

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

И.А. Грец, Т.М. Булкова

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУК
О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Учебно-методическое пособие

Смоленск
2025

УДК 796.0
ББК 75.1я73
Г 80

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор Куделин А.Б.

кандидат педагогических наук, доцент Воробьева Н.А.

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

Г 80 Грец, И.А. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 130 с.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» профилю программы «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта».

В данном пособии раскрываются теоретические положения и методологические основы становления профессиональной готовности студентов-магистрантов. Представлены современные подходы к углубленному пониманию следующих аспектов: генезиса науки в области физической культуры и спорта, и современных проблем теории и практики спорта.

Учебно-методическое пособие включает материалы по подготовке студентов-магистрантов к экзамену по дисциплине «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте» и может быть предназначено для студентов-магистрантов, аспирантов, преподавателей средних и высших учебных заведений физической культуры, учителей, тренеров и других специалистов физического воспитания.

© И.А. Грец, Т.М. Булкова, 2025
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2025

Оглавление

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт	6
2. Интеграция и дифференциация научного знания о физической культуре и спорте.....	8
3. Соотношение физической культуры и спорта в современном обществе.....	11
4. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта.....	13
5. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта ...	15
6. Гуманистические аспекты изучения спорта	18
7. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта.....	20
8. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов	22
9. Основные направления развития спортивного движения.....	25
10. Особенности современного развития спорта высших достижений.....	29
11. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации.....	33
12. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки	36
13. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	38
14. Функции спортивных соревнований.....	39
15. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.....	42
16. Тенденции развития спортивных достижений.....	44
17. Определение спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки.....	47
18. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе.....	49
19. Система спортивных соревнований в современном спортивном движении	51

20. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности	54
21. Структура соревновательной деятельности	57
22. Соревновательная практика и ее параметры	60
23. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики	61
24. Особенности официальных календарей соревнований	63
25. Особенности индивидуальной соревновательной практики	66
26. Технология планирования индивидуальной системы соревнований	68
27. Модели соревновательной деятельности	71
28. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов	73
29. Проблема утомления и восстановления спортсменов в процессе тренировки и участия в соревнованиях	75
30. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсменов	79
31. Первичный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов	80
32. Предварительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов	84
33. Промежуточный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов	87
34. Основной отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов	89
35. Заключительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов	92
36. Организационные аспекты отбора	95
37. Методические аспекты спортивного отбора	99
38. Проблемы международного спортивного движения	104
39. Проблемы идеологии и политики в спорте	106

40. Проблемы обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований	108
41. Проблемы борьбы с применением допинга в деятельности МОК и Всемирного антидопингового агентства (WADA).....	110
42. Проблемы организации «справедливой игры» (fair play)	113
<i>Контрольные вопросы для самопроверки знаний студентов.....</i>	<i>117</i>
Рекомендуемая литература для подготовки к экзамену.....	125

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт

Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт, включает несколько ключевых направлений, каждое из которых имеет свою специфику и цели исследования. Данные науки делятся на три большие группы *естественно-научных, социально-гуманитарных и психолого-педагогических дисциплин.*

Естественно-научные дисциплины, к которым относятся биология, физиология, физика, химия, математика, информатика, биомеханика, спортивная медицина, определяют содержательные аспекты знаний в области физической культуры и спорта.

Социально-гуманитарные дисциплины, к которым относятся социология, иностранный язык, история, правоведение, экономика, философия, определяют содержание области знаний «Физическая культура и спорт».

Психолого-педагогические дисциплины, к которым относятся спортивная педагогика, спортивная психология, социология спорта, история спорта, философия спорта, биомеханика, спортивная моторика, учение о спортивной тренировке, выявляют закономерности обучения и воспитания человека, включая теоретико-методические основы физического совершенствования человека.

На современном этапе наука о физической культуре и спорте имеет сложную структуру и является органической частью философских, педагогических, социальных, естественных и медицинских наук.

Медико-биологические науки

Физиология спорта исследует процессы, происходящие в организме человека во время физических нагрузок, включая работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, мышечной ткани и обмен веществ.

Биохимия физической активности занимается изучением биохимических процессов, связанных с адаптацией организма к физическим нагрузкам, такими как синтез белков, энергетический метаболизм и окисление жиров.

Анатомия двигательного аппарата изучает строение тела человека, особенности костной и мышечной систем, которые важны для выполнения спортивных движений.

Спортивная медицина сосредоточена на профилактике травм, диагностике и лечении заболеваний, связанных с физическими упражнениями, а также на восстановлении спортсменов после тренировок и соревнований.

Психолого-педагогические науки

Психология спорта рассматривает психологическое состояние спортсмена, мотивацию, стрессоустойчивость, командную динамику и влияние психического состояния на спортивные результаты.

Педагогика физической культуры направлена на разработку методов и технологий физического воспитания, тренировочного процесса, планирования занятий и контроля эффективности подготовки.

Социальная психология спорта изучает социальные аспекты спортивной деятельности, такие как взаимоотношения между спортсменами, тренерами и болельщиками, а также влияние спорта на общество.

Технические и инженерные науки

Биомеханика спорта анализирует механические характеристики движения, силы, скорости и траектории, помогая оптимизировать технику выполнения упражнений и снижать риск травм.

Инженерия спортивного оборудования разрабатывает новые материалы и технологии для производства инвентаря, одежды и обуви, повышающих эффективность и безопасность тренировок.

Экономические и управленческие науки

Экономика спорта охватывает вопросы финансирования, маркетинга и управления спортивными организациями, стадионами, мероприятиями и профессиональными клубами.

Менеджмент в спорте направлен на эффективное управление ресурсами, персоналом и процессами в сфере физической культуры и спорта.

Исторические и социокультурные науки

История физической культуры и спорта изучает развитие физкультуры и спорта в различные исторические периоды, культурные и национальные особенности, а также роль спорта в обществе.

Социология спорта исследует взаимодействие спорта с обществом, социальными институтами и культурой, а также влияние спорта на формирование идентичности и ценностей.

2. Интеграция и дифференциация научного знания о физической культуре и спорте

Интеграция и дифференциация знаний о физической культуре и спорте

являются важными аспектами развития научных исследований в данной области. Они позволяют объединить усилия различных дисциплин для достижения более глубокого понимания феноменов физической активности и спорта, а также разделить эти знания на специализированные области изучения.

Дифференциация

Дифференциация научного знания предполагает разделение общей области исследований на отдельные специализированные направления. В контексте физической культуры и спорта это означает выделение отдельных дисциплин, каждая из которых фокусируется на собственном аспекте:

1. Физиология спорта: изучение физиологических реакций организма на физические нагрузки.

2. Биомеханика: исследование механики движений человеческого тела.

3. Психология спорта: изучение психологических факторов, влияющих на спортивные достижения.

4. Питание и диетология: разработка рекомендаций по питанию для спортсменов.

5. Травматология и реабилитация: лечение и восстановление после спортивных травм.

6. Педагогика физической культуры: методы и подходы к обучению и воспитанию через физическую активность.

7. Социология спорта: исследование социальных аспектов участия в спорте и влияния спорта на общество.

8. Экономика спорта: анализ экономических аспектов профессионального спорта и индустрии фитнеса.

9. Управление спортом: организация и администрирование спортивных мероприятий и организаций.

10. История физической культуры и спорта: изучение исторического развития физической активности и спорта.

Дифференциация научных знаний о физической культуре и спорте происходит по мере широкого и глубокого познания этой сферы. От неё начинают отделяться более частные научные дисциплины, которые рассматривают не всю область явлений, а лишь какую-то её часть. Например, теория спорта, теория физкультурной деятельности и теории, изучающие отдельные формы занятий физкультурой.

Формируются частные научные дисциплины, которые рассматривают всю область явлений или некоторые из них, но под определённым углом зрения, на основе применения специфических методов. К ним относятся медико-биологические дисциплины (спортивная медицина, биохимия спорта, анатомия спорта, физиология спорта) и социальные науки (история физической культуры и спорта, экономика спорта, психология спорта, спортивная педагогика).

Интеграция

Интеграция научных знаний заключается в объединении усилий различных дисциплин для комплексного подхода к исследованию и пониманию сложных явлений. В случае физической культуры и спорта интеграция позволяет учитывать множественность факторов, влияющих на физическую активность и спортивные достижения:

1. Комплексный подход к подготовке спортсменов: объединение знаний из физиологии, психологии, биомеханики и питания для разработки индивидуальных планов тренировок и восстановления.

2. Разработка новых технологий: сотрудничество инженеров, биомехаников и специалистов по материалам для создания инновационных спортивных снаряжений и экипировки.

3. Социальные программы: совместная работа социологов, педагогов и экономистов для разработки программ, направленных на повышение уровня физической активности среди населения.

4. Научные конференции и публикации: проведение междисциплинарных конференций и публикация статей, охватывающих различные аспекты физической культуры и спорта.

5. Образовательные программы: создание учебных курсов, включающих элементы нескольких дисциплин, чтобы подготовить всесторонне развитых специалистов в области физической культуры и спорта.

Интеграция научных знаний о физической культуре и спорте проявляется в формировании теорий, которые стремятся охватить как можно более полно и широко изучаемую объектную область. Например, теория физкультурной деятельности, теория физкультурно-спортивной деятельности, теория, изучающая не только спортивную модель соревнования, но и другие его гуманистически ориентированные модели.

Примеры интеграции и дифференциации

Примером интеграции является разработка программ реабилитации после спортивных травм, где врачи, физиотерапевты, психологи и специалисты по питанию работают вместе для обеспечения полного восстановления спортсмена. Примером дифференциации служит специализация исследователей на конкретных аспектах, таких как биомеханика бега или психология соревновательной мотивации.

3. Соотношение физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт в современном обществе тесно взаимосвязаны и представляют собой многофункциональное общественное явление. Физическая культура – общее понятие, а спорт считается его составляющей. Спорт подразумевает под собой средства и методы физического воспитания, на его основе организуются различные виды соревновательной деятельности.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного общества, однако их соотношение требует тщательного анализа. Оба понятия взаимосвязаны, но имеют разные акценты и цели.

Физическая культура

Физическая культура представляет собой систему мероприятий, направленных на поддержание здоровья и общего благополучия людей посредством регулярных физических упражнений и активного образа жизни, которая включает:

- ***занятия физической активностью:*** прогулки, плавание, йога, танцы и другие виды физической активности, доступные широкому кругу людей;

- ***укрепление здоровья:*** профилактика заболеваний, улучшение физического состояния и снижение риска хронических болезней;

- ***развитие личности:*** воспитание морально-волевых качеств, дисциплины, ответственности и уверенности в себе;

- ***массовость:*** физическая культура доступна каждому человеку независимо от возраста, пола и социального статуса.

Спорт

Спорт ориентирован на достижение высоких результатов в определенных видах физической активности, основными отличительными чертами которого являются:

– **тренировочная и соревновательная деятельность:** участие в соревнованиях различного уровня, начиная от местных турниров до международных Олимпийских игр;

– **специализация, профессионализация и элитарность спортивной деятельности:** каждый вид спорта требует специфической подготовки и тренировок, направленных на развитие определенных навыков и способностей; многие спортсмены посвящают полностью собственную жизнь спорту, стремясь достичь максимальных высот в карьере; высокие требования к физической, технической, тактической подготовленности и психологической устойчивости делают спорт доступным ограниченному числу людей.

Соотношение физической культуры и спорта

Соотношение физической культуры и спорта в современном обществе характеризуется несколькими ключевыми аспектами:

– **взаимодополнение:** физическая культура создает основу для дальнейшего развития спортивных достижений. Регулярные занятия физической активностью помогают людям поддерживать хорошую форму и подготовиться к участию в спортивных мероприятиях;

– **популяризация здорового образа жизни:** благодаря популяризации спорта среди широкой аудитории, физическая культура становится частью повседневной жизни многих людей, что способствует улучшению общего уровня здоровья нации; регулярные занятия ФКиС способствуют улучшению функциональных возможностей организма, активизации обменных процессов, а также стабилизации метаболизма и энергетики;

– **социализация личности:** спорт и физическая культура играют значительную роль в данном процессе, так как спортсмен приобретает ценный жизненный опыт, сталкиваясь с различными социальными ситуациями; пронизывают все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества; влияют на деловую жизнь, общественное положение, этические ценности и национальные отношения, формируют определенный образ жизни и моду людей;

– **экономический эффект:** развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом стимулирует экономический рост, создавая рабочие места и привлекая инвестиции; физическая культура и спорт стали важным бизнесом в XXI веке, привлекая значительные инвестиции со стороны общества.

Следовательно, физическая культура и спорт находятся в тесной взаимосвязи, дополняя и усиливая друг друга. Физическая культура обеспечивает массовость и доступность, тогда как спорт ориентирован на профессионализм и высокие достижения. Вместе они формируют гармоничное общество, где ценятся здоровье, сила духа и стремление к совершенству. Таким образом, физическая культура и спорт оказывают многостороннее влияние на современное общество, способствуя его развитию и благополучию.

4. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта

Эволюционный подход в изучении физической культуры и спорта основывается на идее постепенного изменения и развития человеческой активности в зависимости от внешних условий и внутренних потребностей. Данный подход в его широком понимании позволяет проследить, как физическая культура и спорт трансформировались на протяжении истории человечества, реагируя на изменения в обществе, экономике, технологиях и культурных предпочтениях.

Основные принципы эволюционного подхода

1. Историзм. Эволюционный подход учитывает исторический контекст, рассматривая физическую культуру и спорт как явления, развивающиеся во времени, что помогает понять, почему определенные виды активности становились популярными в определенные эпохи и как они адаптировались к изменениям в общественной структуре.

2. Адаптация. Физическая культура и спорт развиваются в ответ на внешние вызовы и потребности общества. Например, с развитием

промышленности и урбанизацией изменилась структура досуга, что привело к росту популярности организованных видов спорта и массовых форм физической активности.

3. Функционализм. Эволюционный подход подчеркивает многофункциональность физической культуры и спорта, которые могут служить различным целям – от поддержания здоровья до укрепления национальной идентичности и международной конкуренции.

4. Культурная обусловленность. Физическая культура и спорт отражают ценности и нормы конкретного общества. Различные культуры могут иметь уникальные формы физической активности, которые формируются под влиянием традиций, религии и социальной структуры.

Примеры эволюции физической культуры и спорта

1. Античность. Древние греки и римляне придавали большое значение физической подготовке, считая её важной составляющей образования и военной службы. Олимпийские игры стали символом единства и миротворчества.

2. Средневековье. С упадком античной цивилизации физическая культура утратила своё значение, уступив место религиозным практикам и военным тренировкам. Однако рыцарские турниры и охота оставались популярными формами физической активности.

3. Новое время. Промышленная революция привела к появлению массового спорта, который стал доступен широким слоям населения. Одновременно развивались национальные виды спорта, такие как футбол в Англии или бейсбол в США.

4. XX век. Научно-технический прогресс позволил усовершенствовать методики тренировки и повысить уровень спортивных достижений. Международные соревнования, такие как Олимпийские игры, стали символами глобального сотрудничества и соперничества.

Эволюционный подход важен для понимания современных тенденций в развитии физической культуры и спорта, помогает выявить закономерности и предсказать будущие изменения, учитывая социально-экономические

и технологические факторы. Данный подход способствует сохранению культурного наследия и традиций, одновременно стимулируя инновации и адаптации к новым условиям.

Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта в узком понимании проявляется в возможности исследовать физические способности и резервы человеческого организма на основе познания и учёта социально-биологических закономерностей его развития. В данном случае некоторыми особенностями эволюционного подхода являются:

- учёт прогресса: в эволюционном процессе каждое новое состояние по отношению к предшествующему мыслится как более современное в количественном и качественном отношении, так как оно сложнее, ценнее, значительнее предшествующего;

- выделение факторов развития: эволюционный подход позволяет определить, что способствовало или препятствовало развитию исследуемого объекта в разные временные периоды;

- разработка стратегий: на основе полученных знаний о естественных законах развития физического потенциала человека разрабатываются стратегии социального стимулирования, управления и коррекции индивидуального и коллективного физкультурного воспитания.

5. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта

В современной науке о физической культуре и спорте ***системный подход*** выступает ключевым методологическим инструментом, позволяющим исследовать данные явления как сложноорганизованные структуры с многоуровневыми взаимосвязями между элементами, что способствует выявлению глубинных механизмов их существования и эволюции.

Основные положения системного подхода

1. Целостность. Система рассматривается как единое целое, обладающее свойствами, которые не сводятся к сумме свойств составляющих

её элементов. Например, успешность команды в спорте зависит не только от индивидуальных качеств каждого игрока, но и от взаимодействия между ними.

2. Структура и иерархичность. Система состоит из элементов, расположенных на разных уровнях организации. Иерархическая система физической культуры и спорта охватывает три ключевых уровня: индивидуальный (отдельный спортсмен), коллективный (спортивное объединение, команда) и общественный (национальная сборная страны), каждый из которых обладает специфическими характеристиками и функциями.

3. Взаимосвязанность элементов. Все элементы данной системы находятся в состоянии постоянного взаимодействия, образуя сложную сеть взаимозависимостей и взаимовлияний. Между структурными единицами системы прослеживается устойчивая корреляционная зависимость, формирующая целостный механизм их совместного функционирования. Изменение одного элемента может привести к изменению всей системы. Например, изменение режима тренировок может повлиять на физическое состояние спортсмена и его результаты.

4. Открытая система. Система взаимодействует с внешней средой, получая ресурсы и отдавая продукты своей деятельности. В контексте физической культуры и спорта это проявляется в зависимости от финансирования, государственной поддержки, общественного интереса и других внешних факторов.

