этом виде спорта одинаково успешно выступают и мужская и женская часть национальной команды. Также следует отметить, что китайские прыгуны в воду принимают участие во всех дисциплинах данного вида спорта, включенных в олимпийскую программу, что также свидетельствует о высоком уровне развития прыжков в воду в КНР [1, 4].

В таблицах 2 и 3 и рисунке 2 представлены систематизированные

данные о результатах участия спортсменов КНР по прыжкам в воду, а также, в целях наглядного сравнительного анализа, показатели наиболее успешных видов спорта для спортсменов этой страны на Играх Олимпиад.

Таблица 2 – результаты участия спортсменов КНР по прыжкам в воду на Играх Олимпиад

№ ИО, год, город	Количество завоеванных наград				Кол-во компл. наград	Место по кол-ву. наград
	всего	золото	серебро	бронза		
XXIII, 1984, Лос-Анджелес	3	1	1	1	4	2
XXIV, 1988, Сеул	6	2	3	1	4	1
XXV, 1992, Барселона	5	3	1	1	4	1
XXVI, 1996, Атланта	5	3	1	1	4	1
XXVII, 2000, Сидней	10	5	5	0	8	1
XXVIII, 2004, Афины	9	6	2	1	8	1
XXIX, 2008, Пекин	11	7	1	3	8	1
XXX, 2012, Лондон	10	6	3	1	8	1
XXXI, 2016, Рио-де-Жанейро	10	7	2	1	8	1
XXXII, 2020, Токио	12	7	5	2	8	1

Данные таблицы и рисунка 2 свидетельствуют о том, что, начиная с дебюта, и по настоящее время китайские прыгуны в воду неизменно выступают результативно. Причем, следует отметить, что количество разыгрываемых комплектов наград в олимпийской программе увеличилось в два раза, с 4-х до 8-ми, а общее количество завоеванных наград китайскими спортсменами возрастает в четыре раза, с 3-х до 12-ти, а количество завоеванных золотых наград увеличилось в 7 раз, что говорит о существенном росте уровня результативности выступлений представителей КНР в этом виде спорта в рамках Игр Олимпиад. Также следует отметить результативность с точки зрения олимпийских побед в прыжках в воду из числа возможных.

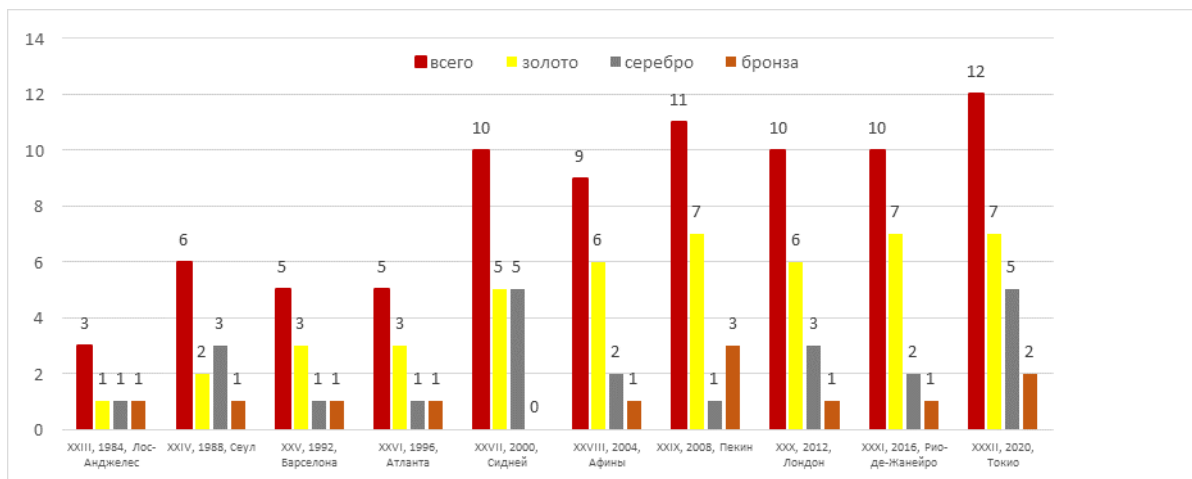


Рисунок 2 - Результаты участия спортсменов КНР по прыжкам в воду на Играх Олимпиад (количество завоеванных наград)

Если на Играх 1984 г. была завоевана одна золотая награда из 4-х возможных, то есть победная результативность составила 25%, то уже на следующих Играх 1988 г. аналогичный показатель составляет уже 50%, китайскими прыгунами в воду было завоевано 2 золотые медали из 4-х возможных.

На Играх 2000 г. спортсмены КНР выступили с результативностью 62,5%, где пять раз поднимались на высшую ступень пьедестала из восьми дисциплин. На Играх Олимпиад 1992 и 1996 гг., в 2004 и 2012 гг. китайские спортсмены в соревнованиях по прыжкам в воду выступили с результативностью 75 процентов, были выиграны 3 из 4-х возможных и 6 из 8-ми возможных золотых медалей соответственно. Самыми успешными для представителей этой страны стали Игры XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио, где победными для китайских прыгунов в воду стали 7 дисциплин из 8-ми, то есть результативность составила 87,5%.

Данные таблицы и рисунка 2 свидетельствуют о стабильном лидерстве китайских прыгунов в воду на Играх Олимпиад среди всех команд в период с 1988 по 2020 гг. Однако, в результате сравнительного анализа (Таблица 3), можно констатировать, что среди результативных для спортсменов КНР

видов спорта прыжки в воду не являются наиболее успешными, уступая бадминтону, прыжкам на батуте, настольному теннису и тяжелой атлетике [3-5].

Таблица 3 - Виды спорта, в которых спортсмены КНР выступают наиболее успешно на Играх Олимпиад (1984-2020 гг.)

№	Вид спорта/год включения/ год первого участия	место среди команд	Количество завоеванных медалей			
			всего	золото	серебро	бронза
1	Бадминтон/1992/1992	1	47	20	12	15
2	Прыжки на батуте/2000/2004	1	14	4	4	6
3	Наст. теннис /1988/1988	1	60	32	20	18
4	Тяжелая атлетика/1896/1936	1	65	41	16	8
5	Прыжки в воду/1904/1984	2	81	47	24	10
6	Стрельба/1896/1984	2	67	26	16	25
7	Тхэквондо/2000/2000	2	11	7	1	3
8	Сп. гимнастика /1896/1984	4	69	29	21	19
9	Дзюдо/1964/1984	4	22	8	3	11
10	Синхр. плавание/1984/1988	4	7	0	5	2

Среди всех олимпийских сборных по прыжкам в воду за всю историю Игр Олимпиад, по количеству завоеванных наград китайские спортсмены находятся на втором месте, уступая американским. В рамках настоящего исследования является целесообразным провести сравнительный анализ участия китайских и американских прыгунов в воду на Играх Олимпиад за всю историю проведения соревнований по изучаемому виду спорта в олимпийской истории [2, 5].

На рисунке 3 представлены результаты сравнительного анализа итогов выступлений команд США и КНР по прыжкам в воду на Играх Олимпиад.

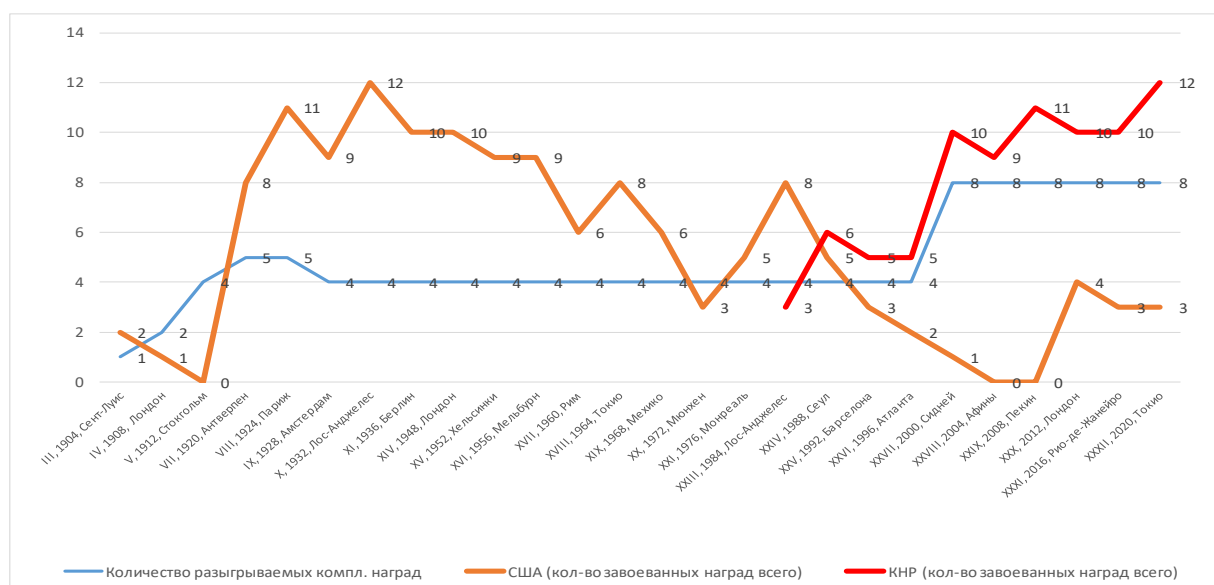


Рисунок 4– Сравнительный анализ результатов выступлений команд КНР и США по прыжкам в воду на Играх Олимпиад

Данные итогов олимпийских состязаний в соревнованиях по прыжкам в воду в период с 1904 г. по 1984 г. свидетельствуют о преимущественном лидерстве американских спортсменов, за исключением летних Игр в Лондоне и Стокгольме 1908 г. и 1912 г. соответственно, а также Игр XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене, на летних Играх до 80-х гг. XX в. спортсмены из США занимали первое место по количеству завоеванных наград в этом олимпийском виде спорта.

Наиболее успешными и результативными для представителей США стали олимпийские состязания прыгунов в воду на "домашних" летних Играх 1932 г. в Лос-Анджелесе, а также Игры 1924 г. в Париже, Игры 1936 и 1948 гг. в Берлине и Лондоне соответственно, летние Игры 1904 г. в Сент-Луисе, 1920 г. в Антверпене, 1928 г. в Амстердаме, 1952 г. в Хельсинки, 1956 г. в Мельбурне, 1960 г. в Риме, 1964 г. в Токио и 1984 г. в американском Лос-Анджелесе.

Затем, с Игр 1988 г. наблюдается спад результативности, американская команда прыгунов в воду опускается на вторые и третьи места по количеству завоеванных наград, причем на Играх XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах и

Играх XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине американским спортсменам и вовсе не удастся выиграть ни одной медали в этом виде олимпийской программы.

Обратная ситуация наблюдается в результате анализа выступлений китайских прыгунов в воду. Финишировав на втором месте по количеству завоеванных наград на Играх XXIII Олимпиады 1984 г. в Лос-Анджелесе, спортсмены КНР, начиная с Игр 1988 г. и по сей день являются бессменными лидерами в этом виде спорта, выступая с выдающимися результатами, в большинстве случаев занимая высшие ступени олимпийского пьедестала в данном виде состязаний. Причем, успешно и результативно выступают как мужская, так и женская часть сборной команды КНР. Таким образом, данные рисунка наглядно свидетельствуют о смене лидеров по итогам олимпийских соревнований по прыжкам в воду в 80-е гг. XX в.

Заключение. Полученные и проанализированные данные позволяют предположить, что если условия и обстоятельства не изменятся, то в относительно недалеком будущем китайские прыгуны в воду станут абсолютными лидерами этого вида олимпийской программы на всю историю Игр Олимпиад. Самыми результативными и успешными для представителей этой страны стали Игры XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио, где победными стали 7 дисциплин из 8-ми, то есть результативность составила 87,5%.

Список литературы.

1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 11.04.2023). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

2. Леонтьева Н.С. Водные виды спорта в программе Игр Олимпиад 1996-2020 гг. / Леонтьева Н.С., Коновалова А.С. – Текст: непосредственный // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2022. – № 2. – С. 21-27.

3. Мяо Ч. Анализ развития олимпийского движения в Китайской Народной Республике на современном этапе / Мяо Ч., Мельникова Н.Ю.,

Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С., Коренева М.В. – Текст: непосредственный // Олимпийский бюллетень. Москва. – 2018. – С. 192-203.

4. Olympтека.ru : Олимпийская история, новости спорта, статистика : сайт. – Москва, 2023 – URL: <http://olympteka.ru> (дата обращения 18.04.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

5. Olympтека.ru/olymp/country : Страны на Олимпийских играх: сводная статистика : сайт. – Москва, 2023 – URL: <http://olympteka.ru/olymp/country> (дата обращения 17.04.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ

**Леонтьева Н.С., Калашникова А.А., Леонтьева Л.С.
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия**

Аннотация. Настоящее исследование посвящено анализу деятельности Олимпийского совета Азии по развитию олимпийского движения в азиатском регионе, в том числе систему комплексных соревнований, проводимых под эгидой ОСА, комиссии, осуществляющие свою деятельность в рамках данной организации, представительство азиатских стран (на примере стран, входящих в БРИКС и ШОС), в международных спортивных объединениях по летним и зимним олимпийским видам спорта и др.

Ключевые слова: Азия, Олимпийский совет Азии, комплексные соревнования, показатели, результаты.

Введение. Олимпийский совет Азии (ОСА) является независимой

неправительственной некоммерческой международной азиатской спортивной организацией с неограниченным сроком, признанной Международным олимпийским комитетом (МОК), Ассоциацией национальных олимпийских комитетов (АНОК) и Азиатским национальным олимпийским комитетом (45 представителей НОК Азиатских стран в ОСА). Это одна из пяти континентальных ассоциаций, признанных МОК. Образована в 1982 году и имеет постоянную штаб-квартиру в Кувейте.

Основная часть. Странами – членами Олимпийского совета Азии, высшего органа управления олимпийским движением в регионе, являются: Афганистан, Бахрейн, Бангладеш, Бутан, Бруней, Камбоджа, КНР, Гонконг (КНР), Китайский Тайбэй, Северная Корея (КНДР), Индия, Индонезия, Иран, Ирак, Япония, Иордания, Казахстан, Южная Корея (Республика Корея), Кувейт, Кыргызстан, Лаос, Ливан, Макао (КНР), Малайзия, Мальдивы, Монголия, Мьянма, Непал, Оман, Пакистан, Филиппины, Катар, Саудовская Аравия, Сингапур, Шри-Ланка, Сирия, Таджикистан, Таиланд, Тимор-Лешти, Туркменистан, Объединённые Арабские Эмираты (ОАЭ), Узбекистан, Вьетнам, Йемен. Израиль был членом Федерации Азиатских игр, но был исключен из ОСА после его переизбрания в 1981 г. Сейчас Израиль является членом Европейского Олимпийского Комитета (ЕОС) [2, 4].

С момента своего образования в 1982 г. Олимпийский совет Азии сменил двух президентов. Шейх Фахад ас-Сабах был первым президентом с 1982 по 1990 гг., в 1991 г. ОСА возглавил шейх Ахмад аль-Фахад Ас-Сабах (Кувейт), который оставил свой пост в сентябре 2021 г. Генеральный секретарь ОСА — Рандхир Сингх (Индия) в настоящий момент является исполняющим обязанности президента ОСА [4].

В структуру ОСА входят постоянные комиссии, изучающие и разрабатывающие различные вопросы, касающиеся его деятельности: комиссия по правилам, комиссия спортсменов, комиссия «Спорт для всех», комиссия по вопросам окружающей среды, комиссия «Женщины и спорт», консультативная комиссия, комиссия по вопросам спорта, информационно-

статистическая комиссия, координационная комиссия, комиссия «Мир посредством спорта», комиссия по международным связям, комиссия по вопросам образования и др. [4].

В рамках исследования было определено представительство стран Азии в международных спортивных федерациях по олимпийским видам спорта (летним и зимним), на примере стран, входящих одновременно в состав ШОС и БРИКС (КНР и Индия), которое представлено в таблицах 1-3, составленных на основе изучения доступной источниковой базы [2, 4].

Таблица 1. Представительство стран Азии в международных спортивных федерациях по олимпийским видам спорта (летним), входящих одновременно в состав ШОС и БРИКС (А-Г)

Олимпийские виды спорта (МСФ, летние)	КНР (CHN), представительство	Индия (IND), представительство
Академическая гребля (FISA)	Китайская Ассоциация Гребли	Федерация Гребли Индии
Бадминтон (BWF)	Китайская Ассоциация бадминтона	Ассоциация бадминтона Индии
Баскетбол (FIBA)	Баскетбольная Ассоциация КНР	Федерация баскетбола Индии
Бокс (AIBA)	Китайская Федерация бокса	Федерация бокса Индии
Борьба (UWW)	Китайская Ассоциация борьбы	Федерация борьбы Индии
Велоспорт (UCI)	Ассоциация велосипедистов КНР	Федерация велоспорта Индии
Водные виды спорта (FINA)	Китайская Ассоциация плавания	Федерация плавания Индии
Волейбол (FIVB)	Китайская Ассоциация	Федерация волейбола

	волейбола	Индии
Гандбол (INF)	Китайская Ассоциация Гандбола	Федерации гандбола Индии, Рохтак
Гимнастика (FIG)	Китайская Ассоциация гимнастики	Федерация гимнастики Индии
Гольф (IGF)	Азиатско-Тихоокеанская Конфедерация гольфа	Азиатско-Тихоокеанская Конфедерация гольфа
Гребля на байдарках и каноэ (ICF)	Китайская Ассоциация каноэ	Инд. Ассоциация гребли на байдарках и каноэ

В рамках деятельности на 2023 г. ОСА запланирован ряд мероприятий, основными из которых являются: Заседание Исполкома МОК и 140-я сессия МОК (Индия), 32-е Игры Южной Азии (Камбоджа), Форум Комитета Спортсменов ОСА (Таиланд), 2-е Мировые пляжные Игры под эгидой АНОК и 17-е заседание Генеральной Ассамблеи АНОК (Индонезия, Бали), 14-е Игры Южной Азии (Пакистан), Симпозиум ВАДА по вопросам применения допинга в терапевтических целях (Респ. Корея), Всемирная студенческие Игры (КНР, Чэнду), 20-й Чемпионат Мира по водным видам спорта (Япония), Всемирные Игры боевых искусств (Сауд. Аравия), 6-е Азиатские Игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам (Таиланд, Бангкок и Чонбури) и др. [4].

Таблица 2. Представительство стран Азии в международных спортивных федерациях по олимпийским видам спорта (летним), входящих одновременно в состав ШОС и БРИКС (Д-Х)

Олимпийские виды спорта (МСФ,	КНР (CHN), представительство	Индия (IND), представительство
-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

летние)		
Дзюдо (IJF)	Китайская Ассоциация дзюдо	Федерация дзюдо Индии
Конный спорт (FEI)	Азиатская федерация конного спорта	Азиатская федерация конного спорта
Лёгкая атлетика (IAAF)	Легкоатлетическая ассоциация Китая	Легкоатлетическая федерация Индии
Настольный теннис (ITTF)	Китайская ассоциация настольного тенниса	Федерация настольного тенниса Индии
Парусный спорт (WS)	Китайская Ассоциация парусного спорта	Ассоциация парусного спорта Индии
Регби (IRB)	Китайская Ассоциация регби	Индийский регбийный союз
Сёрфинг (ISA)	Кит. ассоциация экстремальных видов спорта	Федерация серфинга Индии
Скейтбординг (WS)	World Skate Asia	World Skate Asia
Современное пятиборье (UIPM)	Китайская Ассоциация современного пятиборья	Федерация современного пятиборья Индии
Спортивное скалолазание (IFSC)	Китайская Ассоциация скалолазания	Федерация скалолазания Индии
Стрельба (ISSF)	Китайская Ассоциация стрельбы	Национальная Ассоциация стрельбы Индии
Стрельба из лука (FITA)	Азиатская федерация стрельбы из лука	Азиатская федерация стрельбы из лука
Теннис (ITF)	Китайская Ассоциация тенниса	Ассоциация тенниса Индии
Триатлон (ITU)	Китайская спортивная	Индийская Федерация

	Ассоциация триатлона	триатлона
Тхэквондо (WTF)	Китайская Ассоциация тхэквондо	Тхэквондо в Индии
Тяжёлая атлетика (IWF)	Азиатская федерация тяжелой атлетики	Азиатская федерация тяжелой атлетики
Фехтование (FIE)	Китайская Ассоциация Фехтования	Ассоциация фехтования Индии
Футбол (FIFA)	Китайская Ассоциация футбола	Федерация футбола Индии
Хоккей на траве (FIH)	Китайская Ассоциация хоккея	Хоккей в Индии

Китай стал обладателем 410 медалей (185 из которых золотые) на Играх Олимпиад и 62 медалей (22 из которых золотых) на Олимпийских зимних играх, что демонстрирует высокий уровень профессионализма спортсменов.

Индия явилась первым государством Азии, включившимся в олимпийское движение. Спортсмены Индии участвовали в Играх Олимпиад в 1900 г. в Париже, где Н. Причард завоевал серебряные медали в беге на 200 м и 200 м с барьерами.

Таблица 3. Представительство стран Азии в международных спортивных федерациях по олимпийским видам спорта (зимним), входящих одновременно в состав ШОС и БРИКС

Олимпийские виды спорта (МСФ, зимние)	КНР (CHN), представительство	Индия (IND), представительство
Биатлон (IBU)	Китайская Ассоциация биатлона	Ассоциация биатлона Индии
Кёрлинг (WCF)	Китайская Ассоциация кёрлинга	Федерация кёрлинга Индии

Коньковые виды спорта (ISU)	Китайская Ассоциация конькобежцев	Ассоциация конькобежцев Индии
Лыжные виды спорта (FIS)	Азиатская Федерация лыжного спорта	Азиатская Федерация лыжного спорта
Бобслей (FIBT)	Китайская Ассоциация бобслея и скелетона	Ассоциация бобслея и скелетона Индии
Санной спорт (FIL)	Китайская Ассоциация санного спорта	Федерация санного спорта Индии
Хоккей (ИИХФ)	Федерация хоккея с шайбой Китая	Ассоциация хоккея с шайбой Индии

Как видно из таблиц КНР и Индия входят в состав 31 и 7 Международных федераций по летним и зимним видам спорта соответственно [3, 4].

Комплексные азиатские соревнования в системе международного спортивного и олимпийского движения представлены на рисунке 1 [2, 4].

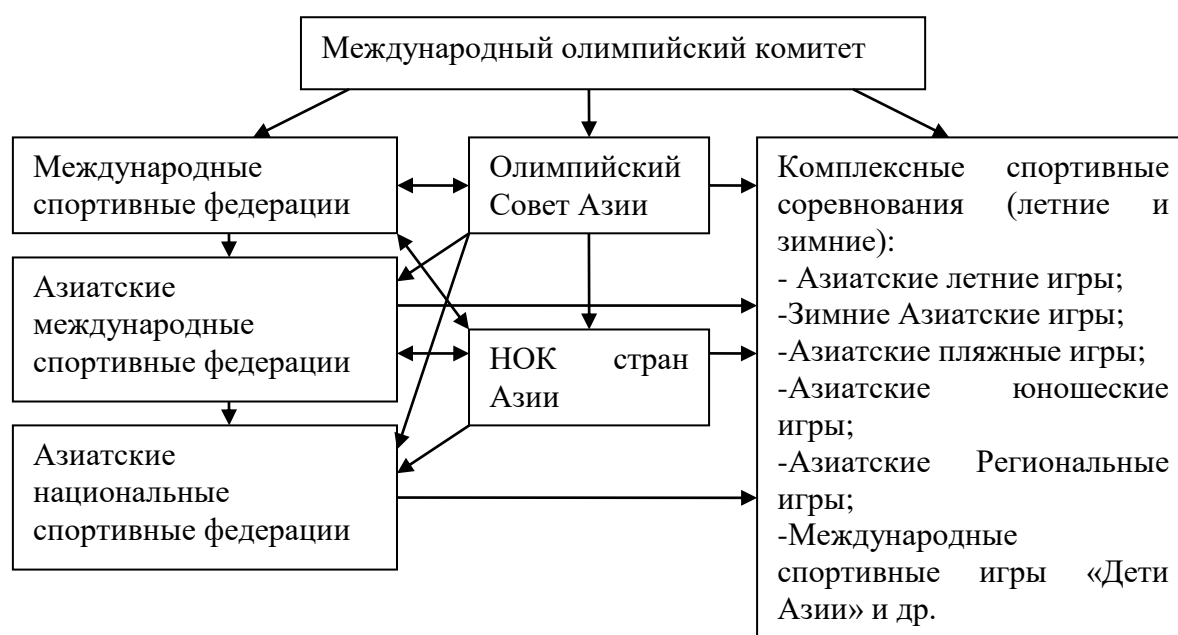


Рисунок 1 - Комплексные азиатские соревнования в системе международного спортивного и олимпийского движения

В результате анализа и систематизации данных была сформирована таблица 4, отражающая показатели наиболее крупных международных соревнований в азиатском регионе.

Таблица 4 Показатели наиболее крупных международных соревнований в азиатском регионе

Соревнования (год первого проведения)	Последние прошедшие соревнования	Победители последних прошедших соревнований	Сколько раз выигрывал и всего	Следующие соревнования
<i>Летние Азиатские Игры (1951)</i>	Джакарта-Палембанг, Индонезия (2018)	КНР	10 раз	Ханчжоу, КНР (2023)
<i>Зимние Азиатские Игры (1986)</i>	Саппоро, Япония (2017)	Япония	4 раза	Неом, Саудовская Аравия (2029)
<i>Пляжные Азиатские Игры (2008)</i>	Дананг, Вьетнам (2016)	Вьетнам	Впервые	Бали, Индонезия (2023)
<i>Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам (2005)</i>	Ашхабад, Туркменистан (2017)	Туркменистан	Впервые	Бангкок-Чонбури, Тайланд (2023)

<i>Азиатские Юношеские игры (2009)</i>	Нанкин, КНР (2017)	КНР	2 раза	Ташкент, Узбекистан (2025)
<i>Международные спортивные игры «Дети Азии»</i>	Владивосток, РФ (2022)	РФ	6 раз	Якутск, РФ (2024)
<i>Зимние Международные спортивные игры «Дети Азии»</i>	Южно- Сахалинск, РФ (2019)	РФ	1 раз	Кузбасс, РФ (2023)

Как видно из рисунка 1 и таблицы 4, наиболее крупными региональными соревнованиями, проводимыми ОСА, являются: Азиатские игры, Зимние Азиатские игры, Азиатские пляжные игры, Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам, Азиатские Юношеские игры, летние и зимние Международные спортивные игры «Дети Азии», Азиатские Региональные игры (Игры Центральной Азии, Игры Южной Азии, Пляжные Игры Южной Азии, игры Восточной Азии, игры Западной Азии) [1, 2, 4].

Летние Азиатские игры — спортивное состязание, проводимое каждые четыре года среди атлетов со всех стран Азии с 1951 года. Игры проводятся под эгидой Олимпийского совета Азии (ОСА) и Международного олимпийского комитета. В программе Игр два обязательных вида спорта — лёгкая атлетика, плавание, и не менее 8 других видов (по выбору Оргкомитета). В программу включаются виды, культивируемые как минимум в 6 странах Азии. Очередные летние Азиатские игры запланированы в Ханчжоу (КНР) в период с 23.09.2023 по 08.10.2023. Важно отметить, что город Неом на северо-западе Саудовской Аравии станет первым городом в Западной Азии, который примет зимние Азиатские игры в

2029 г. После блестящей и футуристической презентации делегация Олимпийского и Паралимпийского комитета Саудовской Аравии была удостоена единодушного одобрения Генеральной Ассамблеи. Это означает, что Зимние Азиатские игры – второе по продолжительности мероприятие ОСА после Азиатских игр, откроют новые горизонты и направятся в пустыни и горы Ближнего Востока [1, 2, 4].

Лидерами наиболее крупных региональных соревнований являются: летние и зимние Азиатские игры - Китай, Япония и Республика Корея; пляжные Азиатские Игры - Таиланд, Вьетнам и Китай; Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам - Таиланд, Китай и Казахстан; Азиатские Юношеские игры - Китай, Республика Корея и Таиланд [1, 3].

Заключение. Таким образом, деятельность Олимпийского совета Азии по развитию олимпийского движения в азиатском регионе носит сложный и разнонаправленный характер, определяется деятельностью комиссий, входящих в состав этой организации, участием представителей азиатских стран в международных спортивных объединениях, а также проведением существенного количества международных как собственно спортивных, так и научных, образовательных, просветительских мероприятий в области физической культуры и спорта.

Список литературы.

1. Леонтьева Н.С. Исторические аспекты организации Азиатских игр. Футбольные турниры в программе Азиады / Леонтьева Н.С., Широков К.В. // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях. Отв. редактор М.А. Ермакова. - Красноярск, 2022. -С. 248-253.
2. Леонтьева, Л.С. Зимние Азиатские игры в системе международного олимпийского движения / Леонтьева Л.С // Спортивно-педагогическое

образование. - 2022. - № 4. - С. 43-50. DOI 10.52563/2618-7604_2022_4_43

3. Мельникова, Н.Ю. Некоторые аспекты олимпийского наследия Пекина / Мельникова Н.Ю., Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С., Мяо Ч., Мельников В.В., Коренева М.В. // Олимпийский бюллетень. - 2017. - №18. - С. 177-188.

4. Олимпийский совет Азии. -<https://ocasia.org/> (дата обращения: 18.03.2023)

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Перепекин В.А., Биткин В.А., Новиков А.А.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение футболистами высокого уровня физической подготовленности к определенному календарем игр времени. Этот уровень должен соответствовать требованиям игры.

Подсчитано, что в настоящее время в футболе игроки профессиональных команд пробегают в матче в среднем 12000 метров, из них не менее 2000 – с максимальной мощностью. Студенты-футболисты СГУС не имеют пока того уровня развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств, которые позволили бы приблизиться к показателям профессионалов. Поэтому для подготовки футболистов в течение шести лет (бакалавриат + магистратура) интенсивно используются две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств:

- неспецифические (бег, прыжки, упражнения на тренажерах);
- специфические (тактико-технические).

Упражнения первой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы).

Упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Применение большого числа разнообразных упражнений не случайно. Несмотря на то, что игра в футбол оказывает многостороннее влияние на футболистов, воздействие на некоторые проявления их физических качеств и способностей оказывается недостаточным. Так, игра или игровые упражнения слабо влияют на развитие некоторых проявлений скоростно-силовых качеств (например, прыгучести), координационных способностей игроков. С этой целью помимо специализированных футбольных упражнений нами используются неспецифические упражнения на силовых тренажерах для развития разных проявлений силовых качеств, а также скоростной бег, различные виды прыжковых упражнений, бег в подъем (угол подъема – 4-6 градусов) и бег под уклон.

Отметим, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов:

- общие принципы физической подготовки, пригодные для всех видов спорта;
- принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и др.);
- специфические принципы физической подготовки футболистов.

Наиболее важными из них являются следующие:

1. Единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение годового цикла футбольная команда СГУС проводит в среднем 45-50 официальных матчей. Нагрузка этих игр, воздействующая на развитие физических качеств, не только весьма значительна, но и имеет определенную структуру. Точно такую же структуру должна иметь и нагрузка большинства тренировочных занятий.

В межигровых циклах ее нужно распределять таким образом, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две, часто конкурентные задачи:

- с одной стороны, желательно волнообразно повышать величину нагрузок, и особенно, число занятий с околопредельными нагрузками в течение многолетнего цикла (предельные нагрузки планируются только в каникулярное время).

- с другой – необходимо обязательно уменьшить нагрузку к концу межигровых циклов (их число всегда на единицу меньше, чем число игр: если игр 50, то число межигровых циклов – 49). Это необходимо делать, чтобы подвести футболистов к очередной игре в оптимальном состоянии. Только так можно достичь требуемого уровня физической и технико-тактической подготовленности. При таком подходе удастся обеспечить единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Максимальное проявление физических качеств в определенных тренировках.

Каждая игра требует от футболиста максимального проявления разных физических качеств. Студент, поступивший в университет после ДЮСШ, сразу же ощущает, что он должен быстрее думать, быстрее двигаться, и все это делать в условиях жесткого противоборства соперников. Учиться такому проявлению физических качеств нужно на тренировках, особенно в тех упражнениях, в которых решаются конкретные игровые задачи. Чудес не бывает, и чтобы проявлять на максимуме физические качества в игре, их нужно вначале научиться максимально проявлять в тренировках.

Таким образом, принцип максимального проявления физических качеств определяет цель спортивной тренировки в целом, и физической подготовки в частности. Нужно помнить также, что каким бы талантливым ни был игрок, к новым спортивным достижениям он может прийти только через полную самоотдачу на тренировках. Хорошая самоотдача приведет

к такому проявлению физических качеств, когда их структура будет соответствовать игровой.

3. Непрерывность процесса физической подготовки.

Как известно, этот принцип реализуется, если срочные тренировочные эффекты следующих одно за другим занятий взаимосвязаны по направленности и по времени. В связи с этим понятие непрерывности тренировки в футболе предполагает, что временные интервалы между занятиями должны обеспечить взаимосвязь срочных тренировочных эффектов (СТЭ) по всем видам подготовки. Взаимодействие СТЭ может быть положительным, нейтральным или отрицательным. Но только положительное взаимодействие СТЭ обеспечивает реализацию принципа непрерывности физической подготовки. Известно, что перерыв между тренировками должен быть таким, чтобы нагрузка последующей тренировки накладывалась на воздействие предыдущей. Это и будет положительное взаимодействие СТЭ.

К сожалению, в условиях процесса обучения студентов сложно регулярно проводить учебно-тренировочные занятия два раза в день. Но частично этот вопрос решается, так как в рамках учебных занятий университета почти ежедневно проводятся практические занятия по футболу или другие обязательные дисциплины общего курса.

4. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.