5. Динамичность. Система развивается и изменяется во времени, что особенно актуально для физической культуры и спорта, где происходят постоянные изменения в технике, тактике, правилах и оборудовании. Динамичность системы физической культуры и спорта проявляется в ее способности адаптироваться к изменяющимся социальным, экономическим и технологическим условиям, сохраняя при этом целостность и функциональную эффективность. Система постоянно эволюционирует под влиянием внешних факторов (изменение законодательства, новые научные методики, цифровизация), модифицируются внутренние элементы (спортсмены, тренеры,

методики), обеспечивая устойчивость системы в долгосрочной перспективе. Пример: внедрение биомеханического анализа в тренировочный процесс или использование VR-технологий в подготовке спортсменов. Прогресс в спорте не всегда происходит постепенно – возможны скачкообразные изменения (внедрение революционных методик, появление новых видов спорта) и влияние случайных факторов (пандемия COVID-19 ускорила развитие дистанционных форм физкультурно-оздоровительной работы). Сезонность соревнований, олимпийские циклы, смена поколений спортсменов создают ритмику развития системы и волны популярности отдельных видов спорта (рост интереса к смешанным единоборствам с 2000-х годов).

Применение системного подхода

Применение системного подхода в исследовании физической культуры и спорта позволяет рассматривать их как многогранные и многоуровневые явления, которые требуют комплексного анализа:

- ***подготовка спортсменов:*** успешная подготовка требует учета всех аспектов, включая физическую, техническую и тактическую подготовку, психологическую устойчивость, питание, восстановление и стратегию тренировок;

- ***организация соревнований:*** проведение крупных спортивных событий требует координации действий множества участников – организаторов, судей, медицинских служб, волонтеров;

- ***формирование политики в области физической культуры и спорта:*** государственная политика должна учитывать экономические, социальные, образовательные и медицинские аспекты, чтобы обеспечить устойчивое развитие отрасли.

Преимущества системного подхода

Использование системного подхода даёт ряд преимуществ:

- ***комплексный взгляд:*** позволяет учесть все значимые факторы, влияющие на объект исследования;

– **оптимизация ресурсов:** возможность выявления наиболее эффективных путей использования имеющихся ресурсов;

– **прогнозирование:** способствует прогнозированию возможных изменений и последствий тех или иных решений.

– **повышение качества управления:** обеспечивает более обоснованное принятие управленческих решений.

Таким образом, системный подход является важным инструментом в изучении физической культуры и спорта, позволяя рассматривать их как сложные, динамично развивающиеся системы. Его применение способствует лучшему пониманию механизмов функционирования этих сфер и разработке стратегий их эффективного развития.

6. Гуманистические аспекты изучения спорта

Гуманистические аспекты изучения спорта касаются философских, этических и культурных вопросов, связанных с ролью спорта в жизни человека и общества. Данные аспекты направлены на понимание значения спорта как средства самореализации, личностного роста и формирования ценностей. Основными гуманистическими аспектами изучения спорта являются:

1. Личностное развитие

Спорт способствует развитию личностных качеств, таких как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и настойчивость. Участие в спортивных мероприятиях помогает человеку лучше понимать собственные возможности и пределы, развивать самоконтроль и уверенность в себе.

2. Социальные связи

Спорт является мощным средством социализации, формирующим чувство принадлежности к группе, команде или сообществу. Командные виды спорта учат сотрудничеству, взаимопомощи и уважению к другим участникам. Соревнования и тренировки создают условия для установления дружественных отношений и обмена опытом.

3. Формирование ценностей

Через спорт человек усваивает такие ценности, как честность, справедливость, уважение к сопернику и правила fair play. Данные принципы переносятся в повседневную жизнь, становясь основой для построения здоровых и конструктивных взаимоотношений.

4. Культурное наследие

Спорт отражает культурные традиции и обычаи народов мира. Многие национальные виды спорта несут в себе элементы фольклора и истории, передаваемые из поколения в поколение. Изучение данных аспектов позволяет глубже понять культурное разнообразие и уникальность каждой страны.

5. Здоровье и благополучие

Регулярные занятия спортом способствуют поддержанию физического и психического здоровья. Физическая активность снижает риск развития хронических заболеваний, улучшает настроение и повышает качество жизни. Таким образом, спорт выступает как средство профилактики и улучшения общего самочувствия.

6. Образование и обучение

Спорт может использоваться как инструмент образования, помогающий развивать когнитивные способности, креативность и критическое мышление. Учащиеся, занимающиеся спортом, часто демонстрируют лучшие академические результаты благодаря усиленной концентрации внимания и дисциплине.

7. Психологическое благополучие

Участие в спортивных мероприятиях оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние человека. Спорт помогает справляться со стрессом, депрессией и тревожностью, предоставляя возможность выплеснуть эмоции и улучшить самооценку.

8. Экологическая осознанность

Современные тенденции в спорте всё больше акцентируют внимание на экологической ответственности. Спортивные мероприятия становятся

площадкой для продвижения идей устойчивого развития, минимизации отходов и сохранения природных ресурсов.

Таким образом, гуманистические аспекты изучения спорта подчеркивают его значимость как инструмента личностного и общественного развития. Спорт формирует характер, укрепляет здоровье, развивает социальные навыки и способствует культурной идентификации. Важно продолжать исследовать и развивать данные аспекты, чтобы спорт оставался неотъемлемой частью здоровой и гармоничной жизни человека и общества.

7. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта

Синергетический подход при изучении физической культуры и спорта представляет собой концепцию, основанную на принципе кооперации и самоорганизации различных компонентов системы. Данный подход предполагает, что совокупность взаимодействующих элементов способна создавать новое качество, которое превышает простую сумму характеристик отдельных частей. Рассмотрим сущность синергетического подхода подробнее.

Основные положения синергетического подхода

1. Самоорганизация. Синергетика утверждает, что системы способны самостоятельно упорядочиваться и достигать стабильности без внешнего вмешательства, что в контексте физической культуры и спорта проявляется в способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам и восстанавливаться после тренировок.

2. Кооперативные эффекты. Взаимодействие между различными элементами системы усиливает общий результат. Например, командная работа в спорте позволяет добиться большего успеха, чем сумма индивидуальных усилий игроков.

3. Неравновесность. Система находится в состоянии постоянного изменения и нестабильности, что делает возможным переход на новый

качественный уровень и выражается в стремлении к постоянным улучшениям и преодолению собственных пределов.

4. Открытость системы. Система взаимодействует с окружающей средой, принимая и отдавая энергию и информацию. Спортсмены и команды зависят от внешних факторов, таких как поддержка болельщиков, климатические условия и конкуренция.

Применение синергетического подхода

Синергетический подход находит широкое применение в изучении физической культуры и спорта:

– ***тренировочный процесс.*** Тренировка рассматривается как открытая система, где организм спортсмена взаимодействует с внешними факторами, такими как питание, отдых и окружающая среда, оптимальная комбинация которых ведет к максимальной производительности.

– ***командная динамика.*** Эффективность работы команды зависит от взаимодействия между игроками, тренерами и поддержкой извне. Синергия внутри коллектива способствует достижению лучших результатов.

– ***управление спортивной организацией.*** Успех спортивного клуба или федерации определяется способностью эффективно управлять ресурсами, координировать действия различных подразделений и реагировать на изменения внешней среды.

Преимущества синергетического подхода

Использование синергетического подхода позволяет:

1. Улучшить понимание сложных систем. Спорт и физическая культура представляют собой многослойные и многокомпонентные системы, которые сложно анализировать линейными методами. Синергетика предлагает инструменты для описания нелинейных процессов и их динамики.

2. Разработать стратегии оптимизации. Понимание принципов самоорганизации и кооперативных эффектов помогает находить пути

повышения эффективности тренировочных программ, командной работы и управления спортивными организациями.

3. *Предсказывать поведение систем.* Анализируя паттерны поведения и взаимодействия элементов системы, можно делать прогнозы относительно будущих состояний и принимать превентивные меры.

Таким образом, синергетический подход играет ключевую роль в изучении физической культуры и спорта, предлагая новый взгляд на организацию и функционирование сложных систем. Данный подход помогает раскрыть потенциал кооперации и самоорганизации, что важно для достижения высоких результатов в спортивной деятельности и управлении спортивными системами.

8. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов

Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов, базируется на междисциплинарном подходе, который объединяет данные из различных областей науки и практики. Данная система знаний охватывает широкий спектр аспектов, необходимых для успешного достижения высоких спортивных результатов, и включает следующие ключевые составляющие:

1. *Физиология спорта*

Физиология спорта изучает реакцию организма на физические нагрузки, адаптацию к ним и физиологические процессы, обеспечивающие высокую производительность. Важнейшими аспектами изучения являются:

- энергетический обмен и аэробные/анаэробные процессы;
- функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- мышечная работа и восстановление;
- адаптационные реакции организма на тренировки.

2. *Биомеханика*

Биомеханика занимается изучением механических свойств движущихся тел, применительно к человеческому телу в условиях спортивной деятельности,

основная цель которой заключается в определении оптимального движения, минимизации рисков травм и повышении эффективности техники выполнения упражнений. Важнейшими аспектами изучения являются:

- анализ движений спортсменов;
- моделирование оптимальных техник;
- определение правильной техники и использование специализированного оборудования.

3. Психология спорта

Психология спорта концентрируется на изучении психологических факторов, влияющих на успех в спорте: мотивации, стрессоустойчивости, концентрации, волевых качеств и способности справляться с эмоциональным давлением. Важнейшими аспектами изучения являются:

- управление эмоциями перед и во время соревнований;
- работа над ментальной стойкостью;
- поддержка психологической готовности к высоким физическим и функциональным нагрузкам.

4. Питание и диетология

Правильное питание играет важнейшую роль в подготовке спортсменов, поскольку оно влияет на работоспособность, скорость восстановления и общее самочувствие. Основные направления включают:

- индивидуальные диеты, разработанные с учетом особенностей метаболизма и энергозатрат;
- баланс макро- и микронутриентов;
- оптимизация потребления жидкости и электролитов;
- использование добавок и специальных продуктов.

5. Травматология и реабилитация

Травмы неизбежны в спорте, поэтому современная система знаний уделяет особое внимание предотвращению травм и быстрому восстановлению после них. Важнейшими аспектами изучения являются:

- предупреждение травматизма через правильное планирование тренировочного процесса;
- методы диагностики и лечения спортивных травм;
- реабилитационные программы, направленные на возвращение спортсмена к полной функциональности.

6. Педагогика, теория и методика физической культуры и спорта

Педагогика, теория и методика физической культуры и спорта сосредотачиваются на методиках, технологиях, концепциях обучения, воспитания и подготовки спортсменов. Основными аспектами изучения данных дисциплин являются:

- планирование тренировочных программ и реализация рекомендуемых физических нагрузок;
- подбор методик обучения, оздоровления, достижения высоких спортивных результатов, реабилитации и рекреации для людей разных возрастных групп, уровней подготовки и спортивной специализации.
- осуществление воспитательной работы, направленной на формирование и проявление положительных морально-волевых и нравственно-этических качеств.

7. Менеджмент и экономика спорта

Эффективное управление спортивной карьерой и организацией требует глубокого понимания экономических и организационных аспектов, включающих изучение:

- бюджетирование и финансирование спортивных проектов;
- стратегии менеджмента в спортивных организациях;
- маркетинговые и спонсорские программы.

8. Информационно-аналитические технологии

Современный спорт активно использует информационные технологии для анализа и мониторинга физического, функционального, психологического состояния спортсменов, эффективности тренировок и планирования карьеры. Важнейшими аспектами изучения данных технологий являются:

- спортивные аналитические платформы;
- биометрические датчики и системы слежения;
- прогнозирование и моделирование спортивных показателей.

Следовательно, современная система знаний, касающаяся подготовки спортсменов, объединяет данные из различных научных областей теории и практики. Такой мультидисциплинарный подход позволяет создать условия для максимального раскрытия потенциала спортсменов, минимизировать риски травм и обеспечивать долгосрочную карьеру в спорте.

9. Основные направления развития спортивного движения

Основными направлениями развития спортивного движения являются *массовый (общедоступный) спорт и спорт высших достижений*.

Спорт массовый общедоступный предусматривает: физическое развитие и воспитание людей различных возрастов на основе осуществления специально-организованных и индивидуально-самостоятельных занятий; участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и массово-спортивных соревнованиях. Разновидностями данного направления развития спортивного движения являются следующие виды спорта: школьный или детско-юношеский, студенческий, кондиционный, профессионально-прикладной, рекреативный и инвалидный (адаптивный).

Спорт высших достижений предусматривает тренировочную и соревновательную деятельности, направленные на удовлетворение потребностей и интересов спортсменов к совершенствованию в избранной дисциплине. Ключевая задача данного сегмента спортивного мира заключается в покорении вершин мастерства, что впоследствии находит отражение в социальном престиже и признании. В рамках указанного элитного спорта существуют два принципиально разных направления развития: любительский спорт высших достижений (с элементами профессионализации), где акцент делается на соревновательную составляющую и коммерческий

профессиональный спорт, ориентированный на рыночные механизмы и зрелищность.

Следует отметить, что основные направления развития спортивного движения определяются потребностями общества, уровнем научно-технического прогресса и культурными особенностями. На современный момент выделяют несколько ключевых направлений, которые характеризуют современное спортивное движение:

1. Массовый спорт и здоровый образ жизни

Данное направление направлено на привлечение широких слоев населения к регулярным занятиям физической активностью, которое включает пропаганду здорового образа жизни, создание доступной инфраструктуры для занятий спортом, организацию массовых спортивных мероприятий (например, марафоны, велосипедные заезды). Целью является укрепление здоровья нации и повышение уровня физической активности среди населения.

2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт становится всё более коммерческим и медиатизированным, основными направлениями развития которого являются:

- ***рост инвестиций*** (увеличение финансовых вложений в профессиональные клубы, лиги и спортивные события);
- ***организация и проведение международных соревнований*** (расширение географии и увеличение числа международных соревнований, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и континентальные первенства);
- ***применение новых технологий*** (использование высокотехнологичных решений для улучшения тренировочного процесса, анализа игровых ситуаций и предотвращения травм).

3. Паралимпийское движение

Паралимпийский спорт приобретает всё большее признание и поддержку, основные направления развития которого включают:

- ***расширение категорий*** (включение новых видов спорта и расширение категорий инвалидности для участия в Паралимпийских играх);

– **доступность** (создание условий для участия инвалидов в спортивных мероприятиях на всех уровнях от любительского до профессионального);

– **интеграция** (совместные мероприятия с участием паралимпийцев и олимпийцев, способствующие разрушению стереотипов и повышению инклюзивности).

4. Детско-юношеский спорт

Развитие детско-юношеского спорта направлено на раннюю специализацию и подготовку будущих профессиональных спортсменов, основными направлениями развития которого являются:

– **раннее выявление талантов** (создание программ своевременного отбора и ориентации одаренных детей, осуществление контрольно-педагогических испытаний с целью определения их спортивных способностей);

– **развитие инфраструктуры** (строительство специализированных спортивных школ и центров подготовки);

– **спортивная направленность образования:** (интеграция спортивных дисциплин в школьные программы и развитие образовательных учреждений с уклоном на спорт).

5. Спорт высших достижений

Направлен на достижение наивысших результатов на мировой арене, основными направлениями развития которого являются:

– **осуществление научных исследований** (следует отметить повышенное внимание к современной науке и технологиям в подготовке спортсменов, включая изучение биомеханики, физиологии, теории и методики спорта, питания и психологии);

– **поддержка талантливых спортсменов** (разработка и реализация государственных и частных программ поддержки перспективных атлетов);

– **расширение антидопинговой деятельности** (ужесточение мер по борьбе с допингом и обеспечение честной конкуренции на мировой спортивной арене).

6. Спортивный туризм

Данное направление связано с активным отдыхом и путешествиями, совмещёнными с занятием спортом, основными векторами развития которого являются:

- **появление экстремальных видов спорта** (следует отметить рост популярности экстремальных видов спорта, таких как скалолазание, серфинг, альпинизм);
- **развитие инфраструктуры** (создание специализированных туристических маршрутов и объектов для активного отдыха);
- **организация и проведение массовых мероприятий** (организация фестивалей и чемпионатов по спортивному туризму).

7. Электронный спорт (киберспорт)

Электронный спорт стремительно набирает популярность, особенно среди молодежи, основными направлениями которого являются:

- **признание киберспорта** (официальное признание киберспорта как полноценного вида спорта во многих странах);
- **коммерциализация** (увеличение инвестиций в киберспортивные команды и лиги, развитие спонсорских контрактов);
- **организация и проведение мероприятий по киберспорту** (проведение крупных международных турниров с многомиллионными призовыми фондами).

8. Применение инноваций и современных технологий

Использование новейших технологий становится неотъемлемой частью спортивного движения, основными направления развития которого являются:

- **умные стадионы** (внедрение технологий умных городов в спортивные сооружения);
- **виртуальная реальность** (использование VR-технологий для тренировок и симуляции реальных условий соревнований);
- **анализ данных** (сбор и обработка больших объемов данных для оптимизации тренировочного процесса и стратегического планирования).

Таким образом, современное спортивное движение развивается в нескольких направлениях и соответствует разным социальным, культурным и экономическим потребностям: от массового спорта до профессионального, традиционных видов до киберспорта, при которых каждый сегмент спортивного движения имеет свои особенности и перспективы развития.

10. Особенности современного развития спорта высших достижений

Современное развитие спорта высших достижений характеризуется рядом особенностей, которые определяют его структуру, организацию и влияние на общество. Рассмотрим некоторые из них.

1. Высокая коммерциализация и профессионализация

Спорт высших достижений становится всё более коммерчески ориентированным, что проявляется в увеличении доходов от продажи прав на трансляцию, спонсоров, рекламы и продажи билетов. Профессиональные спортсмены получают значительные зарплаты и бонусы, а клубы и федерации вкладывают огромные суммы в инфраструктуру, оборудование и тренировочные программы.