Варьирование нагрузками в футболе исключительно важно в силу следующих обстоятельств:

а) применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок, быстрее приводит к адаптации к ним и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;

б) основными в подготовке футболистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерно одинакова и носит либо смешанный, либо аэробный характер. При этом в разных по

форме выполнения и по числу игроков упражнениях ЧСС оказывается примерно равной 170/190 уд./мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном, зачастую невысоком уровне;

с) текущее физическое состояние футболистов изменчиво и в значительной степени зависит от скорости восстановления после нагрузок предшествующего дня. С учетом этой изменчивости необходимо корректировать планы тренировочных занятий.

5. Разумная индивидуализация средств и методов физической подготовленности футболистов.

При планировании в футболе нужно учитывать два фактора.

Первый – это структура игры, характеристики которой определяют требования к физической подготовленности футболистов. Например, с точки зрения этих требований футболисты команды должны быстро и правильно реагировать на изменение игровых ситуаций, быть выносливыми, быстрыми, ловкими. Для этого нужно соответствующим образом планировать тренировочные нагрузки в командных и групповых упражнениях.

Второй фактор, который нельзя не учитывать, – индивидуальная структура подготовленности каждого футболиста. Один может быстро, но не всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно вынослив. Третьи (чаще студенты 1-го курса), не всегда легко переносят нагрузки обязательных практических занятий по расписанию и последующие тренировки сборной команды СГУС после обеда, из-за чего учащаются болезни и травмы. Поэтому при планировании надо учитывать как требования игры, так и индивидуальную структуру подготовленности. Ввиду этого, нужно при возможности использовать такую форму занятий, которая позволяет решать задачи индивидуальной подготовки, когда спортсмен один выполняет необходимые именно ему тренировочные упражнения. Причем в тренировочных занятиях

совсем не обязательно, чтобы футболисты упражнялись только индивидуально. Они могут работать в группе, но по своим индивидуальным заданиям.

Например, в игровом упражнении 5x5 трем футболистам из десяти разрешается играть только в одно касание. Или: при завершении атаки каким-то футболистам рекомендуют бить по воротам только из-за штрафной площади. Это и есть индивидуальная работа в групповых упражнениях.

В группе можно выполнять и неспецифические упражнения. Например, разделить команду на 2 группы: в одной собрать игроков, которым нужно повышать уровень аэробных возможностей, а во вторую группу включить футболистов, которым нужно повышать уровень анаэробных возможностей.

Индивидуализация тренировочного процесса, прежде всего, должна содействовать развитию лучших качеств футболистов. Чем выше уровень подготовленности и чем старше курс студента, тем более индивидуализируется его подготовка.

Опыт показывает, что в связи с вышеизложенным в тренировочном процессе 80-90% упражнений нужно планировать с учетом требований игры, а 20-10% с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Литература

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / Н.М. Люкшинов и др., (2-е изд., исп., и доп.). – Москва: Советский спорт, 2006. – 432 с.
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века / В.Б. Иссурин // Научные основы и построение тренировки. – М. : Спорт, 2

ВЕРНУТЬСЯ К ПРЕЖНИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Перепекин В.А., Дударев Е.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Костюков А.А.

Смоленский государственный медицинский университет

Смоленск, Россия

В 2015 году сборная команда СГАФКСТ по футболу стала постоянным участником соревнований Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ).

В 2017 году, выступая в Премьер-группе НСФЛ, команда СГАФКСТ заняла 1-е место. Одержанная победа дала смолянам право участвовать в студенческих Чемпионатах Европы и Мира. Выступление в этих соревнованиях сложилось удачно, заняли 2-е и 6-е место соответственно.

После участия в международных соревнованиях в игре команды, теперь уже СГУС, наступил спад. Попробуем разобраться в причинах ухудшения игры на примере игр последнего тура НСФЛ.

ЧГУ (Грозный) – СГУС (Смоленск) 1:1

В этой игре линия нападения по-прежнему оставалась слабым звеном нашей команды. Атаки наших студентов нередко расстраивались из-за длительного розыгрыша мяча на подступах к штрафной (соперники успевали оттягивать в защиту до восьми игроков), либо – в результате неточных передач (в первом тайме было 16 ошибок в коротких передачах; всего же за матч наши футболисты 47 раз ошиблись при передачах мяча и 30 раз при обводке).

Итог: из 84 атак лишь половина (50%) достигали зоны нападения. Естественно, что и ударов по воротам было очень мало, – всего два в первом

тайме и четыре во втором. В нашей команде не нашлось лидера, который сумел бы направить игру в нужное тактическое русло.

СГУ (Саратов) – СГУС (Смоленск) 1:0

Игра оказалась посредственной, с множеством технических и тактических ошибок при невысокой двигательной активности обеих сторон. Видимо, существенная значимость результата для каждого из соперников негативно сказалась на психическом состоянии футболистов. Иначе ничем не объяснить оплошности защитников, приведшие к взятию ворот одной и другой команд.

Много атак нашей команды, как и в предыдущем матче, срывалось из-за неточных передач. Так, в коротких передачах зафиксировано 27 неточных передач, а при ведении мяча – 21. В футболе давно уже по соотношению числа коротких, средних и длинных передач, направленных вперед или назад и поперек, специалисты судят о структуре игры команды. В первую очередь обращает на себя внимание весьма значительное число передач назад и поперек поля.

ДГТУ (Ростов на Дону) – СГУС (Смоленск) 0:0

В этом матче смоленские студенты лучше, чем в других провели первый тайм. По воротам ДГТУ было нанесено 7 ударов, но они либо не отличались точностью, либо удачно играл вратарь. Во втором тайме соперники значительно усилили игру, перехватили инициативу, но также не сумели поразить ворота.

Анализ структуры игровой деятельности в игре СГУС с ростовчанами показал, что во втором тайме наши футболисты были заняты в основном решением проблем обороны. Полузащитники отошли назад, оставив нападающих на «голодном пайке». В связи с усталостью, во второй половине игры снизилась точность передач, что прежде всего, сказалось на комбинационной игре. К тому же смоляне нередко комбинировали на своей половине поля, и далеко не каждая их задумка таила угрозу воротам противника.

Резюме

Малая эффективность атак нашей команды обусловлена двумя основными причинами:

- недостаточной организацией атакующих действий;
- низким качеством завершающих ударов.

Что касается количества ударов по воротам соперников, то их было слишком мало, да и точностью они не отличались. За 3 игры тура был выполнен 21 удар, то есть в среднем 7 ударов за игру. Отсутствуют в команде нападающие с сильным дальним ударом.

Что касается физической подготовленности, то можно констатировать, что, во-первых, наши футболисты сумели продемонстрировать в игре уже достигнутый уровень физической готовности и, во-вторых, даже в максимуме этот уровень оказался отнюдь невысоким.

В последние годы при поступлении в СГУС на специализацию «футбол» наметилось снижение конкурса, что еще раз заставляет задуматься об изменении методов профориентационной работы. Низкая конкуренция в соревнованиях за место в основном составе не вынуждает студентов тренироваться через «не могу» и играть с предельной мобилизацией волевых и физических способностей, что, в конечном счете, не может не сказываться на результатах.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Пегов В.А., Матвеева А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Если говорить о жизни современного молодого поколения, то для этой жизни характерны две разнонаправленные тенденции. Первая – это когда дети вроде бы *«предоставлены сами себе»*. Почему эта фраза взята в

кавычки? Ещё тридцать лет назад многие дети в мире были действительно предоставлены сами себе. Другими словами, с достаточно раннего возраста – 4-5-и лет – они находились на улице, где *сами* в разновозрастной среде организовывали свою жизнь. Если эта жизнь не была криминализована или маргинализована, то главным и определяющим её содержанием была **детская игра** (сюжетно-ролевая, подвижная и «спортивная»). Одним из ключевых аспектов детской игры является то, что здесь проявляется собственная активность ребёнка. Импульс этой активности направлен «изнутри наружу». И это в целом в итоге обеспечивало приобретение **здорового телесно-двигательного опыта**, что сопровождалось, как правило, нарастанием **душевной (психической) зрелости**, ведущей к созреванию **готовности к ученичеству** после семи лет. Сейчас, когда детская игровая культура фактически исчезла, то для детей из малообеспеченных кругов населения «предоставленность самим себе» стала иметь радикально иное качество. Дети и подростки предоставлены не себе, а различным гаджетам, погружающим их в виртуальный мир, и это погружение приводит к *«функциональному параличу», тотальной обездвиженности*. «Активность» (точнее, воздействие), идущее от гаджетов, действует подавляюще на душевное состояние ребёнка, не давая возможности разворачиваться его собственной активности.

Для того, чтобы был понятен, как говорится, масштаб бедствия, приведём один факт. Уже в 2015 г. молодые люди в США к 21-му году жизни набирали 10 000 часов видеоигр [1, С. 229]. Если эти часы пересчитать на академические и взять продолжительность учебного года, то это эквивалентно **9 учебным годам!** Иначе, основное среднее образование в нашей стране. Или это то количество часов, которое необходимо, чтобы стать **экспертом** в той или иной области. Понятно, что на остальное времени не остаётся. Получается, что многие родители так обеспокоены подготовкой своих детей к ОГЭ и ЕГЭ, что мимо их сознания проходит вторая сторона жизни детей. В это время у них формируются способности гораздо лучше,

чем школьные, потому что дети, подростки и юноши в них реально вкладываются. Поэтому закономерно обедняется и деформируется не только телесно-двигательный опыт детей, но и душевный, и мы наблюдаем нарастающую внешнюю и внутреннюю пассивность, субтильность, некую *«странную безжизненность возрастающих поколений»* (как это точно предчувствовал более 130 лет назад В.В. Розанов в «Сумерках просвещения» [5, С. 9]).

Но проблема возникает не только с телесным здоровьем у детей и подростков. Самые свежие исследования, результаты которых опубликованы в мае 2023 г., чётко показали последствия раннего погружения детей в мир гаджетов. Исследование примечательно ещё и тем, что были использованы метаданные почти 28 тысяч молодых людей в возрасте 19-24 лет в рамках проекта «Global Mind» (ранее известного как проект «Mental Health Million»), призванного изучать вопросы психического здоровья. Это многомерное исследование, благодаря которому получается совокупный коэффициент психического здоровья, или МНҚ. Было выявлено, что психическое благополучие стабильно улучшалось с увеличением возраста первого владения смартфоном или планшетом, причём у женщин изменения были более резкими по сравнению с мужчинами. Процент женщин, испытывающих проблемы с психическим здоровьем, снизился с 74% среди тех, кто получил свой первый смартфон в возрасте 6 лет, до 46% среди тех, кто получил его в возрасте 18 лет. Среди мужчин этот процент снизился с 42% в возрасте 6 лет до 36% в возрасте 18 лет. Проблемы с суицидальными мыслями, чувством агрессии по отношению к другим, ощущением оторванности от реальности и галлюцинациями наиболее резко и значительно снижались с увеличением возраста первого владения смартфоном у женщин, а также у мужчин, но в меньшей степени. Взаимосвязь между психическим благополучием в возрасте 18-24 лет и возрастом приобретения первого смартфона оставалась значительной даже у тех, у кого не было травматического или неблагоприятного опыта детства.

Общая картина психического благополучия, а также распределение его по возрастам сущностно изменилась за последние 10-15 лет. Дело в том, что молодые люди 19-24 лет – это представители так называемого «поколения Z», приходящегося на конец XX – начало XXI вв. Это те дети, которые с очень раннего возраста своими родителями были включены в цифровой мир, нередко – *тотально* [1].

Другое исследование говорит о том, что такая тотальная включённость, например, в онлайн-игры (до 10 часов (!) в день) приводит к изменениям во всех областях мозга, которые отвечают и за речь, и за память, и за контроль движения, и за контроль над импульсивным и неадекватным поведением. При этом серое и белое вещество уменьшается в объёме на 20%, а в правой парагиппокампальной извилине наблюдаются аномалии. Как предполагают исследователи, это приводит к блокировке способности принимать решение, в том числе, например, относительно выключения компьютера. Подобного рода аномалии обнаруживаются при алкогольной, кокаиновой, героиновой и канабиноидной зависимости у молодых людей [2].

Вторая тенденция, касающаяся финансово обеспеченной части населения, связана с «просветительским прогрессом», когда среди родителей утвердилось представление, что для того, чтобы ребёнок развивался, он постоянно должен быть чем-то **занят**, т.е. развиваться. Если у него есть свободное время, и он ничем не занят (с точки зрения «развивающего подхода»), то это катастрофа, т.к. «*праздность*» обязательно приведёт к отставанию от других детей. Именно от других. То есть необходимость занять ребёнка побуждается ещё и установкой родителей на конкуренцию и обязательную победу. Иначе ребёнку в современном мире тотальной конкуренции уготована судьба «looser'a».

Не-до-понимание целостности человеческого существа проявляется в том, что в некой единой и целостной сущности в силу исторической или мыслительной конъюнктуры ангажированной оказывается одна из полярностей, которая с своим антиподом и составляет данную целостность,

но которая при этом к ним не сводится. Одним из ярких примеров такой конъюнктуры является память. Из двух её процессов – *запоминания* и *забывания* – первое оказалось в приоритете, в том числе, и в образовании. Забывание в школьной практике является, практически, криминальным, т.к. оно находится исключительно в парадигме «*вина – наказание*». При этом давно известно, что забывание необходимо для того, чтобы человек мог узнавать и делать новое. Потому действительно здоровое и эффективное образование состоит в *искусном* обращении с этими двумя процессами. Такая же ситуация с процессами *бодрствования* и *сна*. Ударно работая с детьми в состоянии бодрствующего сознания, педагоги совершенно не учитывают, что и как ребёнок проносит через сон, и не берут это в свою педагогическую деятельность. И здесь уже давно известно, что сон имеет в жизни человека не только значение отдохновения. Наконец, третья пара полярностей – *занятость (делание)* и *свободное время (ничегонеделание)*.

Исторически сложилось так, что подавляющая часть детей почти всю человеческую историю имела очень короткий период детства, когда у ребёнка было достаточное для здорового развития количество свободного времени. «**Золотая пора детства**», согласно моим исследованиям, пришлась на период 60-80-х гг. XX века. В это время дети наконец-таки получили возможность для действительно *качественного* проживания детства, особенно в период от рождения до семи лет (т.е. до прихода в школу). Но уже с 80-х гг. в воспитательно-образовательное пространство были внесены провокационные идеи. Среди них та, которая отразилась в названии знаменитой книги М. Ибуки «После трёх уже поздно» [3]. С этого момента началась массовая гонка родителей и педагогов за результатами, иначе можно не успеть и будет поздно! Ускорение развития детей превратилось в бизнес с глобальным размахом – «главная инвестиция – это инвестиция в развитие собственного ребёнка». Здесь мы уже имеем дело с *экономической парадигмой образования*. Если нужно что-то продать родителям – игру, игрушку, книжку, компьютерную программу и проч. – маркетологам

достаточно внести в название слово «развивающая», и данное название будет цеплять подавляющее большинство взрослых. Предикат «развивающая/ий» стал индульгенцией для любых действий взрослых по отношению к детям. Соответственно, свободное время противопоставляется полезной, «развивающей» деятельности, как нечто паразитирующее на «теле» безусловно позитивной педагогической деятельности.

Оккупация свободного времени детей (и свободного пространства!) происходит взрослыми под благовидными названиями. Одно из них – «*организованный досуг*». Примечательна историческая метаморфоза греческого варианта слова досуг – «*schola*», – превратившегося в современных европейских языках в «*school*», «*schule*», «школу», которые никак сейчас не ассоциируются с праздным времяпровождением. В греко-римские времена и в Средневековье сидение за партой и дидактические упражнения/штудия, как *праздник/праздная жизнь* противопоставлялись *тяжёлему физическому труду* простолюдинов, в котором человеческое тело угнеталось, с точки зрения здоровья, и очень рано специализировалось, приобретая специфический профессиональный габитус (соответственно, и профессиональные заболевания).

В русском языке «праздник», «упражнение» и «порожний» являются однокоренными. На религиозно-духовном празднике человек должен был быть *порожним* от земной тяжести, гравитации трудов (хорошо описанных ещё в знаменитом древнегреческом трактате Гесиода «Труды и дни»), дабы иметь возможность воспарить, левитировать в божественно-космическое пространство (описанное тем же Гесиодом в «Теогонии»). Культурный феномен семи свободных искусств вплоть до XVIII в. давал образ ступенчатого восхождения к божественному, и его составляющие – тривиум (грамматика, риторика, диалектика) и квадривиум (арифметика, геометрия, астрономия(логия), музыка) – изначально не предполагали никаких физических трудов и телесных практик. Человек воспарял сознанием и умом.

Интересно, что русское слово «досуг» является однокоренным со словами «досеять» и «осознание», которые передают качество опыта, связанного с границами/пределами. Другими словами, человек подводится к границе двух миров – внутреннего и внешнего, земного и божественного, физического и духовного, – но при этом эти противоположные реальности замыкаются на самом человеке. Здоровое проживание *реальности трудов* и *реальности досуга*, здоровое ритмичное чередование *занятости* (например, учением) и *свободного времени* является одним из проявлений **здоровой педагогики**.

Сейчас мы, к сожалению, не имеем ни здорового учения, ни здорового досуга, ни здорового их сочетания. Господствующие во всём мире две модели образования – *прусская* (с приоритетом интересов *государства*) и *англо-американская* (с приоритетом *экономических* интересов) – далеки от действительной педагогики, и потому порождают перманентную и самовоспроизводимую практику ведущего к болезням воспитания и обучения. Родители и педагоги, закономерно отшатываясь от одной проблемы – здоровьеугнетающего образования, – из благих побуждений стремясь к гармоничному (и, значит, здоровому) развитию детей, тем не менее, инициируют возникновение проблемы досуга. Его интенсивно заполняют ... учебной деятельностью, чаще всего, такой же далёкой от здорового, что и школьное учение.

В монографии К.Н. Поливановой с соавт. «Образование за стенами школы. Как родители проектируют образовательное пространство детей» [4], где исследовался вопрос организации жизни ребёнка родителями во внешкольное время, наиболее популярные выбираемые занятия относятся к направлениям «спорт», «искусства», «иностранные языки». При этом процент участвующих детей в этих видах деятельности существенно снижается от 2-го класса к 10-му: спорт – от 47% к 35%, искусства – от 38% к 17%, иностранные языки – от 29% к 24%. Зато резко возрастает число занимающихся дополнительно по школьным предметам – от 6% к 45%. С

одной стороны, это вроде бы отражает действительный тренд: приближение процедур ОГЭ и ЕГЭ и, соответственно, нарастание риска или их не пройти, или не набрать высокие баллы, которые требуются для поступления в престижные вузы, приводит к тому, что или родители (что чаще всего), или учителя (нередко), или сами ученики (и такое бывает) идут к репетиторам (в том числе, виртуальным) и на различные курсы «подготовки к ...». С другой стороны, этот тренд вскрывает одну из действительных проблем традиционного государственного образования – подмену целей. *Педагогические, образовательные цели* искусственно заменяются на цели *административного контроля*. С педагогической точки зрения, развитие детей от первого к одиннадцатому классу должно происходить по пути нарастания **самостоятельности**, в том числе, и в определении собственных интересов и путей их осуществления. На практике всё переворачивается с ног на голову. Это хорошо видно на примере спортивных занятий. Сейчас многие родители (около половины!) с крайне раннего возраста (3-4-х лет!) отдают детей в спортивные секции, причём нередко уже с ярко выраженной профессиональной направленностью. В этих секциях дети зачастую погружаются в атмосферу заорганизованности и достаточно жёсткой авторитарной муштры. Такой стиль протягивается через все детские годы, подростковость и юность, входя и во взрослую жизнь спортсменов, фактически, парализуя у них какую-либо самостоятельность и инициативу. Поэтому, нередко люди, далёкие от спорта, удивляются, наблюдая безвольность в жизни многих действующих и завершивших спортивную карьеру спортсменов. Ведь расхожее представление говорит о том, что для достижения высоких спортивных результатов необходима воля, превышающая по своей силе волю обычных людей. Но проблема состоит как раз в том, что побудителями (стимуляторами) этой воли выступают тренеры, а не сами спортсмены. Попутно нужно не забывать и о проблеме химических стимуляторов.

Наоборот, прохождение через здоровый двигательный опыт создаёт весомые предпосылки не только для правильного телесного созревания, но и для продвижения в сторону **самостоятельного** взрослого человека, сопрягающего в себе свободу и ответственность. Вместо этого сейчас всё чаще в судьбе представителей молодого поколения мы наблюдаем две нездоровые крайности: парализованную волю зависимого человека или волю, которая постоянно должна стимулироваться извне другим человеком (тренером или спортивным соперником). В феномене спортивного допинга эти две крайности соединяются: зависимость ради и от успеха!

Вопрос свободного времени встаёт всё более остро. Ещё раз обратим внимание, что наличие свободного времени есть важное условие для развития **самостоятельности** у детей. Анализ опыта самостоятельных прогулок в период с 1930-х гг. по 2000-е гг. показывает выраженную тенденцию их сокращения. Дети и подростки перемещаются во всё большей степени с улицы/двора в дом. Если в 1920-е гг. детское пространство было связано с естественными местами игр (ямы, леса, овраги, болота, сараи и проч.), то с 1940-х гг. начинают выделять специальные места – спортивные и игровые площадки. И уже со второй половины XX в. детские пространства замещаются взрослыми, а то, что остаётся для детей, является формализованным и регламентированным умом взрослого человека. Ребёнку остаётся лишь встраиваться (адаптироваться) в эту «умную среду» [6].

По всему миру мы видим, как родители старательно сокращают продолжительность свободного времени у детей. Три качества взрослых людей выступают побудителями этих намерений – *амбиции, глупость и страх*. Понятно, что, например, опасения за детей не являются беспочвенными. К тому же они подкрепляются данными различных исследований, говорящих о том, что есть статистически значимая корреляция между скукой и девиантным поведением [1]. Но мера ограничений, которая могла бы быть оправданной, невозможна из-за амбиций и глупости взрослых, которые почти на 100% регламентируют жизнь детей и подростков

полностью контролируемые «безопасными, интересными и развивающими видами» деятельностью, лишая молодое поколение собственной активности.

Библиография:

1. Бойд, Д. Всё сложно: Жизнь подростков в социальных сетях / Д. Бойд. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 352 с.
2. Дженсен, Ф.Э. Мозг подростка: спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров / Ф.Э. Дженсен, Э.Э. Натт. – М.: Эксмо, 2019. – 368 с.
3. Ибука, М. После трёх уже поздно / М. Ибука. – М.: Знание, 1992. – 96 с.
4. Поливанова, К.Н. Образование за стенами школы. Как родители проектируют образовательное пространство детей / К.Н. Поливанова, А.А. Бочавер, К.В. Павленко, Е.В. Сивак. – М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2020. – 384 с.
5. Розанов, В.В. Сумерки просвещения / В.В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 624 с.
6. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes / Sapiens Lab. – May 15, 2023. – 26 p.

КАКИМ ОБРАЗОМ «ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ» ТРАНСФОРМИРОВАЛИСЬ В «OLYMPIC GAMES»?

Пегов В.А.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

В существующей теории и практике олимпийского движения по умолчанию уже настолько сильно утвердилось отождествление феномена «Ολυμπιακοί αγώνες (Olympiakoí Agones)» в Древней Греции с тем, что сейчас

называют «Olympic Games (Олимпийские игры)», что попытки их развести в силу онтологической и исторической истины выглядят по-прежнему достаточно маргинальными. Тем не менее, эти попытки являются научно оправданными, поэтому в данной статье представлен ещё один возможный подход для приближения к действительному пониманию этих важнейших исторических и современных феноменов.

Итак, во-первых, сам древнегреческий феномен «Ολυμπιακοί αγώνες (Olympiakoí Agones)» если и имел отношение к реальности «игры», то только в полном контексте религиозно-сакрального и ритуального, пронизывающего и пропитывающего всю жизнь человека и общества любой древней цивилизации. Такое понимание игры отчётливее всего можно наблюдать в ведических представлениях о «Лиле», как одновременно *творящей силе* Бога и как *характере* Его *отношений* с преданными. В «Законах Ману» говорится:

«79. Ранее упомянутый век богов – двенадцать тысяч [лет] –

Взятый семьдесят один раз, называется здесь манвантарой (manvantara).

80. Манвантары, создания и разрушения [мира], бесчисленны:

Высочайшее Существо (paramesthin), как бы играя, создаёт их каждый раз».

И именно такое понимание служит ключом к древнегреческому агону. Чем дальше мы отступаем от нашего времени, тем больше шансов встретить аутентичные исследования древнегреческого агона. Немецкий историк И. Г. Краузе в 1835-1841 гг. опубликовал три книги, где он обращается к сути гимнастики, агонистики и сакральных празднеств в Древней Греции. Наибольшее внимание он уделяет, естественно, Олимпийскому агону, и в своей третьей книге, посвящённой Пифийскому, Немейскому и Истмийскому агонам, И. Г. Краузе пишет о них в сравнении с Олимпийским агонем, с сиянием святости которого не могут сравниться три других [4]. И. Г. Краузе

удивительно точно подмечает в то время – время, когда в германских государствах популяризируется и внедряется немецкий вариант гимнастики (Turnkunst Ф. Яна) – сомнительность этого процесса. Причина того, что гимнастическое искусство XIX века не находит верной точки в своём основании – в нём нет агонистики эллинского духа. Это тем более примечательно, что расцвет греческой агонистики и гимнастики сущностным образом сопряжено с расцветом греческой философии. Конец XIX-XX вв. – расцвет немецкой философии; только в двух исторических пространствах мы видим такую концентрацию величайших философов – Древняя Греция и германские государства. Но turnkunst Ф. Яна решал свои задачи в эпоху расцвета национализма, и «изворотливость» немецким юношам была нужна, чтобы противостоять французскому национализму, осуществлявшему экспансию всей Европы под водительством Наполеона. Другими словами, глубокое проникновение И. Г. Краузе в суть древнегреческих агонистики и гимнастики позволяло ему совершенно чётко видеть онтологическое различие между телесными практиками древности и тем, что нарождалось в XIX в. Вполне закономерно, что во всех трёх книгах не встречается слово «sport».

Древнегреческая практика агона была *сакральным* действием, и было самой сутью древнегреческих мистерий. Трёхступенчатая градация духовных существ – боги, герои (полубоги), люди – одновременно градуировала два пути: *генезис*, или творение богами героев и людей, и *посвящение*, или духовные практики восхождения от человеческого к божественному. Архитектура греческих храмов очень чётко отражала эту трёхступенчатость. При этом и тот, и другой путь имели промежуточное звено – ступень героев, в которых человеческая природа была проодухотворена божественным.

Трёхступенчатость к тому же есть одно из выражений значимого символа древних цивилизаций – ступенчатых (как шумерские зиккураты или пирамида фараона Джосера) и классических *пирамид*. Сама их форма, как уже было сказано выше, отражала два направленных потока: генезиса

(божественное созидание) и посвящения (поднятие человека к духовному). Потому и общество выстраивалось в соответствии со степенью приближённости к божественному, потому это и не вызывало у древних людей попыток изменить социальное устройство, т. к. структура задавалась самими богами.

Во-вторых, по мере *секуляризации* жизни отдельного человека и общества в целом, начавшейся в конце Средних веков и нарастающей в Новое время, многие религиозно-сакральные явления опрощаются и профанируются. Это в полной мере относится и к игре. Более того, и католики, и протестанты в Европе игру взрослых людей (ребёнок в тот момент ещё не понимался, как существо, развивающееся по своим собственным законам, и, как говорится, не был в приоритете) рассматривали, как нечто крамольное, уводящее человека от христианского благочестия. Конечно, можно попробовать представить, чтобы произошло бы с игрой далее, если бы на рубеже Нового времени (пока ещё только у отдельных людей) не родились новые качества и способности. Пробуждённая индивидуальность с её стремлением к самосознанию и самостоятельному мышлению постепенно преобразует весь контекст, всё содержание индивидуальной и социальной жизни.

И как это всегда случается в истории, рождение нового, становящегося затем трендом развития всего человечества, происходит в конкретном месте и в конкретное время. Таким временем становится рубеж XVI-XVII вв., а местом – отделившееся от Европы островное государство Англия. Здесь и тогда В. Шекспир создаёт язык для самовыражения осознающей себя индивидуальности; здесь, соответственно, появляется множество составных слов, начинающихся со слова «self»; здесь Ф. Бэкон (которого по одной из версий даже отождествляют с Шекспиром) создаёт современное естествознание с его чувственным и внедуховным познанием Природы; здесь, наконец, появляется феномен современного спорта – практики противостояния и конкуренции индивидуальностей.

В 1612 г. английский прокурор Роберт Довер даёт начало так называемым «Олимпийским играм Котсуолда» («Cotswold Olimpick Games»). Р. Довер обучался в Кембридже, где с последней четверти XVI в. проводились «The Gog Magog Games» или «Gog Magog Olympiks». Здесь примечательным является то, что данные игры («Olympiks») организовывались в значимом для англичан месте, имеющем не менее значимое имя. С одной стороны, Гог и Магог – имя народов, упоминаемых в Апокалипсисе, которые совершат нашествие на город святых после окончания тысячелетнего царства. И, как писали, в «Православной Богословской Энциклопедии»: «... под ними нужно вообще понимать противников христианства во всех их видах и проявлениях». С этой точки зрения, «Gog Magog Olympiks» могли бы быть охарактеризованы, как языческие *игрища* с явным демоническим оттенком.

С другой стороны, это имя двух братьев-гигантов в средневековой легенде о первых британских королях, ведущих свою родословную по той же духовной линии, что и основатели Рима. Подобно тому, как Ромул и Рем, являются гениями-покровителями Рима, так и Гог и Магог – это защитники (guards) Лондона. Но, в тоже время, они символизируют одну из множества связей между современными бизнес-учреждениями города и его древней истории. Ещё в 1741 г. Т. Вореман в своей «Истории» двух братьев-гигантов писал о том, что те проявили доблесть и силу для защиты своей свободы и своей страны. Поэтому лондонский Сити, помещая их скульптурные изображения в городской ратуше, символически этим декларировал, что Гог и Магог, как могучие гиганты, будут всегда защищать честь своей страны и свободу города, который превосходит все другие, так же, как эти огромные гиганты превышают ростом общую массу человечества! Очевиден посыл всей этой истории – Лондон есть преемник *имперского* Рима. Исторически закономерно, что после открытия первых «Gog Magog Olympiks» в 1620 г. другой юрист, Ф. Бэкон, публикует свой ключевой труд «Новый органон», послуживший манифестом нового способа познания-завоевания природы.

Знание становится источником *силы*, согласно знаменитому афоризму Ф. Бэкона «*Scientia potentia est*» (подробнее см.: [1]).

То, что попытался сделать П. де Кубертен в конце XIX в. и далее в XX в., напоминает современные маркетинговые ходы ведущих кинокомпаний. Ярче всего – «*Marvel Cinematic Universe*» (Кинематографическая вселенная Марвел). В вымышленную, но чрезвычайно хорошо продаваемую (общая выручка от всех продаж – 36 млрд. долларов (!); в 2022 г. в российском бюджете было запланировано на образование 16 млрд. долларов) вселенную, ко всему прочему, были загружены персонажи из скандинавской мифологии – Тор, Один, Локи и другие. При этом они наделены качествами, которые в реальности совместно существовать не могут, например, бессмертие и уязвимость. Также и П. де Кубертен изначально заложил в свой вариант современных Олимпийских игр противоречивые и даже взаимоисключающие послылы.

С одной стороны, он писал вполне определённо: «*Modern, very modern, will be these restored Olympic Games. There is no question of reviving the old-time dress and manners; and those who suppose that it will be upon some sacred hill and to the revived tones of the Hymn of Apollo that the contest will be waged have only their imagination to thank for the mistake. There will be no tripods, no incense; those things are dead, and dead things do not revive*» («Современными, очень современными будут эти восстановленные Олимпийские игры. О возрождении старинной одежды и манер не может быть и речи; и те, кто полагает, что состязание будет проходить на каком-нибудь священном холме и под возрождённые звуки Гимна Аполлону, могут благодарить за ошибку только свое воображение. Не будет ни треножников, ни благовоний; всё это мертво, а мёртвые вещи не оживляют» [3, P. 700]. Даже древние греки после прохождения пика расцвета их цивилизации и культуры воспринимали себя только в качестве «игрушек богов», и в этом переживании не было положительной коннотации. Убирая всякую сакральность, П. де Кубертен институализировал английский спорт вполне в духе времени – времени,

когда жизнь людей теперь определяла не духовно-культурная сфера (религия, в узком смысле слова), а экономическая, построенная к тому же на принципе тотальной конкуренции. В 1892 году Кубертен впервые выступил публично со своей идеей о возврате Олимпийских игр. Вскоре после этого он нашёл подходящую сцену для дальнейшей трансляции своих идей на конгрессе, организованном Союзом французских спортивных обществ (USFSA) в ноябре 25 ноября 1893 года, где говорил о воспитательном значении спорта. Как генеральный секретарь USFSA, Кубертен в качестве заключительного оратора произнёс подробную речь о немецкой и шведской гимнастике, а также о продвижении спорта по всему миру. В конце своего выступления он предложил «возродить» Олимпийские игры, намереваясь отправлять гребцов, бегунов и фехтовальщиков за границу, дабы это стало настоящей системой *свободной торговли* (!) (free trade) в будущем. Не трудно догадаться, что экономическая концепция свободной торговли опять-таки возникает в Англии в середине XIX в., как раз предшествуя процессу институализации спорта.

Другими словами, П. де Кубертен действовал изначально в полном соответствии с духом времени, пользуясь теми понятиями, которые этот дух выражали.

Но, с другой стороны, выражением духа времени являлась не только конкуренция/спорт между индивидуальностями, но стремление этих индивидуальностей к поиску новой духовности, новых идеалов. Мы видим в начале XX в. невероятный всплеск духовных исканий в религии, философии, искусстве (например, русские символисты, поэты Серебряного века, творческое соперничество импрессионистов и экспрессионистов, и проч.). Все эти идеи и импульсы исходили, как правило, от представителей молодого поколения, которые резко критически относились к консервации традиционного общества со стороны старшего поколения. Сословность общества, бесправие женщин, детский труд – всё это выглядело ужасным анахронизмом, который препятствовал свободному выражению человеческой

индивидуальности. Поэтому П. де Кубертен не мог не откликнуться и на эту сторону проявления духа времени. Его концепция и практика современных Олимпийских игр и есть попытка идеализировать английский спорт, как главное средство воспитания молодёжи. Для этого он взял английский спорт в его сущностном проявлении – как конкуренцию/соствязание между индивидуальностями, в которой побеждает сильнейший (по всеобщему принципу ещё одного англичанина, Ч. Дарвина «struggle for existence» («борьбы за существование»)), – облачил его в десакрализованный олимпизм (мистериальный агон остался лишь в своём поверхностном виде внешней борьбы), и дал всему этому название «игры» опять-таки в её секуляризованном (бездуховном) варианте.