Коммерциализация спорта высших достижений проявляется на основе стимулирования инвестиционной активности ведущих торгово-промышленных корпораций в модернизацию спортивной инфраструктуры и поддержку перспективных атлетов через механизмы спонсорства и партнёрства: создаются выгодные условия для компаний, заинтересованных в укреплении имиджа через спорт; осуществляется софинансирование строительства и реконструкции спортивных объектов; целевое финансирование спортивной подготовки (тренировок, оборудования, участия в соревнованиях; устанавливаются налоговые льготы, PR-возможности и социальная ответственность для бизнеса.

В мире высокоинтенсивного спорта профессиональная деятельность перестаёт быть просто увлечением или работой и трансформируется в экзистенциальный приоритет, определяющий образ жизни, систему ценностей и материальное благополучие элитных атлетов. Спорт становится не просто

карьерой, а универсальной платформой самореализации, диктующей режим, круг общения и даже географию проживания.

Для элитных спортсменов их деятельность является не просто профессией, а уникальной экосистемой, где сливаются амбиции, выживание и социальный статус, что требует переосмысления подходов к поддержке атлетов не только как «носителей результатов», но как сложных личностей с ограниченным временем профессиональной реализации.

2. Глобализация

Спорт высших достижений становится всё более международным. Атлеты и команды участвуют в соревнованиях по всему миру, что способствует обмену опытом и технологиями. Национальные границы стираются, и спортсмены часто меняют гражданство ради возможности выступать на крупнейших турнирах.

Современный спорт высших достижений превратился в международную арену талантов, где границы между странами постепенно стираются. Ведущие атлеты и перспективная молодёжь всё чаще меняют спортивное гражданство, а тренеры мирового уровня работают в мультикультурных командах, что отражает не только конкуренцию за ресурсы, но и эволюцию самого спорта как глобального индустриального проекта.

Современный спорт является не просто соревнованиями, а сложной сетью транснациональных интересов, где миграция кадров становится инструментом достижения преимущества, что требует пересмотра традиционных моделей подготовки и регулирования на уровне международных федераций

3. Диверсификация и индивидуализация

Диверсификация спортивной подготовки направлена на разнообразие методов, средств и видов активности в тренировочном процессе для всестороннего развития спортсмена, предотвращения перегрузок и повышения эффективности подготовки.

Основной смысл диверсификации состоит в:

– ***разностороннем развитии физических качеств*** (вместо узкоспециализированных нагрузок (например, только силовые тренировки

у тяжелоатлетов) включаются упражнения на выносливость, гибкость, координацию; футболисты помимо тактико-технической работы занимаются плаванием (разгрузка суставов) или йогой (гибкость);

– **снижении риска травм и переутомления** (монотонные нагрузки ведут к перенапряжению одних и тех же мышц и суставов; чередование видов активности, например: бег + велоспорт + плавание для легкоатлета уменьшают ударные нагрузки);

– **психологической разгрузке** (однообразие тренировок вызывает эмоциональное выгорание; новые виды деятельности игровые виды спорта, кроссфит, скалолазание поддерживают мотивацию);

– **развитии смежных навыков** (баскетболисту полезны единоборства для улучшения баланса и реакции; лыжникам – роллеры или велоспорт для тренировки похожих мышечных групп в межсезонье);

– **адаптации к соревновательным условиям** (в некоторых видах спорта, например, ММА, десятиборье, сама дисциплина требует владения разнообразными навыками).

Диверсификация делает подготовку более безопасной, эффективной и интересной, что в долгосрочной перспективе улучшает результаты.

Индивидуализированный подход к подготовке спортсменов становится нормой: тренеры и ученые разрабатывают персонализированные планы тренировок, диеты и восстановительные процедуры, учитывая генетические особенности, физиологические параметры и психологические характеристики каждого атлета.

4. Популяризация новых видов спорта

Появляются новые виды спорта, которые привлекают внимание молодёжи и медиа, среди них которых следует отметить экстремальные виды спорта, киберспорт, паркур и другие. Некоторые из них уже включены в программу Олимпийских игр, что свидетельствует о расширении границ традиционного понимания спорта.

5. Цифровизация и медиатизация

Цифровые технологии и социальные сети радикально изменили способы распространения информации о спорте. Болельщики могут следить за событиями в режиме реального времени, общаться с любимыми спортсменами и получать доступ к эксклюзивным материалам, что увеличивает вовлеченность зрителей и привлекает дополнительные финансовые потоки.

6. Расширение антидопинговых мер

Борьба с допингом остается одной из главных проблем современного спорта. Для борьбы с использованием запрещенных препаратов создаются международные антидопинговые агентства, проводятся регулярные проверки, внедряются строгие санкции против нарушителей. Расширение антидопинговых мер направлено на сохранение честности, здоровья спортсменов и доверия к спорту в целом. Ключевыми аспектами являются:

- справедливая конкуренция (допинг искажает результаты, давая нечестное преимущество, антидопинговые правила уравнивают шансы всех участников);
- защита здоровья атлетов (многие запрещённые вещества опасны для организма и могут вызвать гормональные сбои, сердечные приступы, психические расстройства; ужесточение контроля снижает риски долгосрочного вреда);
- повышение репутации спорта (скандалы подрывают доверие болельщиков, спонсоров и СМИ, чистый спорт привлекает больше инвестиций и зрителей);
- развитие технологий контроля (новые виды допинга (генный, цифровой) требуют современных методов детекции; расширение мер включает исследования и обучение специалистов);
- соблюдение юридических и этических норм (спортсмены должны соблюдать единые международные стандарты WADA; нарушители несут ответственность в виде дисквалификации, аннулирования результатов).

6. Применение современных научных технологий

Использование передовых технологий и научных исследований является неотъемлемым фундаментальным элементом подготовки спортсменов высокого класса, которое включает:

- биомеханические анализы движений;
- мониторинг физиологического состояния с помощью датчиков и трекеров;
- генетические тесты для подбора оптимальной диеты и тренировочной программы;
- применение виртуальной реальности для моделирования соревновательных ситуаций.

11. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации

Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов *теории адаптации* связана: с поиском системы оптимальных нагрузок, направленной на обеспечение достижения и поддержания достигнутого уровня адаптации без истощения и изнашивания организма; необходимостью оптимизации тренировочного процесса для достижения максимальных спортивных результатов при минимальном риске перегрузок и травм.

Теория адаптации описывает, каким образом организм приспосабливается к внешним воздействиям в виде физических нагрузок, и выделяет три основных этапа адаптации: тревога, сопротивление и истощение. В рамках современной спортивной науки данные этапы используются для разработки эффективных тренировочных программ, обеспечивающих прогрессивное увеличение нагрузок и своевременное восстановление.

Основные стадии теории адаптации

Стадия тревоги: на начальном этапе организм испытывает стресс от новой нагрузки, что вызывает мобилизацию резервов и начало адаптационных процессов.

1. Стадия сопротивления: если нагрузка продолжается в пределах возможностей организма, начинается фаза адаптации, когда организм учится справляться с нагрузкой более эффективно.

2. Стадия истощения: если нагрузка чрезмерна или не сопровождается достаточным временем для восстановления, наступает стадия истощения, которая может привести к переутомлению, снижению работоспособности и даже травмам.

Принципы рациональной подготовки

Для обеспечения эффективной и безопасной подготовки спортсменов важно соблюдать следующие **принципы:**

1. Постепенное увеличение нагрузки

Чтобы избежать стадии истощения, необходимо постепенно увеличивать интенсивность и объем тренировок, давая организму достаточно времени для адаптации.

2. Периодизация тренировок

Использование периодизации позволяет чередовать фазы высокой интенсивности с фазами восстановления, что предотвращает перетренированность и поддерживает высокий уровень работоспособности.

3. Индивидуальный подход

Каждый спортсмен обладает уникальными физиологическими характеристиками, поэтому тренировочная программа должна быть адаптирована к индивидуальным особенностям, включая возраст, пол, уровень подготовки и тип телосложения.

4. Мониторинг состояния организма

Регулярный мониторинг физиологических показателей, таких как частота сердечных сокращений, уровень лактата в крови и субъективные ощущения

усталости, позволяет корректировать тренировочный процесс в зависимости от текущего состояния спортсмена.

5. Комплексный подход

Рациональная подготовка включает не только физические тренировки, но и психологическую подготовку, правильное питание, адекватное восстановление и профилактику травм.

Основными аспектами проблемы рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации являются:

- **многоступенчатость адаптации** (каждый отдельный макроцикл, соревновательный сезон на этапе многолетнего спортивного совершенствования требуют от атлета переход на новый уровень мастерства и радикальной перестройки: физиологической, технической, ментальной);

- **вариативность соревновательной деятельности** (особой проблемой является формирование адаптационного потенциала спортсменов в условиях моделирования вариативных соревновательных сценариев, где ключевым становится не столько физическая готовность, сколько скорость принятия решений в условиях дефицита времени и ресурсов);

- **влияние экстремальных факторов** (тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта сопровождаются экстремальными факторами, которые накладывают существенный отпечаток на содержание тренировочной и соревновательной деятельности, расширяют спектр необходимых реакций адаптации и усложняют процесс построения подготовки спортсменов).

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса достигается через дозированное стрессовое воздействие, стимулирующее морфофункциональные изменения, при этом негативные последствия для организма спортсмена должны минимизироваться чёткой цикличностью микро-, мезо-, макроструктуры и индивидуальным нормированием объемов физической нагрузки.

12. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

Соревновательная деятельность занимает центральное место в системе спортивной подготовки, являясь ключевым компонентом, который определяет конечную цель всех предшествующих этапов тренировочного процесса. Она направлена на демонстрацию достигнутого уровня мастерства и проверку эффективности применяемых методик и подходов. Рассмотрим основные аспекты соревновательной деятельности в контексте спортивной подготовки.

Роль соревновательной деятельности

1. Проверка эффективности подготовки

Соревнования служат тестом для оценки уровня всех видов подготовленности спортсмена. Проявленные результаты свидетельствуют об эффективности применяемых тренировочных программ и методик.

2. Повышение мотивация и стимула

Участие в соревнованиях мотивирует атлетов на дальнейшее развитие и совершенствование собственных профессиональных навыков. Соревнование создает атмосферу соперничества, которая подстегивает желание улучшать результаты.

3. Улучшение психологической подготовленности

Соревнования помогают спортсменам развивать психологическую устойчивость, умение справляться с напряжением и стрессом, что крайне важно для достижения успеха на высоком уровне.

4. Совершенствование спортивной тактики и стратегии

Во время соревнований спортсмены применяют на практике тактические схемы и стратегии, разработанные в процессе подготовки, что позволяет проверить их действенность и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

5. Совершенствование адаптации к соревновательным условиям

Соревнования позволяют спортсменам привыкнуть к условиям реальной конкурентной среды, включая взаимодействие с судьями, зрителями и соперниками.

Структура соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность делится на несколько этапов:

1. Планирование (определение целей и задач, выбор подходящих соревнований, составление календаря выступлений).

2. Подготовка (осуществление интенсивных тренировок, направленных на достижение пика спортивной формы к моменту проведения соревнований).

3. Осуществление непосредственно соревновательной деятельности (непосредственное участие в состязаниях, выполнение поставленных задач и оценка полученных результатов).

4. Оценка и коррекция (после окончания соревнований выполняется анализ участия в них, выявляются сильные и слабые стороны, на основе которых вносятся изменения в тренировочный процесс).

Факторы, влияющие на успешность соревновательной деятельности:

1. Наличие физической формы (определяется уровнем физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности спортсмена).

2. Уровень технической подготовленности (владение необходимым арсеналом технических приемов и навыков).

3. Уровень психологическая подготовленности (устойчивость к стрессу, уверенность в собственных силах, способность концентрироваться и принимать решения в условиях давления).

4. Уровень тактической подготовленности и стратегия: (грамотное применение тактических схем и стратегий в зависимости от ситуации на соревновании).

5. Условия проведения: (внешние факторы, такие как погода, состояние площадки, поведение соперников и зрителей).

Возможные проблемы в системе спортивной подготовки к соревновательной деятельности

1. Переутомление: (чрезмерное количество соревнований может привести к переутомлению и снижению эффективности подготовки).

2. Несоответствие целей и возможностей (неверно выбранные соревнования могут негативно сказаться на мотивации и результатах).

3. Недостаточная психологическая подготовка (отсутствие должной психологической устойчивости может стать причиной неудачи на соревнованиях).

4. Непредвиденные обстоятельства (невозможно полностью контролировать все внешние факторы, что добавляет элемент непредсказуемости в соревновательную деятельность).

13. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

Основными факторами, способствующими повышению эффективности тренировочно-соревновательной деятельности, являются:

– **подготовка кадров** (уровень профессиональной квалификации спортсменов и тренеров, научный потенциал специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики);

– **научно-методическое обеспечение и информационное сопровождение** (использование современных технологий: биомеханики, анализа Big Data, wearable-гаджетов; внедрение инновационных методов тренировки: НИТ (High-Intensity Interval Training – высокоинтенсивный интервальный тренинг, который заключается в чередовании коротких периодов максимальной нагрузки с периодами отдыха или низкоинтенсивного восстановления), нейромышечной активации);

– **медико-биологическое обеспечение** (комплекс научно-практических мер, направленных на сохранение здоровья спортсмена, повышение его работоспособности и достижение максимальных результатов через использование медицинских, биологических и смежных технологий; целью МБО является минимизация рисков для здоровья при экстремальных нагрузках

и помощь спортсмену выйти на пик формы к ключевым стартам; основные компоненты: медицинский контроль и диагностика; исследование функциональной подготовки на основе тестирования физических показателей – VO_{2max} , ПАНО, силы, выносливости; фармакологическая поддержка, реабилитация и восстановление, научное сопровождение);

– **материально-техническое обеспечение** (разработка новых моделей инвентаря, оборудования, тренажёров, спортивной обуви, одежды и др.);

– **финансирование** (для поддержки спортсменов топ-уровня применяется гибкая модель финансирования, объединяющая ресурсы из разных источников, что позволяет обеспечить полноценное научно-медицинское сопровождение, даже при ограниченности отдельных бюджетных статей; ключевыми источниками финансирования являются: государство, коммерческие организации, спонсорская поддержка, средства из местных бюджетов);

– **организационно-управленческие** (совокупность структурных, административных и стратегических элементов, которые определяют эффективность подготовки спортсменов топ-уровня, от качества управления которых зависят не только спортивные результаты, но и рациональное использование ресурсов, минимизация рисков и долгосрочное развитие дисциплины);

– **условия внешней среды** (климатические и географические условия могут стимулировать спортивные результаты или снижать продуктивность спортсменов и разделяются на позитивные и негативные воздействия, а также на управляемые, которые можно скорректировать и неуправляемые, к которым приходится адаптироваться).

14. Функции спортивных соревнований

Спортивные соревнования выполняют множество важных функций, которые способствуют развитию как самих спортсменов, так и общества в целом. Рассмотрим основные функции спортивных соревнований:

1. Оценочная функция (определение ранговой оценки всех соперников)

Данная функция является первичной и заключается в выявлении последовательности занятых мест участниками соревнований, установлении победителей и призеров или фиксации достижений и рекордов.

Спортивные соревнования позволяют объективно оценивать уровень подготовки спортсменов, команд и организаций и служат своеобразным индикатором прогресса, показывая, насколько эффективны применяемые тренировочные программы и методики. Оценка результатов помогает тренерам и спортсменам корректировать дальнейшие шаги в подготовке.

2. Образовательная функция

Соревнования способствуют образовательному процессу, развивая у участников навыки и умения, необходимые для успешного выступления. Участники приобретают опыт работы в условиях стресса, учатся планировать свои действия, анализировать ошибки и совершенствоваться. Состязания способствуют распространению знаний о здоровом образе жизни и важности физической активности.

3. Мотивирующая функция

Участие в соревнованиях мотивирует спортсменов на дальнейшее развитие и совершенствование собственных навыков. Желание победить и продемонстрировать свои способности стимулирует к усердной работе и преодолению трудностей. Состязания мотивируют тренеров и организаторов к поиску новых подходов и совершенствованию методик.

4. Социальная функция

Спортивные соревнования способствуют укреплению социальных связей и взаимодействий; объединяют людей вокруг общих интересов, способствуют созданию командного духа и укрепляют национальную идентичность; способствуют развитию толерантности и взаимопонимания между участниками из разных стран и культур.

5. Рекреационная функция

Соревнования служат источником развлечения и удовольствия для участников и зрителей, создавая атмосферу праздника и заряжая положительными эмоциями. Рекреационная функция особенно важна для массовых спортивных мероприятий, которые привлекают широкую аудиторию и способствуют популяризации физической культуры.

6. Экономическая функция

Спортивные соревнования играют важную роль в экономике, привлекая инвестиции, создавая рабочие места и стимулируя развитие инфраструктуры. Крупные спортивные события, такие как Олимпиады или чемпионаты мира, приносят значительный доход странам-хозяевам и способствуют развитию туризма.

7. Политическая функция

Спортивные соревнования нередко используются в политических целях, способствуя укреплению международного имиджа стран и формированию позитивного восприятия. Участие в международных соревнованиях демонстрирует силу и единство нации, а победы на мировой арене поднимают национальный престиж.

8. Идеологическая функция

Соревнования пропагандируют ценности, такие как честная игра, уважение к сопернику, стойкость и стремление к победе. Данные ценности распространяются среди участников и зрителей, способствуя формированию положительного мировоззрения и активной жизненной позиции.

9. Интегративная функция

Спортивные соревнования способствуют интеграции различных слоев общества, вовлекая в физическую активность людей разного возраста, пола и социального статуса; объединяют участников вокруг общих целей и интересов, способствуя социальной гармонии и взаимопониманию.

15. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

Динамика спортивных достижений зависит от множества факторов, которые можно условно разделить на внутренние и внешние. Внутренние факторы связаны непосредственно с самим спортсменом, а внешние – с условиями, в которых осуществляется спортивная деятельность. Рассмотрим основные из них.