Одним из самых ярких примеров результата идеализации спортивной практики П. де Кубертенем является его знаменитая метафора пирамиды: на каждую сотню, занимающихся физической культурой, должны приходиться пятьдесят, которые должны заниматься спортом; на каждые пятьдесят человек, занимающихся спортом, должны приходиться двадцать специализирующихся; из каждых двадцати специализирующихся пять должны быть способны на удивительные подвиги. Иначе говоря, если в представлении древних греков герой, как полубожественное существо, приходит в мир, чтобы явить нечеловеческие подвиги, то нынешние олимпийские герои являют собой результат спортивной селекции, «выдавливания» чемпионов из пирамидного тубика спорта.

Одни современные исследователи [5] вслед за П. де Кубертенем уже более ста лет произносят, как мантру, его высказывания о том, что именно верхушка пирамиды – олимпийские чемпионы – должны быть моральными образцами для её основания (начинающих спортсменов и спортсменов массовых разрядов). Но в отличие от посвящённых древних цивилизаций, где нахождение на вершине социальной пирамиды как раз предполагало более высокий уровень духовно-морального развития по сравнению с профанами, нынешние спортсмены никогда не брали на себя такие обязательства, и это

никогда не было целью спортивной тренировки. Сейчас речь идёт о реальной практике спорта, а не о пропагандистских лозунгах нынешних спортивных функционеров.

Критики этой метафоры «спортивной пирамиды» [2] справедливо указывают не только на её иллюзорность, с точки зрения осуществления неких моральных идеалов, но и на полное её соответствие экономической модели современного общества. Одной из основ этой модели являются финансовые пирамиды, а само устройство общества чётко отражает пирамиду доходов. В 2020 г. в разгар пандемии Генеральный секретарь ООН А. Гутерриш привёл следующую статистику: 26 семьям принадлежит половина совокупного богатства Земли. Значит, другая часть человечества – 8 млрд. человек – обладает второй половиной. Чёткая верхушка и чёткое основание. Спортивная практика в полной мере соответствует этому устройству. Несколько лет назад знаменитый гольфист Т. Вудс стал первым миллиардером среди спортсменов. Футбольный клуб из Саудовской Аравии «Аль-Хиляль» в 2023 г. готов был предложить зарплату Л. Месси в 300 млн. долларов в год. По ценам этого же 2023 г. в России на эти деньги можно было бы построить для школ 3750 многофункциональных площадок для занятий несколькими видами спорта (минифутбол, баскетбол, волейбол, стритбол, теннис, бадминтон).

Таким образом, трансформация древнегреческого Олимпийского агона в современные Олимпийские игры П. де Кубертенем и его последователями происходит в полном соответствии с духом времени, когда, с одной стороны, совершенно правильно отражается запрос человеческой индивидуальности на новые идеалы и способы самовыражения и самореализации. С другой стороны, средства, которые для этого предлагаются современной молодёжи, несут в себе изначальную противоречивость. Отказ от «сакральных пирамид» далёкого прошлого привёл к тому, что дети с очень раннего возраста, попадая в спортивные секции, включаются в «пирамиду Кубертена», которая является, по сути, «экономической пирамидой».

Библиография:

7. Пегов, В. А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография в 2-х ч. / В. А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
8. Adelfinsky, A. S. Ordinary, Adequate, and Crazy: Reconsidering the “Pyramid” Metaphor for Mass-participation Sports / A. S. Adelfinsky // Социологическое обозрение. – 2021. – Т. 20. – №2. – С. 224-249.
9. Coubertin, P. de The re-establishment of the Olympic games / P. de Coubertin // The Chautauquan. – 1894. – XIX. – September. – P. 696-700.
10. Krause, J. H. Die Pythien, Nemeen und Isthmien aus den Schrift- und Bildwerken des Alterthums dargestellt / J. H. Krause. – Leipzig, 1841. – 242 s.
11. Wassong, S. Pierre de Coubertin and the Olympic Role Model Olympic visionary: Pierre De Coubertin (France) / S. Wassong // The Sporting Image: Unsung Heroes of the Olympics 1896-2012 / Ed. by C. Palmer. – Preston: SSTO Publications, 2013. – P. 283-293.

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЗИМНЕМ
ПОЛИАТЛОНЕ**

Сергеев А.И., Сергеева Ю.И.

**Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск,
Россия**

Современные методы тренировки спортсменов позволяют довольно быстро совершенствовать отдельные качества, но преимущественное формирование одних качеств не должно отрицательно сказываться на

выступлении в троеборье в целом, поэтому подготовка троеборца является процессом, в ходе которого совершенствование в технике отдельных видов и развитие физических качеств должно составлять единое целое. (2, 3)

Разрабатывая модельные характеристики физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в зимнем полиатлоне, нами был проведен опрос тренеров и специалистов по выявлению эффективных тестов для оценки уровня физической подготовленности полиатлонисток. На основании полученных данных были определены контрольные упражнения, используемые в практике для оценки уровня физической подготовленности спортсменок-полиатлонисток. Многие специалисты к числу наиболее консервативных тестов, на основе которых оценивают уровень физической подготовленности занимающихся, относят физические упражнения, предусматривающие развитие общей выносливости, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей, силовые возможности верхнего плечевого пояса и специальную подготовленность. Контрольные упражнения по определению физической подготовленности полиатлонисток для разработки их модельных характеристик представлены в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные упражнения, используемые для определения физической подготовленности полиатлонисток

Упражнения, двигательные задания	Количество положительных ответов, %
Бег 100 м с н/с (с)	98
Прыжок в длину с места (м)	95
Прыжок вверх с места (см)	89
Тройной прыжок толчком	95

с места двумя ногами (м)	
Десятерной прыжок с места (м)	91
Жим штанги лёжа (кг)	87
Приседание с максимальным весом (кг)	89
Бросок 4 кг ядра снизу вперёд (м)	80
Бросок 4 кг ядра назад через голову (м)	89
Бег на 3000 м (мин, с)	95
Передвижение на лыжах свободным стилем 5000 м (мин, с)	100
Передвижение на лыжероллерах свободным стилем 5000м (мин, с)	100
Стрельба из пневматической винтовки	100

Примечание: данные представлены согласно результату опроса тренеров.

Необходимо отметить, что указанные специалистами упражнения в целом имеют достаточно высокий процентный показатель (от 87 до 100%). Однако имеющееся расхождение во мнениях по вопросам применения этих упражнений для определения уровня физической подготовленности занимающихся полиатлоном определило необходимость подвергнуть их метрологической проверке на валидность и надежность. С этой целью был произведен корреляционный анализ между полученными спортивными результатами, входящими в зимний полиатлон, и тестами (контрольными упражнениями).

Экспериментальным путём было установлено, что предложенные специалистами контрольные упражнения могут служить достаточно надёжным критерием для оценки уровня физической подготовленности занимающихся, так как степень взаимосвязи между результатами, показанными в этих упражнениях, и результатами в видах зимнего полиатлона (стрельбе, лыжных гонках, гимнастике) высока ($r = 0,567 - 0,653$) (табл. 2). Наряду с этим было выявлено, что наиболее прогностическими являются контрольные упражнения, связанные с определением общей выносливости, скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей, силовых возможностей верхнего плечевого пояса и со специальной подготовленностью ($r = 0,825 - 0,567$).

Показатели в упражнениях находились в достоверной связи, кроме упражнения, выполняемого с целью определения уровня скоростных качеств полиатлонисток (бег на 100 м), где они были несколько ниже границы достоверности (стрельба $r = 0,276$, гимнастика $r = 0,276$). В целом предложенные специалистами тесты достаточно объективно характеризуют физическую подготовленность полиатлонисток. Как правило, спортсменки, получившие хорошие оценки в контрольных упражнениях по физической подготовленности, успешно совершенствуют своё мастерство. (1)

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь между контрольными упражнениями и результатами видов зимнего полиатлона

Контрольные упражнения	Коэффициент корреляции		
	Лыжи	Стрельба	Гимнастика
Бег 100м с н/с (с)	0,453*	0,276	0,353
Прыжок в длину с места (м)	0,567*	0,367	0,543*
Прыжок вверх с места (см)	0,536*	0,432*	0,567*

Тройной прыжок толчком с места двумя ногами (м)	0,498*	0,505*	0,549*
Десятерной прыжок с места (м)	0,521*	0,476*	0,567*
Жим штанги лёжа (кг)	0,512*	0,476*	0,553*
Приседание с максимальным весом (кг)	0,510*	0,446*	0,489*
Бросок 4 кг ядра снизу вперёд (м)	0,499*	0,463*	0,532*
Бросок 4 кг ядра назад через голову (м)	0,506*	0,489*	0,546*
Бег на 3000 м (мин, с)	0,865*	0,501*	0,678*
Передвижение на лыжах свободным стилем 5000 м (мин, с)	0,895*	0,490*	0,732*
Передвижение на лыжероллерах свободным стилем 5000 м (мин, с)	0,825*	0,532*	0,743*
Стрельба из пневматической винтовки	0,675*	0,879*	0,455*

Примечание: звездочками отмечены достоверные коэффициенты корреляции.

Впоследствии, при разработке модельных характеристик физической подготовленности полиатлонисток различной квалификации были взяты на вооружение контрольные упражнения, которые в процессе корреляционного анализа выявили тесную взаимосвязь с видами, входящими в зимний полиатлон. В целом, как следует из полученных результатов (табл. 3) наметилась тенденция выраженного развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости и специальной подготовленности квалифицированных полиатлонисток.

Таблица 3

Модельные характеристики физической подготовленности спортсменок –
полиатлонисток различной квалификации

Квалификация Показатели физического Развития	МСМК	МС	КМС	I – разряд
Бег 100м с н/с (с)	12,5 – 12,9	13,0 – 13,2	13,3 – 13,6	13,7 – 14,0
Прыжок в длину с места (м)	2,45 – 2,60	2,35 – 2,45	2,25 – 2,35	2,15 – 2,20
Прыжок вверх с места (см)	55 – 60	50 – 55	45 – 50	35 – 45
Тройной прыжок толчком с места двумя ногами (м)	6,60 – 6,80	6,40 – 6,60	6,20 – 6,40	6,00 – 6,20
Десятерной прыжок с места (м)	23,50–24,50	22,00– 23,50	20,00– 22,00	19,00– 20,0
Жим штанги лёжа (кг)	55 – 60	50 – 55	45 – 50	40 – 45
Приседание с максимальным весом (кг)	75 – 80	70 – 75	60 – 70	55 – 60
Бросок 4 кг ядра снизу вперёд (м)	14,50–15,00	14,2– 14,50	14,00-14,25	13,45–14,00
Бросок 4 кг ядра назад через голову (м)	16,20–16,40	16,00– 16,20	15,80 – 16,0	15,45–15,80
Бег на 3000м (мин, с)	11,00–10,40	11,25– 11,00	11,35–11,25	11,35–11,50
Передвижение на лыжах	15,00–16,45	16,45– 17,20	17,20–18,20	18,20–19,30

свободным стилем 5000м (мин, с)				
Передвижение на лыжероллерах свободным стилем 5000 м (мин, с)	14,00–15,30	15,30–16,45	16,45–17,50	17,50–18,30

Так, в прыжковых тестах (в прыжке в длину с места, прыжке вверх с места, тройном и десятерном прыжках) спортсменки уровня мастера спорта международного класса показывают, соответственно, результаты 2,45 – 2,60 м; 55 – 60 см; 6,60 – 6,80 м и 23,5 – 24,5 м. У спортсменок квалификации мастера спорта эти показатели несколько ниже и составили 2,35 – 2,45 м; 50 – 55 см; 6,40 – 6,60 м и 22,0 – 23,50 м; у кандидатов в мастера спорта и спортсменок-перворазрядниц, соответственно, 2,25 – 2,35 м; 45 – 50 см; 6,20 – 6,40 м; 20,00 – 22,00 м и 2,15 – 2,20 м; 35 – 45 см; 6,00 – 6,20 м; 19,00 – 20,00 м.

Мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и спортсменки первого разряда показывают результат, соответственно:

- в жиме штанги лежа – 55 – 60; 50 – 55; 45 – 50 и 40 – 54 кг;
- в приседании с максимальным весом – 75 – 80; 70 – 75; 60 – 70 и 55 – 60кг;
- в бросковых упражнениях (бросок 4кг ядра снизу вперед и назад через голову) – 14,50 – 15,00 и 16,20 – 16,40 м; 14,25 – 14,50 и 16,00 – 16,20 м; 14,00 – 14,25 и 15,80 – 16,00 м; 13,45 – 14,00 и 15,45 – 15,80 м;
- на дистанции 3км – 11,00 – 10,40; 11,25 – 11,00; 11,35 – 11,25 и 11,35 – 11,50мин;
- на дистанции 5000 м на лыжероллерах свободным стилем – 14,00 – 15,30; 15,30 – 16,45; 16,45 – 17,50 и 17,50 – 18,30 мин;

- результаты в передвижении на лыжах на дистанции 5000м – 15,00 – 16,45; 16,45 – 17,20; 17,20 – 18,20; 17,40 – 17,35 и 18,20 -19,30 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Трифонова Н.Н. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах в подготовке спортсменов, специализирующихся в зимнем полиатлоне: монография / Н.Н. Трифонова, А.И. Требенюк. – Брянск, 2007. – 145 с.
2. Уваров В.А. Полиатлон учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003. – 120 с.
3. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. – М.:РГАФК, 1995. -102с.

ПОЛОЖЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Самойлов А.Б., Муханова А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация

Рассмотрены общие положения организационно-методической формы «круговая тренировка» в учебно-тренировочных занятиях юных теннисистов на этапе начальной подготовки. Применение метода круговой тренировки, базирующейся на основе разнообразных упражнений различной направленности в тренировочном процессе юных теннисистов, более эффективно воздействует на повышение их физического и функционального потенциала.

Ключевые слова: круговая тренировка, юные теннисисты, этап начальной подготовки, учебно-тренировочные занятия, комплексы упражнений.

Abstract

The general provisions of the organizational and methodological form of "circular training" in the training sessions of young tennis players at the stage of initial training are considered. The use of the circular training method, based on a variety of exercises of various orientations in the training process of young tennis players, more effectively affects the increase of their physical and functional potential.

Keywords: circular training, young tennis players, initial training stage, training sessions, exercise complexes.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки на каждой станции с её индивидуализацией.

Однако, применение круговой тренировки в тренировочных занятиях дает эффект только тогда, когда её применяют правильно. Наблюдения показали, что многие тренеры-преподаватели понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод.

Надо сказать, что поточный метод, несомненно, повышает плотность тренировочного занятия. В тоже время круговую тренировку, с присущим ей особенностями, не следует смешивать с выполнением физических упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение [3].

Методологической базой «круговой тренировки» является последовательное выполнение специально подобранных комплексов

физических упражнений, которые подбираются в соответствии с определенной схемой в порядке последовательной смены «станций», располагающиеся по символическому кругу.

На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому передвигаются как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Одной из особенностей проведения занятия по методу круговой тренировки является строгая регламентация упражнений, предусматривающая не только точное дозирование нагрузки и управление её динамикой, но и нормирование интервалов отдыха, что позволяет избежать переутомления и травматизма при выполнении упражнений.

При выполнении упражнений на станциях круговой тренировки возможны сочетания различных методов их выполнения. Обычно выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1) по методу длительного непрерывного упражнения – занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех прохождений круга. Этот метод применяется, в основном, для развития общей и силовой выносливости;

2) по методу экстенсивного интервального упражнения – применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости;

3) по методу интенсивного интервального упражнения – применяется для совершенствования скоростной, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости;

4) по методу повторного упражнения, который используется для развития быстроты, максимальной силы и скоростной выносливости.

Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные

формы проявления, например, силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость.

Таким образом, одна из важнейших особенностей круговой формы проведения занятия – четкое нормирование физической нагрузки на станциях и в то же время строгая индивидуализация в отношении возраста и пола занимающихся.

Цель исследования. Изучить положения регламентирующие применение метода круговой тренировки в тренировочном процессе юных спортсменов-теннисистов на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Круговая тренировка это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплекс, выполняемый в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому кругу. Основной особенностью проведения занятия с применением метода круговой тренировки является регулярное цикличное повторение физических упражнений за определенный интервал времени.

При проведении учебно-тренировочных занятий с применением метода круговой тренировки нагрузка обеспечивается различными комбинациями параметров объема и интенсивности.

Например, нагрузка большой и субмаксимальной интенсивности с относительно небольшими объемами, характерна для упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Или другой вариант, когда преобладает нагрузка умеренной и большой интенсивности с относительно большими объемами – характерная для упражнений, направленных на развитие выносливости.

При выборе упражнений для комплексов круговой тренировки определенные требования предъявляются к степени их координационной

сложности применительно к юным спортсменам, занимающихся теннисом [1].

Применение метода круговой тренировки строится на основе разнообразных упражнений различной направленности в течение 2-х лет перед началом специализации, что более эффективно и рационально воздействует на повышение физических и функциональных возможностей юных спортсменов [2].

Для проведения занятий по методу круговой тренировки составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно.

Средства круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, которые могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия и двигательных возможностей юных спортсменов. Очень часто используются такие упражнения как: прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание, сед из и. п. положения лежа, упражнения на снарядах (брусья, перекладина, кольца, лазанье по канату, бревно), упражнения с использованием мелкого технического инвентаря.

Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных способностей. Объединение отдельных ациклических движений в искусственную циклическую структуру путем серийного их повторения дает возможность комплексного развития двигательных способностей и содействует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе, занимающихся делят на подгруппы по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения комплекса упражнений. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, т. е. в зависимости от того, как можно более рационально

использовать площадь зала и оборудования. Надо стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см, как отягощение применить набивные мячи (медицинболы) и т. д. Тренер-преподаватель указывает каждой группе, на каком месте она начинает выполнять упражнение, и в каком порядке переходить от станции к станции. В дальнейшем, сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого юного спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых тренировочных занятиях.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, юные спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время 45-60 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

При проведении круговой тренировки представляется широкая возможность воспитывать у юных спортсменов-теннисистов, инициативу, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. В этом плане могут быть использованы следующие педагогические приемы:

- взаимный контроль правильного выполнения упражнения;
- подсчет количества повторений или определение времени работы;
- самостоятельная подготовка станции круговой тренировки;
- уборка мест занятий после выполнения упражнения.

Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма применяется в соответствии с рядом методических правил [6].

Первое правило: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке юных спортсменов. Грамотно подобранный комплекс и его выполнение на станциях, а также тщательная подготовка мест занятий еще не являются залогом эффективного ее

применения. Формирование осознанного отношения занимающихся к тренировке, управление их активностью на занятиях – важная задача тренера. Поэтому следует сформировать социально-значимые мотивы спортивной деятельности. Такими мотивами могут стать стремление к совершенствованию, потребность в движении и т. д. Чтобы эти мотивы стали для юных спортсменов убеждениями их необходимо укреплять результатами самоконтроля, фактами из биографий известных спортсменов, статистическими данными. Такой подход к решению воспитательно-образовательных задач способствует формированию устойчивого интереса к тренировочным занятиям.

Второе правило заключается в обеспечении наглядности, которая во многом определяет успешность круговой тренировки.

Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:

- уменьшение времени объяснения содержания комплекса;
- обеспечение правильной техники выполнения упражнения;
- ознакомление юных спортсменов со способом определения величины нагрузки на каждой станции.

Для этой цели на каждой станции устанавливают таблички со схемой выполнения упражнения: исходное положение, количество подходов и повторений в подходах, интервал и характер отдыха.

Соблюдение требований по обеспечению наглядности особенно имеет большое значение при проведении тренировочного занятия по методу круговой тренировки в группах начальной подготовки.

Третье правило: строгое соблюдение доступности при дозировании нагрузки. В качестве меры воздействия предлагают «прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей». Характер

воздействия определяет по специализированности, направленности тренировочного эффекта и координационной сложности нагрузки.

Доступность нагрузки – сложный вопрос при составлении комплекса круговой тренировки, так как в практике физического воспитания пока еще нет достаточно объективных способов измерения нагрузки. Доступной считается нагрузка, не приносящая вреда юному спортсмену, однако она должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности.

При работе с детьми групп начальной подготовки в круговой тренировке не рекомендуется превышать среднюю нагрузку, то есть она всегда должна быть меньше предельной работоспособности. Например, если максимальное количество повторений (МП) определено 60 сек, то работа на станции должна быть МП/2.

Четвертое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки.

Человек является живой динамической системой. Одно из важных свойств этой системы – адаптация. Адаптация – это универсальное свойство живого организма, позволяющее ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму [5].

Круговая тренировка должна строиться с учетом особенностей протекания адаптационных процессов под влиянием тренировочных нагрузок. Одна из них заключается в том, что при неизменной тренировочной нагрузке в круговой тренировке адаптация проявляет тенденцию к угасанию по мере воздействия нагрузки.

Все это способствует воспитанию у спортсменов-теннисистов сознательное и активное отношение к учебно-тренировочному занятию и повышению эффективности его проведения.

В целях обеспечения дисциплины и техники безопасности при проведении тренировочного занятия по методу круговой тренировки

рекомендуется выбирать спортсменов из числа наиболее подготовленных. По команде тренера-преподавателя они демонстрируют упражнения, акцентируя внимание на основные моменты техники, отслеживают и наравне с тренером-преподавателем устраняют ошибки своих товарищей [3].

В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может планироваться тренером-преподавателем в начале или конце основной части тренировочного занятия. Ее применение будет также зависеть от контингента юных спортсменов и от их физической подготовленности. Включение круговой тренировки в начало основной части занятия связано с предстоящей интенсивной работой по воспитанию физических качеств, требующих волевых усилий и большого напряжения в достижении поставленной цели. Применение круговой тренировки в начале основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. В конце основной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже, в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов – сохранение и закрепление достигнутого уровня физической подготовленности [4, 5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной задачей тренировочных занятий юных спортсменов, занимающихся теннисом, является улучшение их физической подготовленности. Кроме того, проведение учебно-тренировочного процесса с применением метода круговой тренировки позволяет тренеру-преподавателю в работе с юными спортсменами-теннисистами добиваться высокой моторной плотности тренировочного занятия и повысить не только физическую, но и функциональную подготовленность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Геркан Л.Г. Занимаясь по методу круговой тренировки / Л.Г. Геркан, Х.Н. Муртазин. – М.: Физическая культура, 2014. – С. 21-25.
2. Дихтярев В.А. Круговая тренировка / В.А. Дихтярев // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 47-51.
3. Клочков А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации / А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ, 2013. – 50 с.
4. Крюкова Г.В. Круговая тренировка: научные основы и практика / Г.В. Крюкова, Л.В. Зиновьева, Н.А. Парфисенко // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. – Новосибирск, 2016. – С. 146-151.
5. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании / В.Н. Кряж. – 2-ое изд. доп. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 30-38.
6. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Солонкин. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 24 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 6-7 ЛЕТ

**Самойлов А.Б., Муханова А.В.
Смоленский государственный университет спорта.
Смоленск, Россия**

Аннотация. Актуальность исследуемой проблемы определяется применением метода круговой тренировки в процессе физической

подготовки юных теннисистов 6-7 лет. Разработанные комплексы упражнений для станций круговой тренировки базируются на использовании широкого арсенала двигательных средств и обеспечивают избирательное воздействие на все мышечные группы юных теннисистов. Внедренный в тренировочный процесс метод круговой тренировки способствовал существенному повышению физической подготовленности юных спортсменов 6-7 лет, занимающихся теннисом.

Ключевые слова: юные теннисисты, круговая тренировка, этап начальной подготовки, двигательно-координационные способности.

Введение. Успешность соревновательной деятельности в игровых видах спорта, осуществляется в условиях постоянного ситуативного противоборства с активно действующим соперником, что в значительной степени обусловлена развитием двигательно-координационных и психомоторных способностей спортсмена.

Теннис, как спортивная игра, не является исключением, и, по мнению специалистов, специфическими особенностями игрока являются [2, 6, 8, 9, 10]:

- высокая точность и быстрота выполнения технико-тактических приемов;
 - быстрая и точная пространственная ориентация;
 - вариативность перемещений, обусловленная направлением, скоростью и траекторией полета мяча и передвижений соперника;
 - необходимость выполнения ударов из различных исходных положений в сочетании с перемещениями,
 - сохранение устойчивого равновесия при передвижении, смене движений и проведении различных ударов;
 - высокой точности дифференцирования тонких мышечных усилий и
- т. д.

В этом плане многие исследователи считают, – стимулируемое

воспитание двигательных-координационных способностей юного теннисиста поможет [3, 6, 8]:

1) значительно быстрее и рациональнее овладевать и управлять своими двигательными действиями;

2) на более высоком качественном уровне усваивать новые и легче перестраивать старые тренировочные программы;

3) легче справляться с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;

4) рационально и экономично расходовать энергетические ресурсы.

Учитывая опыт работы российских и зарубежных специалистов, оптимальный возраст начала занятий теннисистов можно считать 6-7 лет. В тоже время не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала занятий теннисом [6, 8, 9, 10].

Надо особо отметить, – успех тренировочных занятий, связанный с периодом становления двигательных функций юных теннисистов на этапе начальной подготовки, существенно зависит от того, насколько направленность и содержание педагогических воздействий совпадает с биологически обусловленными возрастными ритмами моторики ребенка [1].

Анализ учебной программы для ДЮСШ по теннису показал, что в ее содержании, нет детальных конкретных разработок и даны общие методические рекомендации, связанных с учебно-тренировочным процессом юных теннисистов [7].

Кроме того, проблема определяется еще и тем, что в педагогической практике традиционный подход детских тренеров ведет к недостаточному вниманию одному из основополагающих принципов дидактики – возрастной адекватности физического воспитания, обязывающий изменять доминирующую направленность учебно-тренировочного процесса в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития человека.

Таким образом, необходимость формирования двигательных координационных способностей юных теннисистов 6-7 лет с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью методического обеспечения тренировочного процесса методом круговой тренировки с другой, обуславливают практическую и научную актуальность исследования.

Цель исследования: выявить эффективность применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов в формировании двигательных координационных способностей.

Организация и методика исследования. По результатам контрольно-педагогических испытаний для участия в эксперименте образованы две группы испытуемых (мальчики) в возрасте 6-7 лет, занимающихся теннисом, распределенных в экспериментальную (ЭГ, n=15) и контрольную группу (КГ, n=15). Для практического обоснования эффективности применения круговой тренировки в тренировочном процессе юных теннисистов 6-7 лет проведен педагогический эксперимент на базе теннисного клуба «Алпина» г. Смоленск (сентябрь 2022 – декабрь 2023).

Развитие двигательной сферы юных теннисистов обеспечивалось двумя взаимосвязанными процессами:

- 1) освоение техники новых движений (образовательный компонент);
- 2) развитие двигательных координационных способностей (развивающий компонент).

При организации учебно-тренировочного процесса с юными теннисистами 6-7 лет, предъявлялись требования, связанные с освоением двигательных элементов, выраженных в задачах:

1. Научить детей выполнять упражнение в движении.
2. Развивать двигательные координационные способности при выполнении различных двигательных элементов.

Осуществляя поставленные задачи, обеспечивали ребёнку всестороннее восприятие задания и оказывали воздействие на все основные анализаторы – зрительный, слуховой, двигательный, активизировали его

сознание. Считаем, развитие двигательных-координационных способностей позволит юным теннисистам 6-7 лет всесторонне расширять запас двигательных умений и навыков, что положительно будет способствовать решению поставленных задач.

Для воспитания двигательных-координационных способностей предусматривали выполнение детьми следующих упражнений:

– *общеподготовительные*: подбрасывание и ловля мяча с поворотами и приседаниями, метание мяча различными способами, прыжки со скакалкой, перешагивания и перепрыгивания через гимнастическую палку, бросок мяча в стену и ловля его с одного отскока, без отскока и т. д.

– *легкоатлетические*: бег спиной вперед, бег с изменением направления и способа передвижения, беговые упражнения между фишек (стоек), прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360° в правую и левую стороны, прыжки на одной ноге в стороны с удержанием равновесия, различные эстафеты и т. п.

– *акробатические*: стойки на лопатках, кувырки вперед и назад, лазанья по гимнастической стенке и др.

Особенностью проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе испытуемых стало приоритетное использование метода круговой тренировки, направленной на повышение физической подготовленности юных теннисистов 6-7 лет. В таблице 1 представлен примерный комплекс упражнений для проведения круговой тренировки.

Кроме того, в основной части тренировочного занятия юных теннисистов 6-7 лет экспериментальной группы применяли диск «Здоровье», содействующий развитию статического и динамического равновесия.

Высокий уровень развития равновесия в теннисе – необходимое условие оптимизации двигательных действий. Упражнения с диском «Здоровье» выполнялись в течение 5 мин интервальным методом. Интервал отдых при выполнении упражнений составлял 20-30 секунд.

Примерный комплекс упражнений для круговой тренировки в учебно-

тренировочном процессе юных теннисистов 6-7 лет экспериментальной группы показан в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений для круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов 6-7 лет экспериментальной группы

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки попеременно на правой и левой ноге.
2. Пролезание в обручи, не задевая их.
3. Лазанье произвольным способом по гимнастической стенке.
4. Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь с помощью рук. Усложнение ползание на спине.
5. Перепрыгивание через скамью с упором рук.
6. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на гимнастической скамейке.
7. Бег зигзагами между конусами или другими предметами.
8. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад.

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений для круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов 6-7 лет

Занятия проводились три раза в неделю по 1,5 академических часа. При проведении тренировочных занятий с юными теннисистами 6-7 лет выполнялись следующие методические условия:

1. Высокая динамичность тренировочного занятия. Все повторы на занятиях идут в новом качестве, так как живой интерес ребенка поддерживался сменой движений. При выполнении однотипных,

монотонных повторений, происходит потеря эмоциональной радости от нового упражнения.

2. Тренировочное занятие, как активный процесс участия ребенка в обучении и закрепление успеха, является фундаментом хорошей работоспособности и желания в дальнейшем заниматься теннисом.

3. При проведении тренировочных занятий с юными теннисистами 6-7 лет следили, чтобы в выполняемые упражнения включалось наибольшее количество мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит ухудшение обменных процессов и замедленное удаление продуктов метаболизма.

3. Формирование большого числа двигательных умений и навыков при изучении основ техники тенниса базируется на основе предварительно развитых двигательно-координационных способностей и различных перемещений.

При выполнении упражнений на станциях круговой тренировки придерживались следующих правил:

- применение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- выполнение упражнения в ускоренном темпе;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления динамики физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы проведено контрольно-педагогическое тестирование в начале и конце педагогического эксперимента.

Значения среднегрупповых показателей двигательно-координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Значения среднегрупповых показателей двигательно-

координационных способностей испытуемых контрольной (n=15) и экспериментальной (n=15) группы на этапе констатирующего педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	$\pm \sigma$	V (%)
Отбивы мяча под ногами за 15 с, кол-во отбивов	КГ	4,42 ± 0,08	0,28	9,31
	ЭГ	4,33 ± 0,08	0,49	9,38
t	p	t = 0,43 p > 0,05		
Балансирование обруча на ладони, сек	КГ	3,83 ± 0,10	0,37	9,78
	ЭГ	3,76 ± 0,10	0,37	9,92
t	p	t = 0,49 p > 0,05		
Бросок мяча в цель за 10 бросков, кол-во попаданий	КГ	2,12 ± 0,05	0,21	9,82
	ЭГ	2,08 ± 0,05	0,20	9,92
t	p	t = 0,57 p > 0,05		
Касание шаров за 15 с, кол-во касаний	КГ	5,47 ± 0,14	0,53	9,64
	ЭГ	5,42 ± 0,14	0,52	9,68
t	p	t = 0,25 p > 0,05		

Математико-статистическая обработка, полученных данных контрольно-педагогического тестирования в начале эксперимента, не выявила достоверных различий между показателями двигательного-координационной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы ($p > 0,05$).

В конце формирующего этапа педагогического эксперимента проведено итоговое контрольно-педагогическое испытание. Значения среднегрупповых показателей двигательных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце формирующего этапа педагогического эксперимента приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Значения среднегрупповых показателей двигательных способностей испытуемых контрольной (n=15) и экспериментальной (n=15) группы в конце формирующего этапа педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	$\pm \sigma$	V (%)
Отбивы мяча под ногами, за 15 с, кол-во отбивов	КГ	$5,14 \pm 0,08$	0,30	5,92
	ЭГ	$5,39 \pm 0,08$	0,30	5,71
t	p	t = 2,21 p < 0,05		
Балансирование обруча на ладони, с	КГ	$4,25 \pm 0,07$	0,27	6,56
	ЭГ	$4,47 \pm 0,07$	0,27	6,25
t	p	t = 2,20 p < 0,05		
Бросок мяча в цель за 10 бросков, кол-во попаданий	КГ	$3,12 \pm 0,05$	0,18	5,84
	ЭГ	$3,29 \pm 0,05$	0,19	5,63
t	p	t = 2,39 p < 0,05		
Касание шаров за 15 с, кол-во касаний	КГ	$6,11 \pm 0,08$	0,15	6,54
	ЭГ	$6,47 \pm 0,09$	0,16	6,21
t	p	t = 2,32 p < 0,05		

Анализируя результаты итогового тестирования, представленные в

таблице 3, отмечаем, что за период эксперимента произошли достоверные значимые межгрупповые различия в двигательно-координационной подготовленности испытуемых исследуемых групп ($p < 0,05$).

Обращает на себя внимание, что в конце формирующего этапа педагогического эксперимента установлены довольно значительные различия в показателях коэффициента вариации ($V \%$) у испытуемых контрольной и экспериментальной группы. Это указывает на неоднородность между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы и допустимо на этапе формирующего эксперимента.