Внутренние факторы

1. Генетика и физиология

- генетически обусловленные физические характеристики, такие как рост, вес, пропорции тела, а также особенности метаболизма и мышечной структуры, играют важную роль в определении потенциала спортсмена;
- способность к быстрому восстановлению и адаптация к физическим нагрузкам также зависят от генетики.

2. Психологические особенности

- мотивация, решимость, уверенность в себе и устойчивость к стрессу влияют на способность спортсмена преодолевать трудности и добиваться успехов;
- эмпатия, коммуникабельность и лидерские качества важны для командных видов спорта.

3. Опыт и мастерство

- накопленный опыт и мастерство позволяют спортсмену эффективнее использовать свои ресурсы и адаптироваться к изменяющимся условиям;
- постоянная практика и совершенствование техники способствуют повышению уровня мастерства.

4. Возраст и здоровье

- возрастные изменения, такие как пубертатный период, зрелость и старение, влияют на физическую форму и способность к восстановлению;
- хронические заболевания и травмы могут ограничить возможности спортсмена.

Внешние факторы

1. Тренерский состав и методика подготовки

– опыт и квалификация тренера, а также используемые методики и подходы к тренировке, оказывают значительное влияние на результаты спортсмена;

– индивидуальный подход к каждому спортсмену и периодизация тренировочного процесса увеличивают шансы на успех.

2. Инфраструктура и материально-техническая база

– доступ к современным спортивным сооружениям, оборудованию и технологиям улучшает условия для тренировок и восстановления;

– хорошо организованная логистика и транспортная доступность также важны для участия в соревнованиях.

3. Социальная поддержка

– семья, друзья и коллеги оказывают эмоциональную поддержку, что способствует психологической устойчивости спортсмена;

– общественное признание и внимание СМИ могут повышать мотивацию и самооценку.

4. Финансовая обеспеченность

– наличие средств для оплаты тренировок, поездок на соревнования, покупки необходимого инвентаря и медицинского обслуживания напрямую влияет на возможности спортсмена;

– спонсорская поддержка и государственные субсидии облегчают финансовую нагрузку.

5. Условия соревнований

– качество покрытия, погодные условия, высота над уровнем моря и прочие внешние факторы могут оказывать значительное влияние на результаты;

– правила и регламенты соревнований также могут определять динамику достижений.

6. Конкуренция

– уровень соперников и интенсивность конкуренции на международном уровне влияют на необходимость постоянного совершенствования и внедрения новаторских подходов;

– количественные и качественные изменения в составе участников соревнований могут изменить динамику развития отдельных видов спорта.

16. Тенденции развития спортивных достижений

Тенденции развития спортивных достижений многообразны, сложны и затрагивают различные ключевые аспекты.

1. Неравномерная динамика спортивных достижений

Спортивные достижения развиваются неравномерно, проходя через разные этапы: существуют скачки результатов, периоды стабилизации ("плато") и фазы постепенного роста. Данная динамика обусловлена множеством факторов, включая технические нововведения, смену поколений спортсменов, а также изменения в методах подготовки и конкуренции:

– *«плато»* может возникать из-за ограничений человеческих возможностей или временной неспособности найти новые пути для увеличения производительности.

– *качки* могут происходить благодаря научным открытиям, внедрению новых тренировочных методов или смене правил соревнований.

2. Внедрение современных методик и технологий в подготовке спортсменов

Постоянное обновление методик тренировки играет ключевую роль в прогрессе спортивных достижений. Новые подходы к тренировкам, основанные на последних научных исследованиях, позволяют спортсменам развивать свои физические и психологические способности на новом уровне:

– *применение интервальных, силовых тренировок и функциональных упражнений* является стандартом в большинстве видов спорта;

– **технологии восстановления**, такие как криотерапия, магнитотерапия и электромиостимуляция, помогают сократить время восстановления после интенсивных тренировок.

3. Модернизация спортивного инвентаря, оборудования и экипировки

Инвентарь и оборудование становятся всё более специализированными и высокотехнологичными:

– современные лыжи, велосипеды, ракетки для тенниса и обувь для бега разрабатываются с учётом мельчайших деталей, чтобы улучшить аэродинамику, снизить трение и уменьшить вес;

– специальные **датчики** и **устройства слежения** позволяют точно измерять и анализировать технические параметры спортсменов, такие как угол наклона тела, частота шагов и многое другое;

– **спортивная одежда** изготавливается из материалов, которые регулируют температуру тела, отводят влагу и уменьшают сопротивление воздуха.

4. Возрастание объёмов и интенсивности тренировочной работы

За последние десятилетия объёмы и интенсивность тренировочной работы значительно увеличились, что связано с желанием получить максимальное преимущество перед соперниками. Спортсмены проводят больше времени на тренировках, используют разнообразные методы и интегрируют восстановительные практики:

– объёмы тренировочной работы могут включать **увеличение количества часов тренировок, интенсификацию нагрузки и специфичные упражнения** для улучшения слабых сторон в подготовке спортсмена;

– **перепланирование тренировок** с учётом циклов восстановления играет большую роль.

5. Применение современных приёмов и методов повышения работоспособности

Физиологические и психологические методы повышения работоспособности спортсменов непрерывно совершенствуются:

– **психологические методы** включают **визуализацию, медитацию и работу с психологами** для повышения концентрации и снижения уровня стресса;

– **фармакологические препараты** и пищевые добавки используются для ускорения восстановления и повышения энергии, хотя их использование строго регулируется антидопинговыми правилами.

6. Экономические стимулы соревнований

Призовые фонды многих соревнований значительно выросли благодаря инвестициям корпораций, спонсоров и телевизионных компаний, что создаёт дополнительную мотивацию для спортсменов и привлекает новые таланты в профессиональный спорт:

– **спонсорские контракты** позволяют спортсменам зарабатывать значительные суммы вне соревнований;

– **государственные гранты** и программы поддержки помогают развивать молодые таланты.

7. Логистическая кривая спортивных достижений

Динамика роста спортивных достижений может быть представлена в виде логистической кривой, состоящей из трёх фаз:

1. Первая фаза (зарождение): виды спорта только начинают развиваться, устанавливаются правила и стандарты. Спортивные достижения растут медленно, так как участники ещё не обладают высокой квалификацией.

2. Вторая фаза (бурный рост): появляется больше информации о методиках тренировочного процесса, улучшается техника, вводятся новые технологии. Спортсмены достигают значительных успехов благодаря усовершенствованным методам подготовки.

3. Третья фаза (замедление): спортсмены приближаются к пределам человеческих возможностей, и прирост результатов замедляется. В индивидуальном плане замедление роста связано с возрастными изменениями и ухудшением физиологических функций.

Таким образом, современные тенденции в развитии спортивных достижений характеризуются интеграцией науки, технологий и экономических стимулов. Спорт становится всё более профессиональным и высокотехнологичным, что открывает новые горизонты для рекордных результатов.

17. Определение спортивных достижений и спортивных результатов.

Их значимость и критерии оценки

Спортивные достижения и спортивные результаты являются тесно связанными терминами, которые описывают успехи в спортивной деятельности. Однако между данными понятиями существуют различия, касающиеся природы и измерения данных успехов.

Спортивные достижения

Определение: *спортивное достижение* является обобщённым показателем успехов спортсмена или команды, которое оценивается на основе комплекса критериев, включая личные рекорды, победы в соревнованиях, установление мировых рекордов и завоевание титулов. Спортивные достижения не обязательно привязаны к конкретному событию или времени, а могут накапливаться на протяжении всей карьеры.

Критерии оценки

1. **Победы и медали:** количество побед на соревнованиях, особенно на крупных международных аренах, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы.

2. **Установление рекордов:** превышение ранее установленных стандартов в своём виде спорта (личное время, дальность броска или другой параметр).

3. **Рейтинг и позиция:** место в мировом рейтинге или позиция в турнирной таблице.

4. **Продолжительность успеха:** длительность периода, в течение которого спортсмен удерживал лидирующие позиции.

5. Преемственность: участие в серии успешных выступлений на разных уровнях.

Значимость: спортивные достижения символизируют высшие точки карьеры спортсмена, его репутацию и статус в мире спорта, вдохновляют молодых спортсменов и служат ориентиром для будущих поколений.

Спортивные результаты

Определение: *спортивный результат* является конкретным итогом отдельного соревнования или тренировочного цикла, выраженным в числовой или качественной форме (время прохождения дистанции, количество набранных очков, точность попадания в цель и т. п.).

Критерии оценки

1. **Количественные показатели:** время, дистанция, вес, очки и другие численно измеряемые величины.

2. **Качество исполнения:** точность, чистота выполнения элементов, отсутствие нарушений правил.

3. **Ранг соперника:** уровень оппонента или сложность турнира, на котором был показан результат.

4. **Частота повторения:** насколько стабильно спортсмен показывает хорошие результаты на протяжении сезона или карьеры.

Значимость: спортивные результаты служат прямым показателем текущей формы спортсмена и эффективности тренировочного процесса; позволяют сравнивать успехи разных спортсменов и команд; являются основанием для принятия стратегических решений в подготовке.

Отличия

– **спортивные достижения** носят кумулятивный характер и оцениваются в долгосрочной перспективе, тогда как **спортивные результаты** фиксируются в конкретные моменты времени;

– **спортивные достижения** зачастую ассоциируются с престижем и признанием, в то время как **спортивные результаты** отражают текущее положение дел;

– **спортивные достижения** могут зависеть от совокупности факторов, включая везение, удачу и обстоятельства, тогда как **спортивные результаты** преимущественно контролируемы и зависят от непосредственного участия спортсмена.

Примеры

– спортивные достижения Майкла Фелпса включают 23 золотые олимпийские медали и 28 медалей в общем зачёте.

– спортивный результат (мировой рекорд) Усэйна Болта составляет время на дистанции 100 метров (9,58 секунды) на чемпионате мира 2009 года.

Критерии оценки

Оценка спортивных достижений и результатов может варьироваться в зависимости от вида спорта и уровня соревнований. Тем не менее, общие критерии включают:

1. **Объективные данные:** временные показатели, расстояния, веса и т. д.
2. **Субъективные мнения:** экспертные оценки судей, рейтинги и рейтинги авторитетных изданий.
3. **Технические аспекты:** технические сложности выполняемых элементов, точность и контроль.
4. **Зрелищность:** визуальное восприятие и эмоциональное воздействие на публику.

18. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе

Совершенствование системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе требует комплексного подхода, который включает оптимизацию тренировочного процесса, улучшение условий для тренировок, внедрение новых технологий и методик, усиление психологической подготовки. Рассмотрим основные направления, которые помогут улучшить подготовку спортсменов к соревнованиям. Некоторыми направлениями совершенствования системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе являются:

– **индивидуализация тренировочного процесса:** необходимо учитывать физиологические особенности личности спортсмена, тип его высшей нервной деятельности, характер, темперамент, уровень подготовки и цели, что поможет максимально эффективно использовать потенциал спортсмена и избежать перетренированности

– **совершенствование психомоторных качеств:** для успешного решения соревновательных задач требуется высокий уровень развития психомоторных качеств спортсмена, точное варьирование временных, силовых и пространственных параметров движений; психологическая устойчивость играет огромную роль в достижении высоких результатов, в связи с чем важно развивать у спортсменов навыки управления стрессом, концентрации внимания и мотивации;

– **планирование подготовки с учётом календаря соревнований:** необходимо ориентироваться на главные и отборочные соревнования года, а все остальные рассматривать как подводящие;

– **применение разнообразных средств и методов,** которые облегчают становление и сохранение спортивной формы, позволяют достичь желаемого результата при строгом соблюдении жёстко регламентированного режима дня;

– **представление тренировочных нагрузок, восстановительных мероприятий и питания в виде единого процесса;**

– **обучение рациональному распределению сил на соревнованиях:** необходимо использовать наиболее оптимальную последовательность поведенческих комплексов; на соревновательном этапе необходимо уделять внимание тактическому анализу соперников и разработке стратегий для победы, что включает изучение сильных и слабых сторон конкурентов и адаптацию собственной тактики в зависимости от обстоятельств;

– **систематическая диагностика функционального состояния спортсменов,** которая помогает индивидуально планировать и корректировать тренировочный процесс: обеспечение спортсменов качественными медицинскими услугами, включая диагностику, профилактику травм

и реабилитацию, является важным направлением совершенствования; своевременное медицинское вмешательство помогает предотвратить серьезные повреждения и ускорить восстановление;

– *применение комплексов психологических и физиотерапевтических мероприятий* с целью лучшей подготовки спортсмена к определенному старту в процессе соревнований;

– *использование современных технологий*, которые могут значительно улучшить процесс подготовки: использование биометрических датчиков для отслеживания физиологических показателей, анализ видео для совершенствования техники, применение виртуальной реальности для моделирования соревновательных ситуаций;

– *завершение участия в соревнованиях серьёзным анализом и полным восстановлением.*

Следует отметить, что для достижения наивысшей готовности спортсменов в соревновательный период важны непрерывность и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение требований, волнообразное изменение тренировочных нагрузок.

19. Система спортивных соревнований в современном спортивном движении

Система спортивных соревнований в современном спортивном движении играет ключевую роль в развитии спорта, установлении рекордов и формировании соревновательной культуры. Рассмотрим основные аспекты данной системы.

1. Классификация соревнований

Соревнования подразделяются на несколько категорий в зависимости от уровня, масштаба и целевой аудитории:

– *международные:* Олимпийские игры, чемпионаты мира, континентальные чемпионаты.

– **национальные:** Чемпионаты страны, кубковые турниры, отборочные соревнования.

– **региональные и местные:** турниры на уровне регионов, городов, районов.

– **корпоративные и любительские:** мероприятия для сотрудников компаний, любителей и энтузиастов;

– **основные:** первенства или чемпионаты, соревнования на кубок и официальные отборочные соревнования;

– **вспомогательные:** контрольные игры, товарищеские игры, показательные игры и блиц-турниры.

2. Организационные структуры

Организация спортивных соревнований осуществляется через сеть международных, национальных и региональных федераций и ассоциаций, которые устанавливают правила, регламентируют проведение соревнований и следят за соблюдением стандартов.

3. Правила и регламенты

Каждая спортивная дисциплина имеет свои правила и регламенты, которые определяют порядок проведения соревнований, критерии оценки результатов и дисциплинарные меры, регулярно пересматриваются и обновляются для соответствия современным требованиям.

4. Антидопинговые меры

Важнейшим аспектом системы современных спортивных соревнований является борьба с допингом. Международные и национальные антидопинговые агентства проводят тестирование спортсменов, устанавливают санкции за нарушения и обеспечивают чистоту соревнований.

5. Медиа и реклама

Спортивные соревнования привлекают огромное внимание со стороны медиа и рекламодателей. Телевизионные трансляции, онлайн-показы, рекламные кампании и спонсорские соглашения играют значительную роль в финансировании и популяризации спорта.

6. Технологические инновации

Современные технологии широко применяются в организации и проведении спортивных соревнований и включают использование электронных систем хронометража, видеоповторов, сенсорных устройств для анализа физических показателей спортсменов и интерактивных платформ для зрителей.

7. Социальные и культурные аспекты

Спортивные соревнования становятся важными социальными и культурными событиями, объединяя людей разных возрастов, национальностей и социальных групп; способствуют укреплению национальной идентичности, международному сотрудничеству и популяризации здорового образа жизни.

8. Экономическое значение

Спортивные соревнования генерируют значительные доходы через продажу билетов, телевизионные права, рекламу и спонсорство; стимулируют развитие инфраструктуры, туризма и местного бизнеса.

Современные спортивные соревнования выполняют **ряд ключевых функций**, которые способствуют развитию спорта и совершенствованию мастерства атлетов:

– **регулирование уровня подготовки спортсменов и управление совершенствованием их мастерства:** соревнования служат важным элементом управления прогрессом спортсменов, позволяя оценивать их навыки и выявлять слабые места;

– **формирование тренировочного процесса:** структура, содержание и направленность подготовки во многом зависят от календаря соревнований, определяя периоды интенсивных нагрузок и восстановления;

– **контроль эффективности подготовки:** состязания выступают в роли объективного критерия, позволяющего тренерам и спортсменам анализировать достигнутые результаты;

– **стимулирование мотивации:** участие в турнирах формирует у атлетов стремление к самосовершенствованию и повышает их вовлечённость в спортивную деятельность;

– **развитие спортивных дисциплин:** популярные соревнования способствуют популяризации вида спорта, привлекая новых участников и зрителей;

– **продвижение открытости и массовости:** публичность состязаний усиливает интерес общества к спорту, делая его более доступным и зрелищным.

Современной тенденцией в организации системы соревнований является проведение многопрофильных соревнований, объединяющих различные дисциплины, которые не только расширяют аудиторию, но и демонстрируют универсальность спорта. При этом все соревнования должны соответствовать строгим регламентам, зафиксированным в официальном документе «Положении о соревнованиях», что обеспечивает прозрачность, честность и единые стандарты проведения мероприятий.

20. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности

Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности играют важную роль в организации, управлении спортивными мероприятиями и позволяют структурировать различные виды соревнований, определять их цели и задачи, а также обеспечивать справедливые и прозрачные условия для участников. Рассмотрим основные классификационные подходы и принципы систематизации соревновательной деятельности.

1. По уровню соревнований

Соревнования могут быть классифицированы **по своему масштабу и уровню:**

– **международные:** включают Олимпийские игры, чемпионаты мира, Кубки мира и другие крупные международные турниры;

- **национальные:** проводятся на уровне страны и включают чемпионаты, кубки и другие внутринациональные турниры;
- **региональные и местные:** организуются на уровне регионов, городов или муниципальных образований;
- **любительские и корпоративные:** ориентированы на любителей и работников различных организаций.