Анализ и оценка среднегрупповых значений показателей двигательно-координационных способностей спортсменов-теннисистов 6-7 лет, как контрольной, так и экспериментальной группы, за период проведения формирующего этапа педагогического эксперимента показали:

1) более значительные сдвиги в исследуемых значениях показателей двигательно-координационных способностей, произошли в экспериментальной группе юных спортсменов 6-7 лет, занимающихся теннисом, по сравнению с испытуемыми контрольной и имеют статистически значимые достоверные различия ($p < 0,05$);

2) разработанные комплексы упражнений, примененные в учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы спортсменов 6-7 лет, занимающихся теннисом, показали свою эффективность и прикладность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе отмечен прирост показателей двигательно-координационных способностей. Однако, в экспериментальной группе испытуемых прирост показателей двигательно-координационных способностей был существенно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$). По нашему мнению, это объясняется не только естественным развитием отдельных мышечных групп, но и влиянием вращательных

движений (диск «Здоровье»), предъявляющих особые требования к устойчивости тела, а также применением в тренировочных занятиях метода круговой тренировки.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы с применением метода круговой тренировки позволил существенно повысить показатели всех исследуемых двигательных координационных способностей юных спортсменов 6-7 лет, занимающихся теннисом. В тоже время, удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений, но и качественно улучшить этот процесс, т. е. педагогические воздействия в учебно-тренировочных занятиях юных теннисистов 6-7 лет экспериментальной группы были целенаправленно акцентированы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 238 с.
3. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие / Т.С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с.
4. Клочков А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации / А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ, 2013. – 50 с.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
6. Тарпищев Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов: монография / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. –

192 с.

7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки). Методическое пособие / А.П. Скородумова, О.И. Жихарева, А.В. Каливод. – М.: ФГБУ ФЦПСП, 2022. – 114 с.
8. Maska O., Safarfk V. Mala skola tenisu. – Olympia Praha, 2005. – S. 32-38.
9. Schmidt R.A., Timodhty D. Lee, (1999). Motor control and learning. – Champaign: Human Kinetics, 570 p.
10. Schmidt R.A., Wrisberg C.A., (2000). Motor Learning and Performance. – Champaign: Human Kinetics, 338 p.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В.В. Становов, М.В. Становов

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Когда в наши дни говорят о социальном обучении, то имеют в виду форму обучения, цель которого состоит не только в получении профессиональных знаний, но и в обучении искусству межличностного общения. Предметом запланированного учебного процесса здесь становятся взаимосвязи и взаимоотношения между людьми в обществе, процессы взаимодействия и коммуникации. Тем самым обучение искусству поддерживать взаимоотношения, коммуникативное обучение, носящее весьма сложный характер, отличается от обучения, нацеленного на повышение чисто моторной скорости, выносливости или проворства

движений. Социальное обучение требует от обучающегося несколько иных, специфических способностей и навыков.

Под социальным обучением можно понимать процесс, ведущий к изменению социальных ориентиров и стереотипов поведения, причем решающую роль в этом играют такие процессы, как выработка социально адекватного поведения, формирование опыта взаимодействия с другими людьми, развитие дефиниций, определяющих характер межличностных взаимосвязей в конкретной ситуации, а также выработка когнитивных представлений.

Кардинальные социальные изменения, переоценка и перестройка иерархической системы ценностей, демократизация условий жизни в современном обществе обостряют противоречивость процесса профессионального самоопределения молодежи, предъявляют к личности более высокие требования по реализации свободы выбора жизненных перспектив.

Предметом исследования выступают взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и ориентации студентов на профессию преподавателя физической культуры.

Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении будущего преподавателя физической культуры, характеризуется как специфическая сфера социальной активности, требующей больших затрат не только, мышечной, нервной, но и интеллектуальной, эмоционально-волевой энергии, свойственных процессам труда, познания и общения. В процессе занятий физической культурой и спортом студенты овладевают спортивными, психолого-педагогическими знаниями, умениями и навыками, развивают мотивы самоутверждения в избранной профессии. Функциональная общность физкультурно-спортивной и педагогической деятельности, их насыщенность коммуникативно-организаторскими возможностями превращают взаимосвязь между ними в активно действующий фактор профессионального становления преподавателя

физической культуры. Активное положительное отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности является интегральным показателем её взаимосвязи с профессионально-педагогической ориентацией и обеспечивает мотивационный переход от профессионально-учебной к профессионально-практической педагогической деятельности.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Севастьянов В.В.

**Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж,
Россия**

Зязин А.К.

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж, Россия

Аннотация. Подготовка конкурентно-способного специалиста в области физической культуры и спорта, способного адаптироваться в современной социокультурной среде рассматривается на уровне социального заказа. В работе рассматриваются преимущества применения спортивного ориентирования в профессиональной подготовке будущих педагогов в области физической культуры и спорта. Обозначены варианты применения средств данного вида спорта и противоречия связанные с усвоением материала обучающимися. Отмечается востребованность знание основ спортивного ориентирования.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, профессиональная подготовка, физическая культура, спорт, образование.

SPORTS ORIENTATION IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Sevastyanov V.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Zyazin A.K.

assistant professor
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia

Annotation. The preparation of a competitive specialist in the field of physical culture and sports, who is able to adapt to the modern socio-cultural environment, is considered at the level of social order. The paper considers the advantages of using orienteering in the professional training of future teachers in the field of physical culture and sports. The options for using the means of this sport and the contradictions associated with the assimilation of the material by students are indicated. There is a demand for knowledge of the basics of orienteering.

Keywords: orienteering, professional training, physical culture, sport, education

Введение. Основопологающей целью профессионального образования в области физической культуры и спорта является подготовка высококвалифицированных рабочих кадров для всех звеньев системы физической культуры и спорта в современной России. В этой связи стоит выделить компетентность в профессиональной деятельности как одну из сторон формирования профессионализма педагога. При этом рассматривая педагогическое образование в качестве составной части системы образования необходимо отметить, что подготовка конкурентно-способного специалиста в области физической культуры и спорта, способного адаптироваться в современной социокультурной среде рассматривается на уровне социального заказа [2, 7].

Подготовка по специальности гуманитарного профиля (к данному профилю относятся педагоги в области физической культуры и спорта) предполагает решение трех групп задач:

- базовая гуманитарная подготовка;
- формирование проектных качеств и способностей личности;
- овладение специальными технологиями [7].

В период обучения в университете студент осваивает дисциплины имеющие различную направленность, но идущие в одном ключе с профилем подготовки, при этом будущему педагогу в области физической культуры и спорта необходимо получить четкое представление о сущности труда учителя. В данный период происходит формирование знаний, практических умений и навыков, являющимися фундаментом для дальнейшего профессионального самосовершенствования [2].

Одним из базовых видов спорта, успешно применяемых в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры, является спортивное ориентирование, которое формирует общевостребованные навыки работы с картой и компасом.

Результаты исследования. Хорошо известно, что спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Стоит отметить, что определённое влияние на становление спортивного ориентирования, как вида спорта, оказало введение расширенных требований по специальной боевой подготовке военнослужащих. В этой связи, в качестве примера стоит отметить, что первые соревнования в ориентировании на местности, называвшиеся «Доставка пехотинцами донесения в незнакомой местности», были проведены военными в 1893 году вблизи города Стокгольма [8].

Конечно необходимо выделить и связь спортивного ориентирования с профессиональной и физической подготовкой студентов военных кафедр вузов. Так исследования, проведенные Н.Н. Ключниковой, показали высокую эффективность использования этого вида спорта в системе физической культуры студентов, обучающихся по программе офицеров запаса [3].

Рассматривая прикладные аспекты спортивного ориентирования, также стоит отметить место данного вида спорта в структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных специальностей вузов. Применение данного вида спорта и его элементов в процессе физического воспитания студентов аграрных вузов, позволяет успешно формировать профессионально значимые физические способности у будущих агрономов и землеустроителей [4, 5].

Благодаря разнообразию районов проведения соревнований, широкому спектру технических действий и высокой интеллектуальной составляющей, спортивное ориентирование имеет связь со многими школьными предметами. Так навыки спортивного ориентирования и специальные знания могут успешно дополнить и улучшить усвоение материала по безопасности жизнедеятельности, экологии, природоведению и географии [3].

Спортивное ориентирование вполне доступный для школьников вид спорта, и может выступать не только в качестве соревновательной деятельности, но и быть полезным для здоровья развлечением, связанным с выездом на природу, что также способствует экологическому воспитанию детей и подростков.

В настоящее время спортивное ориентирование развивается и как спорт высших достижений, и как средство массового физического воспитания. Рассматривая спортивное ориентирование студенческой молодежи, стоит отметить периодическое проведение во многих крупных городах нашей страны Всероссийской студенческой универсиады, включающей в себя соревнования по спортивному ориентированию. Наиболее подготовленные вузовские команды принимают участие в финале Всероссийской универсиады по данному виду спорта, а лучшие студенты (спортсмены высокой квалификации) в составе студенческой сборной защищают честь нашей страны на Всемирной Универсиаде.

Спортивное ориентирование имеет высокую показательность и легко вписывается в программу спортивных праздников. При этом стоит отметить,

что знание основ ориентирования на местности необходимо и при проведении туристических походов с различным контингентом занимающихся.

На факультетах физической культуры педагогических вузов, а также в вузах физической культуры и спорта, изучение спортивного ориентирования происходит в процессе освоения дисциплин «Теория и методика обучения туризму и спортивному ориентированию» или в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В отдельных вузах успешно функционируют спортивные секции, в которых занимаются и студенты, специализирующиеся в различных видах ориентирования.

Вместе с тем, характеризуя процесс обучения студентов, стоит выделить некоторые проблемные стороны. Например, специфика тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании требует постоянного пребывания на местности с различными геоморфологическими особенностями.

Достаточно актуальной является проблема одновременного освоения образовательной программы не физкультурного вуза и занятия спортивным ориентированием, что требует выработки умения эффективно сочетать учебную деятельность со спортом [1].

Так же стоит отметить, что в процессе занятий по дисциплине «Теория и методика обучения туризму и спортивному ориентированию», необходимо в довольно сжатые сроки сформировать у обучающихся практические умения и навыки ориентирования на местности, знания основ соревновательной деятельности и судейства, знания методики проведения тренировочных занятий и т.п., что связано с освоением большого объёма учебного материала дисциплины и его многоплановостью [6].

Выводы. Таким образом, в заключении необходимо отметить весомый вклад спортивного ориентирования в профессиональную подготовку будущих педагогов в области физической культуры и спорта, что связано с высоким прикладным значением данного вида спорта, а так же

возможностями его применения в процессе массового физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Интеллектуализация тренировочного процесса в контексте формирования психомоторной организации спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Ю.С. Воронов // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 36-47.

2. Меркурьев, К.Л. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / К.Л. Меркурьев // Молодежь и XXI век: материалы V Межд. молодежной науч. конф.– Курск: Университетская книга, 2015. – С. 334-338.

3. Севастьянов, В.В. Возможности использования спортивного ориентирования в учебном процессе студентов высших учебных заведений / В.В. Севастьянов, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2014. – №4(51) – С. 57-60.

4. Севастьянов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Севастьянов Владимир Владимирович. – СПб., 2017. – 25 с.

5. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование и профессиональная деятельность землеустроителей – сравнение и анализ технических действий / В.В. Севастьянов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – №1(52). – С. 31-33.

6. Севастьянов, В.В. Методические аспекты преподавания дисциплины «Теория и методика обучения туризму и спортивному ориентированию» в педагогическом вузе / В.В. Севастьянов, Е.А. Стеблецов // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов

туризма: материалы Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 81-85.

7. Скриплева, Е.В. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в современных условиях / Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова // Ученые записки Курского государственного университета. – 2008. – №3(7). – С. 72-75.

8. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е.А. Стеблецова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 195 с.

ПОВЫШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТАРИЯ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ

Сивцов И.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Введение. Нейросетевые технологии способны предложить дополнительные возможности для обеспечения безопасности любителей спортивного туризма. В статье рассматриваются основные типы нейронных сетей, применяемых в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме. Описывается опыт применения нейронной сети в качестве модели безопасности на открытой площадке. Изучаются возможности использования нейронных сетей при анализе климатических условий на территории, предназначенной для активных видов туризма.

Хорошо известно, что спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) – это форма активного отдыха, которая предполагает участие в различных видах двигательной деятельности на природных площадках. Одним из ключевых инструментов в современном спорте и физической культуре являются

нейронные сети, которые используются в качестве моделей для прогнозирования потенциальной опасности, анализа климатических условий и других важных параметров в данных сферах деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время проблемы применения нейронных сетей в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме, для обеспечения безопасности участников, практически не освещаются в научно-методической литературе. При этом в спортивном и СОТ можно использовать различные типы нейронных сетей. Одним из самых популярных является многослойный персептрон, который используется для прогнозирования потенциальной опасности на территории, предназначенной для спортивного туризма.

Многослойный персептрон позволяет проводить анализ различных факторов, таких как метеорологические условия в месте соревнований, пересечённость рельефа и другие параметры территории, и выявлять те факторы, которые могут быть потенциально опасными для участников спортивного мероприятия.

Кроме многослойного персептрона, в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме также можно использовать свёрточные нейронные сети, которые применяются для анализа изображений и ситуационных карт, а также рекуррентные нейронные сети, которые позволяют анализировать последовательность событий на территории спортивного мероприятия.

Опыт применения нейронной сети в качестве модели безопасности на открытой площадке был успешно реализован на территории Национального парка Гранд-Каньон в США. В рамках данного проекта была разработана нейронная сеть, которая анализировала данные о климатических условиях, состоянии рельефа и других параметрах и выдавала прогноз о возможных опасностях на территории парка. Эта модель безопасности позволила существенно снизить количество аварийных ситуаций на территории парка,

что стало важным фактором для развития туристической инфраструктуры в данном регионе [4].

Нейронные сети могут быть использованы при анализе климатических условий на территории, предназначенной для спортивного и спортивно-оздоровительного туризма. Так, например, сверточная нейронная сеть может анализировать тени, цвета, отражение и другие параметры, которые могут свидетельствовать о том, что на территории происходит изменение климатических условий. Рекуррентная нейронная сеть может использоваться для анализа изменения климатических условий на протяжении длительного времени. Эта нейронная сеть может анализировать данные о скорости ветра, температуре, влажности и других параметрах и строить прогноз изменения климата на конкретной территории в течение определённого времени [1, 2, 3]

Заключение. Применение нейронных сетей в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме позволяет эффективно управлять рисками и снижать количество аварийных ситуаций. Однако, вместе с тем, для использования нейронных сетей в данных видах двигательной деятельности необходима команда высококвалифицированных специалистов, способных правильно проанализировать данные и настроить нейронные сети в соответствии с требованиями спортивного мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Масягина, Н.В. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов вузов физической культуры, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, на основе применения научного инструментария нейронных сетей / Н.В. Масягина, Ю.С. Воронов // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – №1. – С. 29-35.
2. Местерский, Л.М. Математические методы распознавания образов: курс лекций / Л.М. Местерский. – М.: МГУ, 2014. – 64 с.
3. Поблагуев, С.И. Искусственный интеллект как стратегический инструмент обеспечения безопасности в системе образования / С.И.

Поблагуев // Цифровая трансформация образования: электрон. сб. тез. док. 1-й науч.-прак. конф. – Минск, 2018. – С. 473-474.

4. Соيفер, В.А. Методы компьютерной обработки изображений / В.А. Соيفер. – М.: Физматлит, 2001. – 784 с.

**Оценка физиологической цены мышечной работы у студентов
физкультурного вуза после тренировочной нагрузки максимальной
мощности.**

П.А. Терехов, А.А. Терехова

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены изменения физиологической цены мышечной работы у студентов вуза физической культуры после анаэробной нагрузки в качестве объективного критерия достигнутого уровня тренированности. Доказаны её качественные сдвиги, отражающие уровень текущего функционального состояния организма на подготовительном этапе спортивной тренировки.

Введение. Интенсификация тренировочных воздействий приводит к нарушению метаболизма, срыву процессов адаптации, развитию патологии, в частности кардиоваскулярной системы, во многом обеспечивающих физическую работоспособность.

Актуальность. Чрезмерные систематические избранные нагрузки, а затем за их резкое прекращение организм атлета расходует свою биологическую цену, что может отражаться развитием ожирения, кардиосклероза, снижением клеточной и тканевой иммунорезистентности к неблагоприятным воздействиям внешней среды и повышением общего уровня заболеваемости (С.К. Судаков, 2019; Н.А. Фудин, 2019). Поэтому на современном этапе развития спорта необходим не только учет специальной

работоспособности спортсменов, но и современных способов оценки текущего функционального состояния их организма.

Цель исследования: сравнить физиологическую цену мышечной работы у студентов физкультурного вуза после анаэробной нагрузки в процессе исследования.

Материалы и методы исследования. Анализ variability сердечного ритма проводился с использованием аппаратно-программного многоканального комплекса (7 кардиорегистраторов) «Омега-Спорт» (Россия). Для оценки максимальной мощности студентов-спортсменов применялся механический велоэргометр «Ergomedic 894E Peak Bike» фирмы «Monark Exercise AB» (Швеция) – 45-секундный тест. Для оценки физиологической цены мышечной работы применялась общепризнанная формула её расчета по С.Я. Классиной (2017), Н.А. Фудина (2019) в модернизированном варианте. Сущность обновления заключалась во включении в качестве анализа «нагрузочной ценности» для организма ведущих прогностических параметров по результатам данного исследования. Количественную оценку полученных результатов проводили методами непараметрической статистики с помощью статистического анализа системой «IBM SPSS Statistics 19», для Windows (StatSoft, Inc., США).

Экспериментальная часть исследования проходила в осенний период 2022 года в начале втягивающего и по завершению базового-развивающего обще-подготовительного этапа подготовительного периода в лаборатории кафедры биологических дисциплин. Контингент испытуемых: 30 юношей-спортсменов ФГБОУ ВО «СГУС». Для репрезентативности выборки (по группам, n=10) обследованных учитывались антропометрические данные, специализация (футбол, борьба), возраст (18-20 лет), квалификация (II-III спортивный разряд) и студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура», профиля «физкультурно-оздоровительные технологии», занимающихся спортом в рамках учебного плана.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что по данным 45-секундного теста наибольшие проявления максимальной мощности отмечены у футболистов. Так у них в начале исследования значения объема выполненной работы отмечены на уровне – $18545,37 \pm 60,6$ Дж, что на 1,9% ($p < 0,05$) больше, чем у борцов, на 3,5% ($p < 0,05$), чем у студентов специализации «ФОТ». В то же время в конце эксперимента отмечалось повышение параметров анаэробной работоспособности всех групп обследованных, что отразилось в повышении их прогностических маркеров на 4-5% ($p < 0,05$).

В то же время для более эффективной оценки текущего функционального состояния организма студентов-спортсменов и эффективного управления тренировочного процесса, целесообразно представить, не количественные сдвиги изученных маркеров, а качественные изменения физиологической цены достигнутого результата ($\Delta p, \%$) в динамике наблюдений за все время эксперимента. Результаты представлены в таблице 1.

Установлено (таблицы 1), что в конце базового-развивающего общеподготовительного этапа подготовительного периода физиологическая цена спортивного результата, достигнутого при выполнении анаэробных нагрузок, снижалась только у представителей спортивных групп обследованных, что отражало повышение их функциональных возможностей организма. Наибольшее её снижение по данным variability сердечного ритма отмечалось у футболистов по данным сдвигов вариационного размаха и среднеквадратичного различия между длительностью соседних R-R интервалов на 26,9% ($p < 0,05$), амплитуды моды и индекса вагосимпатического равновесия на 22,3% ($p < 0,05$), стресс-индекса и суммарной мощности спектра на 23,8% ($p < 0,05$). В то время как у борцов, снижение физиологической цены достигнутого результата было отмечено в меньшем процентном соотношении по данным дельт $MxDMn/RMSSD$ на 22,4%, $AMo/LF/HF$ на 20,9%, SI/TP на 19,1%, во всех случаях при ($p < 0,05$).

У представителей профиля подготовки «физкультурно-оздоровительные технологии, наоборот повышение результата в тестах, сопровождалось увеличением его цены с ростом обозначенных выше маркеров в диапазоне от 14,6-16,4% ($p < 0,05$), что свидетельствовало о снижении их адаптивных возможностей, начальному появлению признаков перенапряжения организма. Возможно также неадекватности избранного тренировочного воздействия в качестве способа оценки их специальной работоспособности.

Таблица 1 – Оценка физиологической цены (сдвигов: SI/TP) анаэробной нагрузки (* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$) у студентов-спортсменов различных специализаций в ходе эксперимента

Этапы / Параметры		н., фон (1)	п., фон (1)	н., фон (2)	п., фон (2)
SI	Футбол	180,73±14,73	120,25±11,25	105,45±7,78	77,56±7,22
TP		2151,31±32,74	3568,45±73,12	2831,82±42,56	4223,73±80,07
Δ SI, %		50,29		35,95	
Δ TP, %		-39,71		-32,95	
Δ ρ, %		64,08		48,77 (-23,8*)	
SI	Борьба	254,11±17,62	162,56±15,23	162,16±14,12	113,45±11,80
TP		1786,14±34,54	3126,87±70,45	2245,84±40,25	3612,61±75,12
Δ SI, %		56,31		42,93	
Δ TP, %		-42,87		-37,83	
Δ ρ, %		70,78		57,22 (-19,1*)	
SI	ФОТ	342,77±22,74	202,34±19,16	324,22±17,14	180,45±13,87
TP		1472,72±45,12	2813,56±63,78	1380,84±43,16	3132,14±68,77
Δ SI, %		69,40		79,78	
Δ TP, %		-47,65		-55,91	
Δ ρ, %		84,18		97,42 (+15,7*)	

Обозначения: н. – значения параметра при нагрузке; п. – в состоянии покоя;
1 – в начале втягивающего этапа; 2 – в конце базового-развивающего обще-
подготовительного этапа подготовительного периода

Выводы: результаты проведенного исследования позволили на строго экспериментальной основе выявить особенности динамики физической цены спортивного результата при воздействии анаэробной нагрузки в условиях велоэргометрического тестирования. Доказали универсальность и объективность данной технологии для более детального анализа текущего функционального состояния организма в покое и при физическом напряжении.

Литература:

1. Классина С.Я. Влияние гиповентиляционного дыхания человека на «физиологическую цену» работы до отказа при физических нагрузках различной интенсивности [Текст] / Классина С.Я., Фудин Н.А. // Вестник новых медицинских технологий – 2017 – Т. 24, № 2 – С. 193-199.
2. Судаков С.К. Физиологические механизмы предвидения будущего результата целенаправленного поведения / С.К. Судаков // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2019. – Т. 105, № 1. – С. 36-42. doi.org/10.1134/S0869813919010084.
3. Фудин Н.А. Транскраниальная электростимуляция и лазерофорез серотонина у спортсменов при сочетании утомления и психоэмоционального стресса / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, С.В. Москвин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2019. – Т. 96, № 1. – С. 37-42.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Тутынина У.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Введение. Спортивное ориентирование – это вид спорта, органически сочетающий в себе передвижение по незнакомой местности и использование карты и компаса для контроля своего местонахождения. Ориентирование является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости, а результат определяется психофизиологической мощностью спортсмена, т.е. оптимальным объединением физической и психической подготовленности, где физическая подготовленность – это фундамент, на котором строится спортивное мастерство. Но не менее важное значение имеет техническая и тактическая подготовленность, без высокого уровня развития, которых невозможно достижение высших результатов [4, 5, 6].

Многие ведущие спортсмены и тренеры говорят о необходимости эффективного использования большого объёма технико-тактических приёмов и способов ориентирования при преодолении соревновательных трасс в кроссовых видах ориентирования. Однако какие из этих приёмов должны преимущественно применяться в зависимости от вида дистанции, практически не изучено. Поэтому исследование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов-ориентировщиков и структуры соревновательных дистанциях различного вида будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – выявить особенности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов-ориентировщиков при

преодолении спринтерской и классической дистанций в ориентировании бегом.

Методы и организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе Смоленского государственного университета спорта. Анализ технико-тактических действий ориентировщиков осуществлялся на Чемпионатах и Первенствах России, проходивших в Смоленске, Москве, Пскове, Санкт-Петербурге и других центрах ориентирования России. Всего было проанализировано 44 пути движения на 28 соревновательных дистанциях. Процедура исследования заключалась в следующем – после окончания соревнований спортсменам предлагалась нанести на карту свой путь движения по соревновательной дистанции. Затем полученные данные анализировались и выделялись основные технико-тактические действия, используемые спортсменами при прохождении соревновательной дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. В теории спорта под технической подготовленностью понимают степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность в спортивном ориентировании можно разделить на технику бега и технику ориентирования при помощи карты и компаса [1, 4, 7].

Техника ориентирования – это совокупность приемов и способов, совершаемых спортсменом в условиях соревнований с целью получения и быстрой обработки необходимой информации, определения и коррекции направления движения, а также совокупность операций, выполняемых спортсменом при отметке на контрольных пунктах (КП).

Длинная или кроссовая дистанция в ориентировании бегом – это соревновательная дистанция, которая требует от спортсменов решения задач по выбору варианта пути движения между контрольными пунктами в сочетании с точным ориентированием и повышенными требованиями

к физической подготовленности. Предполагаемое время победителя у мужчин равно 80-90 минут.

В результате исследования было установлено, что длина классической дистанции у мужчин в среднем равна $13466,6 \pm 2331,2$ метра, при этом она изменяется от 17000 до 11250 метров (таблица 1).

Показатели СД	Классика	Спринт
---------------	----------	--------

Таблица 1 – Характеристика классической и спринтерской дистанций в кроссовых видах спортивного ориентирования

Длина дистанции, м	13466,6 ± 2331,2	5170,1±746,7
Количество КП	24,2 ± 3,3	13,1±2,2
Коэффициент удлинения, у. е.	1,34	1,17
Фактическая скорость, м/сек	3,43 ± 0,43	3,65±0,35
Эффективная скорость, м/сек	2,95 ± 0,34	3,31±0,43
Длинные перегоны, %	32,2	-
Средние перегоны, %	47,9	54,8
Короткие перегоны, %	19,9	45,2
Движение по линейным ориентирам, %	30,8	25,9
Движение по точному чтению карты, %	36,7	20,8
Движение по азимуту с чтением карты, %	26,1	42,7
Движение по точному азимуту, %	6,4	10,5

Длина дистанции в основном зависит от геоморфологических характеристик местности, на которой проводились соревнования, характера растительности и подстилающего грунта. Особое значение имеет и перепад высоты на дистанции – ведь чем больше перепад, тем короче длина трассы.

Коэффициент удлинения классической соревновательной дистанции составил 1,34 условных единиц. Было выявлено, что основным фактором, от которого зависит удлинение дистанции, является наличие непреодолимых препятствий и проходимость растительности.

Эффективная скорость спортсменов-ориентировщиков при преодолении классической соревновательной дистанции составила 2,95±0,34 метра в секунду, а фактическая скорость 3,43±0,43 метра в

секунду. Скорость передвижения заметно меняется в зависимости от характера грунта и пересечённости местности.

Установлено, что основным техническим приёмом, применяемым спортсменами при прохождении дистанции являются движение по точному чтению карты (36,7%), а частота использования движения по линейным ориентирам составляет 30,8%. Движение по азимуту с чтением карты, как приём грубого ориентирования, применяется спортсменами, когда нужно быстро достичь заранее выбранного крупного ориентира. При преодолении классической дистанции использование этого приёма составляет в среднем 26,1%.

Короткая дистанция или спринт – это соревновательная дистанция спортивного ориентирования, которая требует от спортсменов решения большого количества задач точного ориентирования на высокой скорости. Предполагаемое время победителя составляет 25 минут, а количество контрольных пунктов должно равняться 3-5 на один километр дистанции.

Выявлено, что длина спринтерской дистанции в среднем составляет $5170,1 \pm 746,7$ метра и изменяется от 6100 до 4100 метров. Коэффициент удлинения составляет 1,1 условных единиц, а количество контрольных пунктов изменяется от 16 до 10, и в среднем составляет $13,1 \pm 2,2$ контрольных пункта.

По длине этапы спринтерской дистанции можно разделить на две основные группы – короткие и средние. Короткие этапы составляют 45,2%, а средние перегоны 54,8% от общей длины дистанции. Эффективная скорость на короткой дистанции равна $3,65 \pm 0,35$ метров в секунду, а фактическая скорость составляет $3,31 \pm 0,43$ метров в секунду.

На коротких дистанциях используются все те же приёмы, что и на длинных дистанциях, но преобладающим здесь будет бег по азимуту с чтением карты. Это связано с тем, что короткая дистанция преодолевается максимально близко к кратчайшему пути между КП.

Использование движения по азимуту с чтением карты составляет $42,7 \pm 6,1\%$, от общего числа применяемых приёмов. Движение по точному чтению карты – в $28,8 \pm 7\%$, движение по линейному ориентиру – $25,9 \pm 18,8 \%$, движение по точному азимуту – $10,6 \pm 6,9\%$.

К особенностям короткой дистанции относится то, что это наиболее сложная в техническом плане соревновательная трасса на которой отсутствуют длинные перегоны, и где очень высока цена любой ошибки, что в свою очередь вызывает у спортсменов высокого психического напряжения.

Всё это говорит о том, что интеллектуальная подготовка спортсмена напрямую связана с процессом изучения техники и тактики. Ориентирование на местности включает такие познавательные психические процессы, как память, внимание, восприятие, воображение и оперативное мышление [2, 3, 6].

Основная задача ориентировщика на любой соревновательной трассе – найти оптимальную скорость передвижения, при которой, с учётом требований техники ориентирования и физических кондиций, достигается лучший конечный результат.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что соревновательная деятельность является соединением трех основных составляющих: технического мастерства, психологического приспособления к соревновательной ситуации и физической подготовленности. Чем выше скорость бега, тем меньше времени приходится на выполнение отдельных операций при работе с картой, тем выше информационный поток. Отсюда можно заключить, что чем короче дистанция, тем выше информационный поток, с которым спортсмен должен справиться. Поэтому к каждой дисциплине у спортсмена должна быть специализированная подготовка и свой тактический план. Например, на классической дистанции задача спортсмена заключается в том, чтобы не превышать свою максимальную скорость, на которой он может эффективно применять все актуальные

способы ориентирования. Задача преодоления спринтерской дистанции – это показать максимальную скорость бега, при этом выделив из большого потока оперативной информации только «главные» ориентиры.

Список литературы

1. Воронов, Ю.С. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам на основе учёта возрастной структуры соревновательной деятельности / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3 (85). – С. 53-58.
2. Воронов, Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С. 63-67.
3. Воронов, Ю.С. Интеллектуальная подготовка в тренировочном процессе по спортивному ориентированию / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №6. – С. 79.
4. Воронов, Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2(192). – С. 54-58.
5. Воронова, В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 38-42.
6. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.
7. Кузнецова, В.В. Факторная структура специальной подготовленности квалифицированных спортсменов 19-20 лет, специализирующихся в беговых видах ориентирования / В.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт Северо-Запада России. – 2011. – №5. – С. 41-44.

СОДЕРЖАНИЕ

Воронова В.В., Андрееenkova В.Н.	3
Рекреационно-познавательный туризм в российской Федерации и перспективы его развития	
Ефременкова И.А., Ефременков Е.К.	10
Высшее образование в области физического воспитания и спорта в зарубежных странах	
Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.	17
Технология формирования готовности студентов ВУЗОВ Физической культуры к самообразовательной деятельности	
Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.	24
Высшее спортивное образование в Германии (на примере спортивного университета в г. Кельн)	
Косорыгин К.Ю., Осипенкова В.В.	37
Гуманизм и правовой статус спортивного партнера в конном спорте и современном пятиборье.	
Калинина Л.Ю.	43
Основы формирования технико-тактической подготовленности спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования на этапе спортивного совершенствования.	
Косорыгин К.Ю., Харитоновa Е.И., Филиппова Е.Р.	50
Торетические аспекты и проблемы в обучении всадников: российский и зарубежный опыт.	
Кровопусков Е.А., Васильева М.А., Кровопусков П.А.	58
К вопросу о тейпировании в современном спорте.	

Леонтьева Л.С., Леонтьева Н.С., Дан Дзычень	64
Анализ показателей участия спортсменов КНР в соревнованиях по прыжкам в воду на играх олимпиад.	
Леонтьева Н.С., Калашникова А.А., Леонтьева Л.С.	72
Основные аспекты деятельности олимпийского совета Азии.	
Перепекин В.А., Биткин В.А., Новиков А.А.	82
Принципы физической подготовки студенческой футбольной команды	
Перепекин В.А., Дударев Е.В., Костюков А.А.	88
Вернуться к прежним достижениям.	
Пегов В.А., Матвеева А.В.	90
Двигательный опыт в контексте жизни молодого поколения.	
Пегов В.А.	99
Каким образом «ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ» трансформировались в «OLYMPIC GAMES»?	
Сергеев А.И., Сергеева Ю.И.	108
Модельные характеристики физической подготовленности спортсменок различной квалификации специализирующихся в зимнем полиатлоне.	
Самойлов А.Б., Муханова А.В.	115
Положения, регламентирующие применение метода круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях юных теннисистов.	
Самойлов А.Б., Муханова А.В.	124
Эффективность применения круговой тренировки в процессе физической подготовки юных теннисистов 6-7 лет	
Становов В.В., Становов М.В.	135

Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении будущего преподавателя физической культуры.	
Севастьянов В.В., Зязин А.К.	137
Спортивное ориентирование в профессиональной подготовке будущих педагогов в области физической культуры.	
Сивцов И.В.	143
Повышение безопасности в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме с помощью инструментария нейронных сетей.	
Терехов П.А., Терехова А.А.	146
Оценка физиологической цены мышечной работы у студентов физкультурного вуза после тренировочной нагрузки максимальной мощности.	
Тутынина У.В.	151
Повышение эффективности технико-тактической деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в зависимости от вида соревновательной дистанции.	

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0

Дата сдачи в печать **Заказ № 518/1.**

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70