2. По виду спорта

Соревнования классифицируются по **видам спорта**, которые могут быть разделены на несколько категорий:

- **индивидуальные:** тяжелая и легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, стрельба, теннис, фехтование гимнастика и т. д.;
- **командные:** баскетбол, хоккей, футбол, регби, волейбол, гандбол и т. д.;
- **экстремальные:** скалолазание, бейсджампинг, скейтбординг, сноубординг, серфинг на больших волнах, парашютный спорт и т. д.;
- **игровые:** шахматы, шашки, бильярд и т. д.

3. По типу участников

Соревнования могут различаться **по составу участников:**

- **мужские и женские:** отдельные турниры для мужчин и женщин;
- **юношеские и детские:** для молодых спортсменов и школьников;
- **ветеранские:** для пожилых спортсменов;
- **паралимпийские:** для спортсменов с ограниченными возможностями.

4. По формату проведения

Соревнования могут проводиться **в различных форматах:**

- **однодневные и многодневные:** продолжительность турнира варьируется от одного дня до нескольких недель;
- **кубковые и лиговые:** кубок предполагает выбывание проигравшей команды, лига – регулярное противостояние всех участников;

– **турнирные и матчевые встречи:** турнир предусматривает серию встреч между всеми участниками, матч – отдельную встречу двух команд или спортсменов.

5. По цели и задачам

Соревнования могут преследовать **различные цели:**

– **отборочные соревнования:** служат для отбора участников на более крупные турниры;

– **показательные:** демонстрируют мастерство спортсменов и привлекают внимание общественности;

– **коммерческие:** имеют целью получение прибыли через продажу билетов, рекламу и спонсорство;

– **общеобразовательные:** пропагандируют здоровый образ жизни и физическую активность среди населения.

6. По условиям проведения

Соревнования могут отличаться **по условиям проведения:**

– **закрытые помещения и открытые пространства:** например, футбольные матчи на открытом стадионе и баскетбольные игры в зале;

– **естественные и искусственные поверхности:** соревнования на натуральных покрытиях (грунт, трава) и искусственных (ковролин, пластик);

– **уличные и домашние условия:** соревнования могут проходить как на улице, так и в специально оборудованных помещениях.

Одним из основных вариантов систематизации соревновательной деятельности является классификация видов спорта на шесть групп **в зависимости от специфики состязаний и двигательной активности:**

1) виды спорта, **успешность в которых зависит от максимальной реализации физических и психологических качеств атлета** (спорт предельных возможностей – лёгкая атлетика, плавание, единоборства и др.);

2) виды спорта, **требующие проявления умений и навыков управления специальными сложными механизмами передвижения** (технический спорт – автогонки, мотоспорт, парусный спорт, авиаспорт);

3) виды спорта, **в которых ключевым элементом является проявление точности и контроля при поражении мишени с соблюдением строгих правил** (стрельба, арчери, дартс);

4) виды спорта, **основанные на создании и использовании технических моделей** (конструкторский спорт – авиа- и судомоделирование, робототехнические соревнования);

5) виды спорта, **в которых победа достигается за счёт стратегического мышления и тактического превосходства** (интеллектуальные спорт – шахматы, го, карточные спортивные игры);

6) виды спорта, **объединяющие элементы из разных спортивных направлений** (комплексные спорт – биатлон, пятиборье, спортивное ориентирование).

21. Структура соревновательной деятельности

Структура соревновательной деятельности включает несколько ключевых компонентов, которые совместно обеспечивают успешное проведение соревнований и достижение спортивных результатов. Рассмотрим основные элементы этой структуры.

1. Цель и задачи соревнований

Каждое соревнование имеет определенную цель, которую стремятся достичь организаторы и участники. Цели могут быть разными: от демонстрации мастерства до отбора сильнейших спортсменов для участия в более крупных турнирах. Задачи определяют конкретные действия, необходимые для достижения цели.

2. Участники и составы команд

Состав участников может варьироваться в зависимости от формата соревнований. Это могут быть индивидуальные спортсмены, команды, сборные или смешанные составы. Важно учитывать квалификацию участников, их возраст, пол и другие характеристики.

3. Место и время проведения

Выбор места и времени проведения соревнований играет важную роль в обеспечении удобства для участников и зрителей. Местоположение должно соответствовать требованиям безопасности и комфорта, а время – учитывать климатические условия и доступность для всех заинтересованных сторон.

4. Программа и расписание

Программа соревнований включает перечень дисциплин, которые будут представлены, а также расписание стартов и финалов. Важно предусмотреть достаточное время для разминки, отдыха и восстановления между выступлениями.

5. Правила и регламенты

Соревнования проводятся в соответствии с установленными правилами и регламентами, которые определяют порядок проведения, критерии оценки и дисциплинарные меры. Данные документы разрабатываются соответствующими федерациями и ассоциациями.

6. Судейство и арбитраж

Судьи и арбитры обеспечивают соблюдение правил и объективность оценок. Они проходят специальную подготовку и сертификацию, чтобы обладать необходимыми знаниями и навыками для ведения соревнований.

7. Награждение и поощрение

Система награждения и поощрения участников является важным стимулом для достижения высоких результатов. Награды могут включать медали, дипломы, денежные призы и другие ценные подарки.

8. Безопасность и медицинская помощь

Обеспечение безопасности участников и зрителей является одной из приоритетных задач организаторов. Медицинская помощь должна быть доступна на случай травм или других непредвиденных ситуаций.

9. Инфраструктурные и технические средства

Инфраструктура соревнований включает спортивные сооружения, оборудование, транспортные средства и другие технические средства,

необходимые для проведения мероприятий. Важно обеспечить доступность и функциональность всех необходимых ресурсов.

10. Маркетинг и реклама

Маркетинговые и рекламные кампании привлекают внимание к соревнованиям, способствуют продаже билетов и увеличению зрительской аудитории, помогают привлечь спонсоров и партнеров.

11. Финансирование и бюджет

Финансовое обеспечение соревнований включает расходы на аренду помещений, оплату труда персонала, закупку оборудования и другие затраты. Бюджет составляется заранее и утверждается организаторами.

Таким образом, структура соревновательной деятельности в спорте направлена на достижение максимально возможного результата для конкретного атлета. Её структуру можно разделить на две взаимосвязанные группы компонентов: базовое ***обеспечение*** (наличие требуемых антропометрических данных – телосложение, морфологические и функциональные особенности) и ***реализация потенциала*** (совершенствование технико-тактической подготовки – мастерство выполнения элементов, стратегия; физическая и психологическая готовность (уровень развития физических качеств, мотивация, стрессоустойчивость)).

Кроме того, в процессе состязаний спортсмен должен воспринимать внешние условия (обстановку, поведение соперников и партнёров); анализировать текущую ситуацию, сопоставляя её с предыдущим опытом и поставленной целью; принимать решения и воплощать их в конкретных действиях. Следовательно, структура соревновательной деятельности направлена на обеспечение успеха в состязаниях, который зависит не только от физических данных, но и от способности эффективно обрабатывать информацию и адаптироваться к изменяющимся условиям.

22. Соревновательная практика и ее параметры

Соревновательная практика является систематическим участием спортсмена в официальных состязаниях, направленным на достижение высоких результатов, проверку подготовленности и приобретение соревновательного опыта. Она является неотъемлемой частью тренировочного процесса и выполняет несколько *важных функций*:

- *адаптационную* (помогает спортсмену привыкнуть к условиям реальных соревнований – стрессу, неопределённости, давлению);
- *контрольно-оценочную* (позволяет тренеру и самому атлету оценить уровень подготовленности и выявить слабые места);
- *мотивационную* (стимулирует к дальнейшему совершенствованию после успехов или неудач);
- *накопительную* (формирует базу соревновательного опыта, который используется в будущих стартах).

Основными параметрами соревновательной практики являются:

1. Интенсивность участия

- *частота стартов* (количество соревнований за сезон/год);
- *периодичность* (равномерное распределение или концентрация перед ключевыми стартами).

2. Уровень соревнований

- *локальные, региональные, национальные, международные турниры*;
- *значимость* (подготовительные, отборочные, главные старты сезона).

3. Специфика соревновательных условий

- *формат* (индивидуальные, командные, многодневные состязания);
- *внешние факторы* (климат, время суток, покрытие, оборудование).

4. Психологическая нагрузка

- *давление* (ожидания тренера, зрителей, спонсоров);
- *конкуренция* (сила соперников, неожиданные ситуации).

5. Анализ и коррекция

- *разбор* (технических ошибок, тактических просчётов).
- *внесение изменений в тренировочный процесс на основе полученных данных.*

С целью *оптимизации соревновательной практики* и ее максимальной эффективности необходимо:

- *дозировать физическую нагрузку*, избегая переутомления или недостатка соревновательного опыта;
- *сочетать разные уровни турниров от контрольных до главных стартов;*
- *имитировать соревновательные условия в тренировочном процессе* (через «прикидки», которые являются специально-контрольным испытанием, проводимым с целью проверки спортивной подготовленности и роста достижений спортсмена или психологический прессинг);
- *применять аналитику* (видеозаписи, статистику, «feedback» или обратную связь от тренера).

Грамотно выстроенная соревновательная практика является балансом между количеством стартов, их значимостью и последующей работой над ошибками. Она напрямую влияет на прогресс спортсмена и его готовность к ключевым событиям.

23. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики

Стратегия и тактика соревновательной деятельности играют ключевую роль в достижении успеха в условиях современной соревновательной практики. Рассмотрим основные аспекты этих понятий.

1. Стратегия

Стратегия определяет долгосрочные цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом или командой. Она включает в себя планирование и реализацию мероприятий, направленных на достижение этих целей. Основные элементы стратегии:

- **анализ конкурентов:** изучение сильных и слабых сторон соперников для разработки эффективных тактических ходов;
- **постановка целей:** определение конкретных целей, которые нужно достичь в ходе соревнований;
- **распределение ресурсов:** оптимальное использование материальных, финансовых и человеческих ресурсов для достижения поставленных целей;
- **мониторинг и корректировка:** постоянный анализ результатов и внесение изменений в стратегию по мере необходимости.

2. Тактика

Тактика относится к краткосрочным действиям, которые принимаются в ходе соревнований для достижения стратегических целей. Она включает в себя конкретные приемы и методы, используемые спортсменами и командами для получения преимущества над соперниками. Основные элементы тактики:

- **выбор стартовой позиции:** определение оптимального места для начала соревнования;
- **маневрирование:** использование различных маневров для создания выгодных позиций и дезориентации соперников;
- **время атаки и обороны:** выбор момента для перехода в атаку или оборону в зависимости от ситуации на поле;
- **командная работа:** координация действий всех членов команды для достижения общих целей.

3. Взаимодействие стратегии и тактики

Стратегия и тактика тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Стратегия определяет общие направления и цели, а тактика – конкретные действия для их реализации. Успешное взаимодействие этих двух компонентов позволяет спортсменам и командам максимально эффективно использовать свои ресурсы и добиваться высоких результатов.

Рассмотрим пример из футбола. Стратегия команды может заключаться в доминировании в центре поля и создании многочисленных атакующих

моментов. Тактика же будет включать в себя конкретные действия, такие как быстрые передачи, использование флангов и прессинг противника.

24. Особенности официальных календарей соревнований

Официальный календарь соревнований представляет собой упорядоченный перечень спортивных мероприятий, утверждённых руководящими органами (федерациями, ассоциациями, клубами и др.), в котором фиксируются ключевые параметры турниров: даты, локации, уровни и категории участников.

Основными принципами составления спортивного календаря являются:

1. Регулярность (периодичность проведения)

Соревнования распределяются с учётом тренировочных циклов (годовых/полугодовых), чтобы спортсмены могли многократно участвовать в нескольких стартах разного уровня.

2. Доступность для разных групп спортсменов

Календарь охватывает турниры для атлетов различной квалификации, возрастных групп и гендерных категорий, обеспечивая равные возможности для всех участников.

3. Последовательность (постепенное усложнение)

Сначала проводятся локальные и низкоранговые состязания, затем – более статусные, что позволяет спортсменам последовательно готовиться к соревнованиям высокой значимости.

4. Соразмерность временных промежутков между соревнованиями

Оптимальные интервалы между значимыми стартами рассчитываются исходя из времени, необходимого для достижения пиковой формы или восстановления после предыдущих нагрузок.

5. Стабильность (преемственность и устойчивость)

Ключевые мероприятия календаря остаются неизменными из года в год, а их перенос или отмена возможны только в исключительных случаях.

Уровни официальных спортивных календарей могут быть: локальными (городскими, клубными), региональными (областными, краевыми), национальными (чемпионаты страны), международными (континентальные и мировые первенства).

Некоторые **особенности** официальных спортивных календарей:

1. Цели и задачи календаря

Официальный календарь соревнований создается для достижения следующих целей:

- **планирование:** определение даты, времени и места проведения соревнований;
- **координация:** согласование действий всех участников и обеспечение их присутствия на мероприятии;
- **контроль:** мониторинг выполнения запланированных мероприятий и внесение корректировок при необходимости.

2. Структура календаря

Календарь соревнований должен содержать следующую информацию:

- **дата и время:** указывается дата и точное время начала и окончания каждого соревнования;
- **место проведения:** описывается местоположение, где будет проходить мероприятие;
- **вид спорта:** определяется дисциплина или вид спорта, в котором проводятся соревнования;
- **категория участников:** указываются возрастные группы, пол и другие характеристики участников;
- **призы и награды:** описываются возможные награды и призы для победителей и участников.

3. Типы календарных документов

Существуют различные типы календарных документов, используемых в зависимости от уровня и масштаба соревнований:

– **международные календари:** создаются международными спортивными федерациями и включают крупнейшие мировые соревнования, такие как Олимпийские игры, чемпионаты мира и континентов;

– **национальные календари:** разработаны национальными спортивными организациями и содержат информацию о внутренних чемпионатах, кубках и других значимых событиях;

– **региональные и местные календари:** используются для планирования и проведения соревнований на региональном и местном уровнях.

4. Особенности составления календаря

При составлении официального календаря учитываются следующие факторы:

– **сезонность:** календарь должен учитывать сезонные изменения и погодные условия;

– **доступность ресурсов:** должны быть учтены наличие и доступность спортивных сооружений, оборудования и других необходимых ресурсов;

– **график тренировок:** календарь должен быть согласован с графиком тренировок спортсменов, чтобы обеспечить их максимальную готовность к соревнованиям;

– **интересы зрителей:** важно учитывать интересы зрителей и СМИ, чтобы обеспечить максимальную посещаемость и освещение мероприятий.

Примерами официальных календарей являются:

– **Олимпийский календарь:** содержит информацию о дате и месте проведения Олимпийских игр, а также о расписании соревнований по различным видам спорта;

– **Чемпионат мира по футболу:** включает расписание матчей, информацию о стадионах и городах, принимающих чемпионат.

– **национальный календарь спортивных мероприятий:** содержит информацию о внутренних чемпионатах и кубковых турнирах.

25. Особенности индивидуальной соревновательной практики

Индивидуальная соревновательная практика играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов, так как соревнования рассматриваются в качестве средств подготовки спортсмена. Рассмотрим *основные особенности индивидуальной соревновательной практики.*

1. Индивидуализация количества стартов

Объем соревновательной активности определяется рядом критериев, среди которых следует выделить специфику вида спорта, уровень подготовленности атлета, его возрастные особенности, спортивный стаж и психофизиологические характеристики. Например, юные спортсмены могут участвовать в 5–10 соревнованиях в год, тогда как элитные атлеты – в 15–20, в зависимости от дисциплины.

2. Разнообразие подходов к состязательной практике в рамках одной дисциплины

Спортсмены одного вида спорта могут иметь существенные различия в частоте выступлений, уровне соревнований (локальные, международные) и стратегии отбора на ключевые старты, что связано с индивидуальными целями, адаптационными возможностями и тренировочными концепциями.

3. Динамика содержания соревнований на разных этапах подготовки

На начальном этапе спортивной подготовки у юных атлетов преобладают контрольные и тренировочные старты с целью накопления опыта. Наряду с вышеуказанными стартами этапы углубленной специализации и высших спортивных достижений предусматривают отборочные и основные состязания для отработки конкурентной борьбы с акцентом на главных стартах сезона с четкой цикличностью.

4. Учет интенсивности, напряженности предстоящих состязаний и индивидуальной переносимости

Важным аспектом данной особенности является оценка уровня стресса соревнований (например, статуса турнира, состава соперников) и индивидуальных реакций спортсмена (эмоциональной устойчивости,

восстановления после физических нагрузок), что позволит избежать перетренированности и максимизировать эффективность выступлений.

Ключевой особенностью индивидуальной соревновательной практики является наличие гибкого подхода к формированию соревновательного календаря, учитывая, как объективные факторы (нормативы вида спорта), так и субъективные (личность атлета).

Индивидуальная соревновательная практика отличается от командной по ряду параметров, которые необходимо учитывать при подготовке спортсменов. Рассмотрим **дополнительные (второстепенные) особенности индивидуальной соревновательной**.

1. Ответственность и самостоятельность

В индивидуальной соревновательной практике вся ответственность за результат лежит исключительно на самом спортсмене, что требует высокого уровня личной мотивации, дисциплины и способности принимать решения в стрессовых ситуациях.

2. Высокая значимость психологической подготовки

Психологическая подготовка играет особую роль в индивидуальной соревновательной практике. Спортсмены должны уметь справляться с давлением, контролировать собственные эмоции и сохранять концентрацию на протяжении всего соревнования. Рекомендуется делать акцент на работу с психологом, медитации и визуализацию.

3. Совершенствование тактической мобильности и вариативности

Атлеты, специализирующиеся в индивидуальных видах спорта, должны быть готовы к быстрой адаптации к изменяющимся условиям на площадке или трассе. Они должны уметь изменять свою тактику в зависимости от действий соперника и обстоятельств.

4. Высокий уровень физической подготовленности

Физическая подготовка в индивидуальной соревновательной практике должна быть сбалансированной: включать силовую и кардиореспираторную составляющие. Важно уделять внимание восстановлению и профилактике травм.

5. Конкуренция и мотивация

Индивидуальные спортсмены сталкиваются с постоянной конкуренцией, что может являться мотивирующим фактором или источником стресса. Важно научиться использовать данную конкуренцию в качестве стимула для личного роста и совершенствования.

6. Личная ответственность за результаты

В отличие от командных видов спорта, где успех или поражение распределяются между всеми членами команды, в индивидуальной соревновательной практике результат целиком зависит от самого спортсмена, что накладывает дополнительную ответственность и требует особой психологической устойчивости.

26. Технология планирования индивидуальной системы соревнований

Технология планирования индивидуальной системы соревнований включает несколько ключевых этапов, которые помогают спортсменам и тренерам эффективно готовиться и участвовать в состязаниях. Рассмотрим основные шаги данного процесса.

1. Определение целей и задач

Первым этапом является определение целей и задач, которые спортсмен желает достичь через участие в соревнованиях, что может включать установление личных рекордов, завоевание медалей, улучшение рейтинга или получение опыта. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, реалистичными и ограниченными во времени.

2. Анализ текущей ситуации

Следующий шаг является анализ текущей физической формы, технического мастерства и психологического состояния спортсмена, что помогает определить его сильные и слабые стороны, а также установить базовые линии для дальнейших улучшений.

3. Выбор соревнований

После определения целей, задач и анализа текущей ситуации необходимо выбрать подходящие соревнования, что включает оценку уровня конкуренции, доступности, формата и условий проведения. Важно убедиться, что выбранные соревнования соответствуют целям и возможностям спортсмена.

4. Разработка тренировочного плана

На основании выбранных соревнований и анализа текущей ситуации разрабатывается тренировочный план, который должен включать этапы подготовки, объем и интенсивность тренировок, а также время для восстановления. Основными требованиями к плану являются гибкость и вариативность, чтобы учитывать изменения в физической форме и психологическом состоянии спортсмена.

5. Мониторинг и корректировка

Во время подготовки необходимо регулярно отслеживать прогресс спортсмена и вносить коррективы в тренировочный план по мере необходимости, что включает изменение объема или интенсивности тренировок, добавление новых упражнений или изменение стратегии.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является важной частью планирования индивидуальной системы соревнований и включает работу над уверенностью в себе, управлением стрессом, визуализацией успеха и развитием навыков концентрации.

7. Подготовка к конкретному соревнованию

Перед каждым соревнованием необходимо провести специальную подготовку, которая включает адаптацию к условиям проведения, изучение соперников и разработку тактического плана, что поможет спортсмену чувствовать себя уверенно и подготовленным к предстоящему испытанию.

8. Анализ результатов и обратная связь

После завершения соревнования важно проанализировать результаты и получить обратную связь от тренера, психолога и самого спортсмена,

что поможет выявить области для улучшения и скорректировать дальнейшие планы.

Некоторые рекомендации по планированию индивидуальной системы состязаний:

1. Оптимизация количества стартов

Следует соблюдать баланс между достаточным количеством соревнований для поддержания соревновательной формы и их избыточным количеством, ведущим к переутомлению. Рекомендуемое количество варьируется от 8-12 для начинающих до 15-25 для спортсменов высокого класса в зависимости от вида спорта.

2. Диверсификация соревновательной практики

Для разнообразия состязательной практики целесообразно включать в индивидуальный календарь основные старты (ключевые соревнования сезона), контрольные соревнования (для оценки уровня подготовки) и состязания из смежных дисциплин (для развития специфических качеств), что будет способствовать комплексному развитию спортивного мастерства.

3. Рациональное распределение соревновательных интервалов

Оптимальные временные промежутки между стартами должны обеспечивать полноценное восстановление (7-14 дней для большинства видов спорта); поддерживать соревновательный тонус, не нарушать тренировочный процесс; для ответственных стартов требуется более продолжительный подготовительный цикл (3-6 недель).

4. Соблюдение градации значимости соревнований

Следует предусмотреть рекомендуемое соотношение состязаний различной ценности: главные старты сезона должны составлять 15-20%, соревнования средней значимости – 30-40%, контрольные и тренировочные старты – 40-50%. Данное распределение позволяет поддерживать оптимальный уровень мотивации, обеспечивать постепенное наращивание спортивной формы, избегать психологического выгорания.

5. Соблюдение индивидуального подхода к планированию индивидуальной системы состязаний

При составлении личного календаря состязаний необходимо учитывать: особенности адаптации конкретного спортсмена, динамику спортивной формы, специфику вида спорта и этап подготовки. Регулярный мониторинг состояния атлета позволяет корректировать план.

27. Модели соревновательной деятельности

Модели соревновательной деятельности представляют собой концептуальные рамки, которые описывают структуру и организацию спортивных соревнований. Данные модели помогают спортсменам, тренерам и организаторам понять, как функционируют соревнования, и как они могут быть оптимизированы для достижения наилучших результатов. Рассмотрим основные модели соревновательной деятельности.

1. Модель соревнований с фиксированными правилами

Данная модель предполагает четкую структуру соревнований, где правила и условия проведения известны заранее и неизменны. Примеры таких моделей включают большинство командных видов спорта, таких как футбол, баскетбол и хоккей. В этих видах спорта правила игры определены и едины для всех участников.

Преимущества:

справедливость: все участники соревнуются в одинаковых условиях;

– **простота организации:** четко определенные правила упрощают процесс проведения соревнований.

Недостатки:

– **строгость:** отсутствие гибкости может ограничивать творческие подходы и инновации;

– **усталость от однообразия:** постоянное следование одним и тем же правилам может привести к снижению интереса у участников и зрителей.

2. Модель соревнований с переменными правилами

В данной модели правила могут меняться в зависимости от обстоятельств или по решению организаторов. Примеры включают турниры по компьютерным играм, где организаторы могут менять карты, оружие или настройки игры в каждом раунде.

Преимущества:

- ***гибкость:*** позволяет адаптировать соревнования к меняющимся условиям и интересам участников;
- ***новизна:*** переменные правила поддерживают интерес участников и зрителей, делая каждый раунд уникальным.

Недостатки:

- ***неопределенность:*** может вызвать недовольство участников, если они не знают, какие правила будут действовать в следующем раунде;
- ***сложность организации:*** требуется больше усилий для разработки и внедрения новых правил.

3. Модель соревнований с рейтинговой системой

Данная модель используется в индивидуальных видах спорта, таких как шахматы, теннис и боевые искусства. Участники соревнуются друг с другом, и их результаты влияют на их рейтинг, который определяет их позицию в общем списке.

Преимущества:

- ***мотивация:*** рейтинговая система стимулирует участников стремиться к лучшим результатам, чтобы подняться в рейтинге;
- ***четкая структура:*** позволяет легко сравнивать достижения разных спортсменов.

Недостатки:

- ***давление:*** высокие ожидания и постоянное давление могут негативно сказываться на психическом здоровье спортсменов;

– **склонность к стагнации:** некоторые спортсмены могут довольствоваться своим текущим положением в рейтинге и перестать стремиться к улучшению.

4. Модель соревнований с квалификационными этапами

Данная модель предполагает проведение предварительных раундов, в которых участники борются за право выхода в основной турнир. Примеры включают отборочные туры на Олимпиаду или квалификационные этапы в турнирах по настольному теннису.

Преимущества:

– **справедливость:** все участники имеют шанс пройти в основную стадию соревнований;

– **поддержка начинающих:** позволяет новичкам попробовать свои силы и получить опыт участия в серьезных соревнованиях.

Недостатки:

– **высокий уровень стресса:** предварительные раунды могут быть чрезвычайно напряженными и утомительными;

– **большие временные затраты:** организаторы вынуждены тратить больше времени и ресурсов на проведение дополнительных раундов.

28. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов

Моделирование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных способностей спортсменов является важным аспектом подготовки, который позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого участника. Рассмотрим основные подходы к такому моделированию.

1. Анализ физических характеристик

Первым шагом в моделировании соревновательной деятельности является **анализ физических качеств и двигательных способностей спортсмена**, который включает оценку:

– **силы и выносливости:** определение уровня физической подготовленности и возможностей спортсмена;

– **быстроты и ловкости:** измерение скорости простой и сложной двигательной реакций, ритма движений и способности к маневрам;

– **гибкости и координации:** оценка подвижности суставов и способности к выполнению сложных двигательных действий.

2. Оценка психологической подготовленности

Психологическая подготовка играет не меньшую роль, чем физическая, при которой следует учитывать:

– **мотивацию:** уровень внутренней мотивации спортсмена и его стремление к успеху;

– **уверенность в себе:** способность справляться с давлением и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях;

– **способность к концентрации:** умение сосредоточиться на задании и игнорировать отвлекающие факторы.

3. Оценка тактической подготовленности

Тактическая подготовка включает разработку стратегий и планов действий, которые будут использованы во время соревнований и включает:

– **анализ соперников:** изучение сильных и слабых сторон противников;

– **разработку тактических схем:** создание планов, которые максимально используют сильные стороны спортсмена и минимизируют его уязвимости;

– **адаптацию к условиям:** подготовка к различным условиям, таким как погода, покрытие или освещение.

4. Оценка технической подготовленности (двигательных навыков)

Технические навыки являются основой любого вида спорта. Моделирование соревновательной деятельности должно учитывать:

– **мастерство выполнения базовых элементов:** оценку уровня владения основными двигательными действиями и приемами;

– **творческий подход:** способность импровизировать и применять нестандартные решения в сложных ситуациях;

– **исполнительское мастерство:** умение выполнять движения с точностью и стабильностью.

5. Корректность планирования тренировочного процесса

Планирование тренировочных нагрузок должно быть индивидуально адаптировано к потребностям каждого спортсмена и включать:

– **периодизацию:** распределение нагрузок и восстановлений на протяжении сезона;

– **специализацию:** акцент на тех аспектах, которые требуют наибольшего улучшения;

– **восстановление:** обеспечение достаточного времени для отдыха и восстановления после интенсивных тренировок.

6. Мониторинг и обратная связь

Регулярный мониторинг прогресса и предоставление обратной связи помогают спортсменам, тренерам корректировать планы, стратегии и включает:

– **тестирование и анализ данных:** использование приборов и программного обеспечения для сбора и анализа данных о физической форме и техническом мастерстве;

– **обратную связь со стороны тренера:** регулярные обсуждения с тренером для уточнения целей и внесения изменений в тренировочный процесс;

– **самоанализ:** самостоятельная оценка спортсменом своих успехов и недостатков.

29. Проблема утомления и восстановления спортсменов в процессе тренировки и участия в соревнованиях

Утомление является физиологическим явлением закономерного характера и следствием проделанной работы, которому свойственно нарастание ощущения усталости, временное снижение обмена, регуляции и функционирования

основных физиологических систем организма, истощение энергетических запасов, снижение общей и специальной работоспособности.

Проблема утомления и восстановления спортсменов является одной из центральных в спортивной медицине и физиологии. Утомление возникает вследствие интенсивных физических нагрузок и может проявляться на физическом и психологическом уровне. Восстановление после утомления является ключевым фактором, позволяющим спортсменам поддерживать высокую работоспособность и избегать травм. Рассмотрим основные аспекты данной проблемы.

1. Причины утомления

Утомление может быть вызвано различными факторами:

- ***физическое напряжение:*** нарушение режима питания, длительное недосыпание, интенсивные избыточные тренировочные нагрузки и соревнования приводят к накоплению усталости в мышцах и нервной системе;
- ***психологическое напряжение:*** стресс, беспокойство и недостаток мотивации могут способствовать возникновению чувства усталости;
- ***недостаточное восстановление:*** несвоевременный отдых и недостаточное питание могут усугублять усталость.

2. Симптомы утомления

Признаки (симптомы) утомления являются разнообразными и имеют зависимость от индивидуальных особенностей организма спортсмена:

- ***физические:*** мышечная боль, ощущение вялости, снижение работоспособности, упадок сил и уменьшение выносливости;
- ***психологические:*** ухудшение настроения, раздражительность, потеря интереса к тренировкам;
- ***когнитивные:*** затруднения с концентрацией внимания, ухудшение памяти и способности к принятию решений.

3. Типы утомления

– **сенсорное** (в результате напряжённой деятельности различных анализаторов: вестибулярного, зрительного, тактильного, нервно-мышечного и других);

– **умственное** (в процессе решения тактических, умственных задач, принятия решений, при выраженной ответственности);

– **эмоциональное** (из-за эмоциональных переживаний в ходе соревновательной и тренировочной работы);

– **физическое** (вызванное мышечной работой в процессе соревнований и спортивных тренировок).

Восстановление является последовательным возобновлением работоспособности и функционирования систем организма к начальному его состоянию или близкому к нему. Глубина и степень утомления, его длительность и проявления, как и скорость восстановления, зависят от взаимодействия следующих основных факторов:

– **проделанной работы** (её объёма и интенсивности, характера и направленности, продолжительности и степени эмоционального напряжения);

– **состояния занимающегося** (его здоровья и возраста, индивидуальных психофизиологических особенностей и уровня тренированности).

– **влияния условий внешней среды и особенностей режима тренировочного периода**, который предшествовал физической нагрузке.

4. Методы восстановления

Восстановление после утомления является важным этапом подготовки спортсменов. Существуют различные методы восстановления:

– **активное восстановление:** легкие физические упражнения (растяжка или прогулка) помогают улучшить кровообращение и ускорить удаление метаболитов из мышц;

– **пассивное восстановление:** полноценный отдых, сон и расслабляющие процедуры (массаж или сауна) способствуют восстановлению нервной системы и мышечной ткани;

– **питание и гидратация:** правильное питание и употребление достаточного количества воды обеспечивают организм необходимыми веществами для восстановления;

– **психологическая поддержка:** консультации с психологом или использование релаксационных техник помогают справиться с психологическим напряжением.

5. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности

С целью минимизации утомления необходимо грамотно выстраивать тренировочный режим и соревновательную активность, ключевыми аспектами которых являются:

– **структурирование тренировочного процесса (периодизация):** сбалансированное чередование высокоинтенсивных тренировок и восстановительных периодов предотвращает хроническое переутомление;

– **мониторинг (диагностика) состояния атлета:** систематическая оценка физических и психоэмоциональных показателей спортсмена позволяет своевременно выявить симптомы усталости и скорректировать программу.

– **индивидуальный подход:** учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена при планировании тренировок и режимов восстановления.

6. Последствия утомления и недостаточного процесса восстановления

Недостаточность процесса восстановления может создать следующие серьезные последствия и проблемы:

– **хроническое утомление:** длительное состояние усталости, приводящее к снижению физической работоспособности, ухудшению психологического состояния, функционирования вегетативных систем, биомеханике движений и здоровья, повышенному риску травм и заболеваний и снижению спортивных результатов;

– **травмы:** повышенный риск получения травм из-за ослабленного иммунитета и снижения физической формы;

– **психологические проблемы:** депрессия, выгорание и потеря мотивации к занятиям спортом.

30. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсменов

Профессиональный отбор и спортивная ориентация составляют фундамент многолетней подготовки атлетов, определяя эффективность раскрытия потенциала и достижения максимальных результатов. Данные процессы имеют специфические особенности на различных стадиях спортивного становления.

1. Этап начальной подготовки (детско-юношеский спорт)

На данном этапе приоритетными задачами является способствование общему физическому развитию, формирование разносторонней физической базы и освоение фундаментальных двигательных навыков.

Критерии отбора включают комплексную оценку антропометрических характеристик, двигательно-координационных способностей, психомоторных реакций и общей работоспособности.

Спортивная ориентация на данном этапе предполагает: выявление природной предрасположенности к конкретным дисциплинам, формирование устойчивого интереса к систематическим тренировочным занятиям (создание положительной мотивационной основы).

2. Этап начальной специализации

На данном этапе начинается углубленное изучение избранного вида спорта. Отбор становится более целенаправленным и основывается на показателях физической подготовки, оценке технических навыков и психологической устойчивости. Ориентация фокусируется на развитии специализированных навыков и совершенствовании техники двигательных действий.

3. Этап углубленной специализации

Данный этап характеризуется высокой степенью специализации и интенсивными тренировками. Отбор основывается на результатах предыдущих этапов и текущих спортивных достижениях. Ориентация направлена на максимизацию потенциала спортсмена и подготовку к участию в крупных соревнованиях.

4. Этап высшего спортивного мастерства

На данном этапе спортсмены готовятся к достижению высших спортивных результатов. Отбор проводится на основе спортивных достижений и потенциальной способности к достижению мирового уровня. Ориентация направлена на поддержание пиковой формы и оптимизацию тренировочного процесса.

5. Этап завершения спортивной карьеры

На завершающем этапе карьеры спортсмены переходят к профессиональной деятельности или возвращаются к обычной жизни. Отбор и ориентация на данном этапе могут включать переподготовку и помощь в переходе к новой профессии.

31. Первичный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

Одной из центральных проблем в системе подготовки спортсменов является проблема спортивного отбора и ориентации спортсменов в виды спорта. Необходимо дать определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

Спортивный отбор является системой организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей,

подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта (**поиск определенного человека для вида спорта**).

Спортивная ориентация является системой организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта (**поиск определенного вида спорта для человека**).

Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта (спринтер-стайер, защитник-нападающий и т. п.); определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений и т. п.

Таким образом, **спортивный отбор и ориентация** являются системой методов, позволяющих выявить детей и подростков с задатками для успешной специализации в определённом виде спорта и прогнозировать их развитие на долгосрочной основе.

Данный процесс происходит на всех этапах многолетней подготовки (от начального обучения до высшего спортивного мастерства) и включает:

- **оценку врождённых способностей** (генетика, антропометрия, физиология);
- **анализ психологических качеств** (мотивация, стрессоустойчивость, обучаемость).

динамику роста результатов (адаптация к нагрузкам, скорость прогресса).

Спортивный отбор является многоступенчатым многолетним процессом, охватывающий все периоды спортивной подготовки.

Первичный отбор и ориентация на начальных этапах подготовки спортсменов играют ключевую роль в определении их будущего успеха в спорте. Рассмотрим основные аспекты этих процессов.

1. Первичный отбор (начальный этап)

Первичный отбор проводится на ранних стадиях спортивной карьеры и направлен на выявление потенциальных талантов среди детей и подростков.

Основными критериями первичного этапа отбора являются:

- **возраст** (сопоставление паспортного и биологического возраста);
- **оценка состояния здоровья;**
- **физическое развитие, морфологические особенности:** рост, вес, пропорции тела и другие антропометрические показатели;
- **общая физическая подготовка:** уровень развития физических качеств и показатели выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости;
- **моторные навыки:** способность к освоению новых движений и техник;
- **психологические характеристики:** мотивация, настойчивость и способность к обучению.

Цель: выявить детей с потенциально высокими способностями к конкретному виду спорта.

Методы:

- медико-биологический скрининг (определяют: рост, вес, тип телосложения);
- тестирование физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости);
- психологическая диагностика (реакция на нагрузку, целеустремлённость);
- генетическая предрасположенность (например, у бегунов важны пропорции мышц и $\text{VO}_2 \text{ max}$).

Пример: в плавании отбирают детей с длинными конечностями и хорошей подвижностью суставов.

2. Ориентация (определение специализации)

Ориентация на начальных этапах подготовки направлена на определение наиболее подходящего вида спорта для каждого спортсмена. **Основными критериями ориентации являются:**

– **определение склонностей:** выявление предпочтений и интересов ребенка в различных видах спорта;

– **оценка потенциала:** анализ физических и психологических характеристик, которые могут быть полезны в конкретном виде спорта;

– **постепенная специализация:** постепенное введение в специализированную подготовку, сохраняя при этом общий уровень физической подготовки.

Цель: направить спортсмена в тот вид спорта, где его природные данные гарантируют максимальный результат.

Критерии:

– соответствие морфофункциональных показателей требованиям дисциплины (например, высокий рост в баскетболе).

– психоэмоциональные особенности (игровые виды требуют быстрого мышления, циклические – терпения).

– интерес и мотивация самого ребёнка.

Пример: ребёнка с взрывной силой и низким ростом могут ориентировать на тяжёлую атлетику, а не на волейбол.

3. Многолетние этапы подготовки

Отбор не заканчивается в начале пути и продолжается на всех уровнях.

Многолетняя подготовка спортсменов проходит через несколько этапов, на каждом из которых спортивный отбор и ориентация имеют свои особенности, цель и задачи:

– **начальной специализации:** осуществляется выявление задатков; уделяется основное внимание общему физическому развитию, базовой подготовке и формированию устойчивой мотивации к спортивным занятиям;

– **углубленной специализации:** осуществляется определение спортивной специализации и углубленное изучение избранного вида спорта на основе развития специализированных навыков;

– **спортивного совершенствования:** осуществляется отбор перспективных атлетов и подготовка их к участию в крупных соревнованиях на основе интенсификации тренировочного процесса;

– **высшего спортивного мастерства:** осуществляется формирование спортивной элиты, достижение пиковой формы и оптимизация тренировочного процесса для достижения высших спортивных результатов.

Ошибки и проблемы

– ранняя специализация (например, в гимнастике) может привести к выгоранию;

– игнорирование психологических факторов (талантливый, но немотивированный атлет не достигнет спортивных вершин);

– жёсткий отсев (иногда поздно развивающиеся дети «выстреливают» после 16–18 лет).

Таким образом, первичный отбор и ориентация являются не разовым мероприятием, а непрерывным процессом, сочетающим научные методы и тренерский опыт. Успех данного процесса зависит от объективной оценки данных, гибкости в принятии решений (возможности смены специализации) и учёта индивидуальной траектории развития спортсмена.

32. Предварительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Определение

Предварительный отбор является начальным этапом выявления детей и подростков с потенциальными способностями к определённому виду спорта.

Спортивная ориентация является процессом определения наиболее подходящей спортивной специализации на основе индивидуальных данных.

2. Цель

Минимизировать «отсев» атлетов на поздних этапах подготовки

и максимизировать эффективность тренировочного процесса за счёт правильного выбора дисциплины.

3. Задача

Выявление способности к эффективному спортивному совершенствованию.

4. Критерии предварительного отбора

Медико-биологические показатели

– ***антропометрические:*** рост, длина конечностей, пропорции тела; пример: в баскетболе предпочтение отдаётся высоким детям с длинными руками);

– ***физиологические:*** МПК, мышечный состав, гибкость; пример: в беге на длинные дистанции важны высокие показатели $\text{VO}_2 \text{ max}$);

– ***генетические:*** наследственная предрасположенность к силе, выносливости или скорости.

Показатели физических качеств

– тестирование ***общей физической подготовленности*** (бег, прыжки, подтягивания, координация);

– тестирование ***специальной физической подготовленности*** (реакция в фехтовании или баланс в гимнастике).

Психологические показатели

– ***мотивация*** (желание тренироваться);

– ***стрессоустойчивость*** (способность выдерживать соревновательные нагрузки);

– ***когнитивные способности*** (быстрота принятия решений в игровых видах).

Кроме перечисленных критериев отбора следует учитывать способности к эффективному спортивному совершенствованию; морфологические, функциональные и психические особенности; особенности телосложения; способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок и свойства нервной системы.

5. Методы спортивной ориентации

- **сравнительный анализ** (соответствие параметров спортсмена эталонным для дисциплины).
- **прогностическое тестирование** (оценка потенциала роста).
- **пробные тренировки** в разных видах спорта.
- **мониторинг динамики результатов** (если прогресс замедляется – возможна смена специализации).

5. Ошибки и проблемы

- **переоценка ранних результатов** (не все дети развиваются линейно).
- **давление родителей/тренеров** (может привести к выбору «не своего» вида спорта).
- **игнорирование психологического фактора** (даже талантливый спортсмен может «перегореть»).

6. Примеры успешной ориентации

- **Майкл Фелпс** (его гипермобильность суставов и длинный торс идеально подошли для плавания);
- **Лионель Месси** (несмотря на низкий рост, его скорость и координация определили успех в футболе).

Спортивная ориентация является поиском оптимального направления и процессом определения наиболее подходящего вида спорта или специализации внутри дисциплины с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Она включает:

- **выбор узкой специализации** (например, спринтерские или стайерские дистанции в лёгкой атлетике);
- **разработку персональной траектории многолетней подготовки;**
- **расчёт оптимальных нагрузок и темпов прогресса.**

Данный подход позволяет минимизировать риск преждевременного переутомления и повысить шансы на достижение высоких результатов в будущем.

Таким образом, *предварительный отбор и спортивная ориентация* являются не разовыми мероприятиями, а длительный процессом, требующим комплексного анализа физических, психологических и функциональных данных юного спортсмена.

33. Промежуточный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

Промежуточным отбором в спорте является регулярная оценка спортсмена в процессе многолетней подготовки, направленная на определение его перспективности для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта. Данный отбор осуществляется на втором и третьем этапах многолетней спортивной подготовки, соответствующих этапу начальной специализации (10–14 лет) и этапу углублённой специализации (15–17 лет).

Основные задачи промежуточного отбора:

1. *Определение соответствия текущего уровня спортсмена целевым показателям* (оценивается прогресс в технической, физической и психологической подготовке; выявляются способности переносить возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки).

2. *Коррекция индивидуальной траектории подготовки* (решается вопрос о необходимости продолжения специализации в выбранном виде спорта или переориентации спортсмена на смежную дисциплину, например, из спринтерского бега в бобслей).

3. *Оптимизация тренировочного процесса* (определяются сильные и слабые стороны для точечной работы; подбираются оптимальные нагрузки с учётом физиологических и психологических особенностей).

4. *Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в избранном виде спорта, перенесение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.*

Критерии промежуточного отбора

- ***уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства спортсмена;***
- ***уровень развития двигательных качеств;***
- ***способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению;***
- ***функциональные возможности организма;***
- ***темпы прироста показателей тренированности и подготовленности*** (динамика результатов, темпы прогресса, эффективность предыдущих тренировок).
- ***лично-психические качества*** (стрессоустойчивость, мотивация, воля к победе);
- ***состояние здоровья*** (выявление скрытых профессиональных заболеваний, восстановительный потенциал).

Значение промежуточной ориентации

На данном этапе тренеры и специалисты могут скорректировать направление подготовки, выбрав:

- ***более узкую специализацию*** (например, переход от многоборья к отдельным дисциплинам);
- ***оптимальный режим нагрузок;***
- ***индивидуальную траекторию развития*** с учётом сильных и слабых сторон спортсмена.

Промежуточный отбор и ориентация обычно проводятся на рубежах возрастных этапов (например, при переходе из юношеского спорта во взрослый) или перед повышением уровня подготовки (переход из региональной команды в национальную).

Таким образом, промежуточный отбор является ключевым механизмом отсева неперспективных спортсменов и концентрации ресурсов на подготовке будущих чемпионов. Итог промежуточного отбора состоит в оказании помощи

при минимизации «естественного отсева» и вложение ресурсов в наиболее перспективных спортсменов.

34. Основной отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

На четвертом этапе (спортивного совершенствования) многолетней подготовки основной отбор приобретает ключевое значение в связи с окончательным формированием спортсмена высокого класса и его переходом в профессиональный спорт.

1. Цель основного отбора

- определение готовности спортсмена к высшим достижениям на национальном и международном уровнях;
- выявление способности переносить экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- отбор наиболее перспективных атлетов для включения в сборные команды и программы подготовки олимпийского резерва.

2. Ключевые критерии основного отбора

Спортивно-технические показатели:

- ***стабильность выполнения*** сложных технических элементов в условиях соревновательного стресса;
- ***индивидуальный стиль и эффективность техники*** (например, экономичность движений в циклических видах спорта);
- ***адаптивность*** (способность быстро корректировать технику под меняющиеся условия в игровых видах, единоборствах).

Показатели физической подготовленности

- ***специальная выносливость*** (способность поддерживать высокую интенсивность в течение всей дистанции/матча);
- ***максимальные силовые показатели*** с учетом весовых категорий;

– **скоростно-силовые способности** (взрывная сила, реакция, стартовая скорость).

Показатели психологической устойчивости

– **соревновательная надежность** (стабильность результатов в ответственных стартах);

– **умение мобилизоваться в критических ситуациях;**

– **устойчивость к психологическому давлению** (со стороны соперников, зрителей, СМИ).

Медико-биологические параметры

– **отсутствие хронических травм**, ограничивающих рост результатов;

– **способность к быстрому восстановлению** после пиковых нагрузок;

– **генетические маркеры предрасположенности** к данному виду спорта (при доступности данных исследований).

3. Критерии результативности основного отбора

– **положительная динамика спортивных результатов** за последние 2-3 года;

– **конкурентоспособность** на национальном и международном уровне;

– **прогресс в ключевых параметрах** (например, рост скорости, точности и т. д.).

4. Методы проведения основного отбора

– **проведение контрольно-педагогических испытаний** (тестирования) в тренировочных условиях;

– **выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке;**

– **осуществление видеоанализа техники** с последующей экспертной оценкой;

– **оценка выступлений в официальных стартах** (чемпионаты страны, Кубки мира и др.);

– **мониторинг поведения в стрессовых ситуациях** (финальные забеги, послематчевые пенальти и т. д.);

– **углубленная диспансеризация** с акцентом на профильные риски (например, состояние сердца у марафонцев);

– **психодиагностика** (тесты на концентрацию, устойчивость к фрустрации).

5. Особенности спортивной ориентации на данном этапе

– **коррекция специализации** (например, переход из десятиборья в отдельные дисциплины легкой атлетики);

– **индивидуализация подготовки** (подбор оптимального соотношения объемов и интенсивности нагрузок);

– **профориентация** (помощь в совмещении спортивной карьеры с образованием или работой).

6. Последствия основного отбора

– успешно прошедшие отбор зачисляются в состав сборных команд и получают доступ к лучшим тренерам, врачам и оборудованию;

– непрошедшие могут быть переориентированы на тренерскую работу, смежные виды спорта или любительский уровень.

Таким образом, основной отбор на четвертом этапе является своеобразным «ситом» профессионального спорта, где остаются только те, кто демонстрирует стабильно высокие результаты, физическую и психическую готовность к нагрузкам топ-уровня и потенциал для дальнейшего роста. Данный этап требует максимальной объективности оценок, так как решения влияют на всю дальнейшую карьеру спортсмена.

35. Заключительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Понятие и значение заключительного отбора

На завершающих этапах спортивной карьеры проводится комплексная оценка перспективности дальнейших выступлений спортсмена, достигшего высоких результатов. Основная задача – определить, насколько оправдано продолжение интенсивных тренировок с учётом физических, психологических и социальных факторов.

Заключительный отбор представляет собой финальную стадию спортивного отбора, проводимую на этапе высшего спортивного мастерства (18+ лет).

2. Основные задачи

- определение готовности спортсмена к профессиональной карьере;
- отбор кандидатов в национальные и олимпийские сборные;
- формирование «элитного состава» для участия в соревнованиях высшего уровня.

3. Этапы проведения заключительного отбора

Предварительная оценка (18-21 год)

- анализ многолетней динамики результатов;
- оценка соответствия мировым стандартам вида спорта;
- тестирование максимальных функциональных возможностей.

Финальный отбор (22+ года)

- конкурсный отбор на основе соревновательных результатов;
- комплексная экспертиза профессиональной пригодности;
- формирование окончательного состава сборных команд.

4. Критерии заключительного отбора

Спортивные показатели

- стаж профессиональной деятельности;

- кумулятивный эффект от перенесённых нагрузок за годы подготовки;
- динамика результатов и потенциал для дальнейшего роста;
- стабильность результатов на международной арене;
- способность показывать пиковые результаты в ответственных стартах;
- техническое мастерство и тактическая гибкость.

Физиологические параметры (оценка физиологических резервов)

Исследуются адаптационные возможности организма: способен ли спортсмен сохранить или даже улучшить текущий уровень функциональной подготовки. Особое внимание уделяется медицинскому обследованию – выявляются последствия перенесённых травм, хронические заболевания и другие ограничения, которые могут повлиять на будущие нагрузки. К исследуемым физиологическим параметрам относятся следующие:

- уровень специальной подготовленности;
- адаптационные резервы организма;
- восстановительные способности.

Социально-бытовые условия. Учитываются внешние факторы, влияющие на карьеру:

- финансовое положение;
- уровень образования и возможности постспортивной реализации;
- семейная стабильность и поддержка близких.

Данный критерий помогают прогнозировать, сможет ли атлет полностью сосредоточиться на тренировочном процессе или ему потребуется совмещать спорт с другими сферами жизни.

Психологическая готовность

- соревновательная надёжность (устойчивость к стрессу и соревновательному давлению);
- устойчивость к экстремальным нагрузкам (способность переносить экстремальные нагрузки без потери эффективности);

– мотивация к достижению высших результатов является ключевым фактором (готовность к новым достижениям, несмотря на предыдущие победы).

5. Спортивная ориентация на заключительном этапе

Профессиональная ориентация

- определение оптимальной соревновательной специализации;
- выбор индивидуальной модели подготовки;
- планирование карьеры в профессиональном спорте.

Постспортивная адаптация

- профориентация за пределами спортивной карьеры;
- подготовка к тренерской или административной работе;
- психологическая поддержка при завершении карьеры.

6. Методы заключительного отбора

Мониторинговые системы

- компьютерный анализ соревновательной деятельности;
- биомеханические исследования техники;
- физиологические тесты в условиях нагрузки.

Экспертные оценки

- коллегиальное принятие решений тренерским советом;
- привлечение независимых специалистов;
- использование рейтинговых систем.

7. Последствия заключительного отбора

Для успешно прошедших данный вид отбора спортсменов

- заключение профессиональных контрактов;
- включение в программы олимпийской подготовки;
- обеспечение элитными условиями тренировок.

Для не прошедших данный вид отбора спортсменов

- возможность продолжения в статусе «резерва»;
- переориентация на смежные специализации;
- подготовка к завершению активной карьеры.

8. Проблемы, возникающие на заключительном отборе и пути их решения

Типичные проблемы

- субъективность оценок;
- психологическая травматизация спортсменов;
- недостаточная прогностическая валидность тестов.

Пути решения

- внедрение объективных критериев оценки;
- психологическое сопровождение процесса;
- использование современных технологий мониторинга.

Таким образом, **заключительный отбор** представляет собой сложную многофакторную систему, направленную на формирование спортивной элиты. Его эффективность определяет конкурентоспособность национального спорта на международной арене. Грамотно организованный процесс позволяет максимально реализовать потенциал спортсменов и обеспечить плавный переход к профессиональной деятельности. Заключительный отбор – это не просто оценка текущей формы, а прогнозирование долгосрочной перспективы. Только при гармоничном сочетании физических резервов, психической устойчивости и благоприятных социальных условий спортсмен сможет продолжить карьеру на elite-уровне.

36. Организационные аспекты отбора

Спортивный отбор представляет собой сложную систему организационных мероприятий, направленных на выявление перспективных спортсменов и их дальнейшее сопровождение в процессе подготовки. Грамотная организация данного процесса требует четкой структуры, координации между различными специалистами и учреждениями, а также научно-методического обеспечения. Организационные аспекты спортивного отбора заключаются в определении его структуры, этапов и управления данным процессом.

1. Организационная структура системы отбора

Уровни организации

Государственный

- разработка нормативных документов и стандартов;
- финансирование центров спортивной подготовки;
- координация деятельности региональных центров.

Региональный

- организация массового отбора в спортивных школах;
- проведение региональных соревнований и тестирований;
- взаимодействие с образовательными учреждениями.

Локальный (отдельные спортивные организации)

- первичный отбор в секциях и клубах;
- текущий контроль за развитием спортсменов;
- взаимодействие с тренерским составом.

Участники процесса

- тренерский состав;
- врачебно-физкультурные диспансеры;
- научно-методические центры;
- спортивные федерации;
- образовательные учреждения (школы, училища олимпийского резерва).

2. Основные организационные этапы спортивного отбора

Планирование

- определение сроков и мест проведения;
- формирование экспертных комиссий;
- разработка критериев и нормативов;
- подготовка материально-технической базы.

Проведение отборочных мероприятий

Массовый скрининг (обследование)

- тестирование в общеобразовательных школах;

- дни открытых дверей в спортивных школах;
- рекламные кампании для привлечения детей.

Углубленное тестирование

- медицинские обследования;
- антропометрические измерения;
- специальные физические тесты;
- психологическое тестирование.

Соревновательный этап отбора

- контрольные старты и спарринги;
- наблюдение за соревновательным поведением;
- анализ динамики результатов.

Анализ и принятие решений

- обработка полученных данных;
- сравнение с нормативными показателями;
- проведение тренерских советов;
- формирование групп перспективных спортсменов.

3. Управление процессом спортивного отбора

Документальное обеспечение

- положения о спортивном отборе;
- индивидуальные карты спортсменов;
- протоколы тестирований;
- базы данных перспективных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

- оборудованные тестовые центры;
- современное диагностическое оборудование;
- программное обеспечение для анализа данных;
- тренировочные базы для углубленного отбора.

Кадровое обеспечение

- подготовка специалистов по спортивному отбору;

- повышение квалификации тренеров;
- привлечение научных консультантов;
- формирование междисциплинарных команд (тренеры, врачи, психологи).

4. Контроль и корректировка системы отбора

Мониторинг эффективности

- анализ процента «проходимости» отбора;
- отслеживание дальнейшего прогресса отобранных спортсменов;
- сравнение полученных результатов с международными стандартами.

Корректирующие мероприятия

- обновление нормативной базы;
- модернизация тестовых методик;
- оптимизация организационных процедур;
- внедрение новых технологий отбора.

5. Особенности организации отбора в различных видах спорта

Циклические виды (легкая атлетика, плавание)

- акцент на функциональные показатели;
- ранняя специализация;
- большой объем массового отбора.

Игровые виды (футбол, баскетбол)

- оценка командного взаимодействия;
- тестирование тактического мышления;
- многоэтапный отбор с практическими заданиями.

Сложнокоординационные виды (гимнастика, фигурное катание)

- ранний старт отбора (5-7 лет);
- жесткие антропометрические требования;
- особое внимание гибкости и координации.

Эффективная организация спортивного отбора требует:

- четкой нормативной базы и структуры управления;

- научно-обоснованной системы критериев;
- качественного материально-технического обеспечения;
- высококвалифицированных специалистов;
- постоянного мониторинга и корректировки процесса.

Таким образом, только комплексный подход к организации отбора позволяет создать эффективную систему выявления и подготовки спортивного резерва, что в конечном итоге способствует достижению высоких результатов на международной арене. Современные тенденции требуют внедрения цифровых технологий и междисциплинарного подхода к управлению данным процессом.

37. Методические аспекты спортивного отбора

Методические аспекты отбора включают в себя различные подходы и методы, которые используются для выявления перспективных атлетов. Отбор талантливых атлетов является сложным многоэтапным процессом, требующим комплексного анализа физических, психологических и технических параметров. Его эффективность напрямую зависит от грамотного сочетания различных методов оценки, позволяющих выявить потенциал спортсмена на ранних этапах.

Основные методологические подходы отбора

1. Анализ требований вида спорта

Для успешного отбора необходимо чётко определить ключевые качества, характерные для «топовых» спортсменов в конкретной дисциплине, что достигается через разработку «спортограммы» – детализированного перечня физиологических, психомоторных и тактических характеристик, критически важных для достижения высоких результатов.

2. Оценка значимости отдельных факторов

На спортивный результат влияют не все качества в равной степени. Современные методы анализа (факторный, корреляционный, регрессионный)

позволяют выявить, какие параметры наиболее значимы, и в какой мере они определяют успех.

3. Выявление врождённых задатков

На начальном этапе особое внимание уделяется генетически обусловленным способностям, таким как скорость реакции, выносливость, координация и психофизиологическая устойчивость.

Основными методами отбора при диагностике спортивного потенциала являются:

- **экспертные:** тренеры и специалисты анализируют личностные качества спортсмена – мотивацию, дисциплинированность, стрессоустойчивость; при согласованности мнений экспертов метод даёт высокую достоверность;

- **аппаратурные:** применяются для точного количественного анализа и измерения когнитивных и двигательных функций; используются специальные устройства (биомеханические системы, нейродиагностика) для исследования свойств внимания, уровня развития памяти, базисных свойств нервной системы, эмоционально-волевой стабильности, особенностей сложных координационных действий, способностей к выработке навыка;

- **тестовые:** применяются модельные (имитация соревновательных условий) и моторные (оценка физических возможностей) тесты, а также бланковые (анкетирование) и манипуляционные (практические задания) методики;

- **социологические:** позволяют изучить мотивационно-ценностное отношение спортсменов, их приверженность тренировочному процессу и готовность к длительным нагрузкам.

Некоторыми ключевыми параметрами методической оценки, которые анализируются в процессе отбора являются:

- **физическая подготовленность** (общая и специальная выносливость, сила, гибкость);

- **техничко-тактический потенциал** (способность к быстрому обучению, адаптивность);

– **психологическая устойчивость** (концентрация, решительность, работа в условиях стресса);

– **динамика прогресса** (скорость улучшения результатов).

Спортивный отбор является многоэтапным процессом выявления перспективных спортсменов, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта. Его теоретико-методические основы базируются на комплексном анализе физиологических, психологических, генетических и педагогических факторов. Рассмотрим **ключевые методические аспекты спортивного отбора**.

1. Основные принципы спортивного отбора

– **научная обоснованность** (использование данных физиологии, биомеханики, психологии и спортивной медицины);

– **многоэтапность** (отбор проводится на разных стадиях подготовки (начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования);

– **динамичность** (постоянный мониторинг изменений в подготовке спортсмена);

– **индивидуализация** (учет личностных и генетических особенностей);

– **прогностичность** (оценка не только текущих показателей, но и потенциала развития).

2. Этапы спортивного отбора

Предварительный отбор (начальный этап)

Цель

Выявление детей и подростков с задатками для конкретного вида спорта.

Методы

– антропометрические измерения (рост, вес, пропорции тела);

– тестирование физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация);

– оценка мотивации и психологической устойчивости;

– медицинское обследование (исключение противопоказаний).

Промежуточный отбор (этап специализации)

Цель

Определение способности к прогрессу в условиях повышенных нагрузок.

Методы

- анализ динамики спортивных результатов;
- оценка адаптации к тренировочному процессу;
- тестирование функциональных возможностей ($\text{VO}_2 \text{ max}$, ЧСС, лактатный порог);
- психологическое тестирование (стрессоустойчивость, волевые качества).

Заключительный отбор (этап высшего мастерства)

Цель

Отбор спортсменов в сборные команды и прогнозирование их успешности на elite-уровне.

Методы

- генетический анализ (предрасположенность к определенным типам нагрузок);
- углубленное медицинское обследование (риск травм, восстановительный потенциал);
- анализ соревновательной эффективности под психологическим давлением.
- оценка социально-бытовых условий (финансовая стабильность, окружение).

3. Ключевые критерии отбора

Биологические (физиологические)

- генетика (мышечный состав, аэробные/анаэробные возможности);
- антропометрия (рост, длина конечностей, % мышечной массы);
- функциональные показатели (МПК, сила, гибкость, скорость реакции).

Психологические

- мотивация (целеустремленность, готовность к тяжелым нагрузкам).

- когнитивные способности (тактическое мышление, быстрота принятия решений);

- эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость, контроль над нервным напряжением).

Спортивно-педагогические

- техническая подготовленность (базовая школа движений);

- тактический интеллект (способность анализировать соперников);

- тренеруемость (восприимчивость к обучению).

Социальные

- поддержка семьи и тренера;

- доступ к качественной инфраструктуре (базы, оборудование);

- финансовая обеспеченность (возможность сосредоточиться на спорте).

4. Современные технологии в спортивном отборе

- применение биометрических систем (анализ движений с помощью датчиков и камер);

- генетическое тестирование (выявление предрасположенности к видам спорта);

- использование нейрофизиологических методов (оценка когнитивных функций и реакции мозга);

- Big Data и AI (прогнозирование успешности на основе статистики).

Таким образом, эффективный спортивный отбор не является разовым мероприятием, а непрерывным процессом, требующим междисциплинарного подхода и теоретико-методической базы. Его успех зависит от грамотного сочетания традиционных методов (тестирование, педагогическое наблюдение) и инновационных технологий (генетика, биометрия). Только комплексная оценка позволяет выявить истинный потенциал спортсмена и минимизировать риски ошибочного отбора. Современный спортивный отбор является синтезом науки и практики, где традиционные методы дополняются инновационными технологиями. Данный методический подход позволяет не только выявлять

таланты, но и минимизировать риски ошибочных решений, повышая эффективность подготовки будущих чемпионов.

38. Проблемы международного спортивного движения

Международное спортивное движение играет важную роль в развитии спорта, укреплении международных связей и популяризации здорового образа жизни. Однако оно сталкивается с рядом *серьёзных проблем*, которые влияют на его эффективность и репутацию.

1. Политизация спорта

Спорт всё чаще становится *инструментом политического давления*.

Примеры:

- политические манипуляции используются для формирования негативного образа в отношении отдельных государств, в результате чего страдают спортсмены, тренеры и болельщики;
- санкции и отстранения (например, исключение российских спортсменов из международных соревнований из-за политических решений);
- бойкоты Олимпиад (как в 1980 и 1984 годах);
- использование спорта для пропаганды (например, Китай и Катар используют крупные турниры для улучшения имиджа страны).

2. Допинг и коррупция

- спортсмены и тренеры используют запрещённые препараты и методы для достижения призовых мест и меркантильных интересов;
- массовые допинговые скандалы (например, дело McLaren в России, дисквалификации целых сборных);
- коррупция в международных федерациях** (FIFA, IAAF, МОК – случаи взятки при выборе стран-хозяев чемпионатов).

3. Коммерциализация спорта

- значительные финансовые вложения в спортивные состязания иногда формируют среду для коррупционных проявлений в этой сфере;
- приоритет прибыли над принципами справедливой игры «Fair Play» (например, перенос матчей в Саудовскую Аравию или Катар из-за денег);
- неравенство в финансировании (богатые клубы и страны доминируют, бедные – отстают);
- влияние букмекеров и договорные матчи.

4. Нарушения прав спортсменов

- эксплуатация молодых атлетов (например, в гимнастике или футбольных академиях);
- давление на спортсменов (принуждение к выступлениям вопреки травмам);
- дискриминация по полу, расе, ориентации (например, скандалы в FIFA с женским футболом).
- гендерное неравенство: в спортивной общественности ведутся споры и разногласия по поводу участия представителей национальных меньшинств в крупных международных соревнованиях и ущемления их прав.

5. Проблемы организации мегасобытий

- гигантские затраты (например, ЧМ-2022 в Катаре или Олимпиада-2014 в Сочи);
- нарушения прав рабочих (эксплуатация мигрантов при строительстве стадионов);
- «Белые слоны» (неиспользуемые объекты после турниров).

6. Разрыв между развитыми и развивающимися странами

- неравный доступ к инфраструктуре и финансированию;
- доминирование США, ЕС и Китая в международных федерациях.

7. Пандемия

Особо острым является вопрос занятий спортом в период пандемии, порядка проведения соревнований и допуска к ним в этот период, методик восстановления спортсменов после перенесённых инфекций.

Таким образом, международное спортивное движение нуждается в реформах: большей прозрачности, борьбе с коррупцией, защите прав спортсменов и снижении политического влияния. В противном случае спорт рискует потерять свою объединяющую роль.

39. Проблемы идеологии и политики в спорте

Спорт традиционно считается областью, свободной от политики, но в реальности он тесно связан с идеологией и государственными интересами. Проблемы идеологии и политики в спорте возникают из-за сложного переплетения спортивных мероприятий с государственными и общественными интересами. Рассмотрим основные аспекты данных проблем.

1. Политическое использование спорта

Спорт часто используется как инструмент политической пропаганды и демонстрации силы государства. Политические силы могут использовать спорт для достижения своих целей, например, организовывать бойкоты, манипулировать участниками или дискредитировать определённые страны или спортсменов:

– **Олимпийские игры:** политические лидеры используют участие в Олимпийских играх для демонстрации национальной гордости, силы и превосходства (ОИ-1980 и 1984, участие СССР и США в «Холодной войне», Китай и Олимпиада-2008, допинг-скандалы России);

– **Международные турниры:** политические конфликты могут влиять на участие стран в международных турнирах (Катар и ЧМ-2022), бойкоты (Запад и Россия/Беларусь после 2022 года);

– ***влияние политических теорий на спортивные организации:***

на основе теории социальной справедливости был сформулирован политический контекст, на базе которого началось вытеснение российских спортсменов из спорта высших достижений.

2. Идеологические разногласия

Идеологические разногласия могут приводить к конфликтам и бойкотам спортивных мероприятий:

– ***бойкоты Олимпийских игр:*** исторические примеры бойкотов, таких как бойкот Московских игр 1980 года и Лос-Анджелесских игр 1984 года;

– ***политические протесты:*** спортсмены иногда используют спортивные мероприятия для выражения политических взглядов, что может вызывать споры и разногласия.

3. Государственная поддержка и финансирование

Государственная поддержка и финансирование спорта могут быть политически мотивированы:

– ***инвестиции в элитный спорт:*** государства инвестируют в спортивные программы для достижения международных успехов и повышения национального престижа;

– ***распределение ресурсов:*** решение о распределении государственных средств между различными видами спорта может быть обусловлено политическими соображениями.

4. Спорт и национальная идентичность

Спорт часто связывается с национальной идентичностью и патриотизмом:

– ***символика и ритуалы:*** использование национальных гимнов, флагов и церемоний на спортивных мероприятиях как укрепление национальной гордости;

– ***поддержка сборной команды:*** объединение нации вокруг успехов национальной сборной команды.

– ***отказ от нейтрального статуса*** (как у российских атлетов под флагом МОК).

5. Спорт и международные отношения

Спорт может быть использован как инструмент дипломатии и улучшения международных отношений:

- **спортивные обмены:** организация совместных тренировок и товарищеских матчей между странами;
- **миротворческие инициативы:** использование спорта для продвижения мира и взаимопонимания между народами.

Таким образом, спорт никогда не был вне политики. Он отражает конфликты, амбиции и ценности общества. Государства используют его для влияния, а атлеты становятся заложниками идеологических битв.

40. Проблемы обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований

Проблемы обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований являются одними из важнейших аспектов организации мероприятий. Рассмотрим основные аспекты данных проблем.

1. Физическая безопасность участников и зрителей

Обеспечение физической безопасности включает:

- **охрану порядка:** присутствие полиции и охранных служб для предотвращения беспорядков и насилия;
- **медицинскую помощь:** наличие медицинских бригад и оборудования для оказания первой помощи в случае травм или чрезвычайных ситуаций.
- **противопожарную безопасность:** соблюдение норм пожарной безопасности и наличие соответствующих систем защиты.

2. Террористические угрозы

Террористические акты на спортивных мероприятиях представляют серьезную угрозу. Меры противодействия включают:

- **проверку безопасности:** установка металлоискателей и сканеров для обнаружения опасных предметов;

- **патрулирование территории:** постоянное присутствие охраны и патрулей для предотвращения несанкционированного проникновения;

- **координацию с правоохранительными органами:** сотрудничество с местными и федеральными властями для обеспечения безопасности.

3. Безопасность транспортных перевозок

Транспортировка участников и зрителей к месту проведения соревнований требует особого внимания. Меры безопасности включают:

- **организацию парковок:** обеспечение безопасного размещения автомобилей и автобусов;

- **контроль дорожного движения:** координация с дорожными службами для обеспечения безопасного проезда к стадиону;

- **автобусные маршруты:** организация специальных автобусных маршрутов для доставки зрителей к месту проведения мероприятия.

4. Безопасность на трибунах

Обеспечение безопасности зрителей на трибунах включает:

- **контроль доступа:** проверка билетов и пропусков для предотвращения несанкционированного входа;

- **разделение секторов:** разделение зрителей по секторам для предотвращения столкновений и конфликтов;

- **мониторинг поведения:** наблюдение за поведением зрителей и оперативное реагирование на инциденты.

5. Информационная безопасность

Современные технологии открывают не только новые возможности для обеспечения безопасности, но и создают новые угрозы. Меры информационной безопасности включают:

- **защиту данных:** обеспечение конфиденциальности персональных данных участников и зрителей;

- **кибербезопасность:** защита информационных систем от кибератак и взломов;

– **мониторинг соцсетей:** контроль за информацией, распространяемой в социальных сетях, для предотвращения провокаций и ложных сообщений.

6. Технические недостатки спортивных сооружений:

– изъяны в периметральных ограждениях;

– отсутствие систем контроля и управления доступом, технических средств обеспечения безопасности.

7. Неблагоприятные метеорологические условия:

– высокие влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер (проведение соревнований в сложных условиях может угрожать жизни и здоровью участников).

8. Плохая подготовка мест и инвентаря:

– плохое крепление или не выявленные дефекты.

9. Нарушение установленных правил состязаний:

– проявления намеренной грубости должны прекращаться наложением дисциплинарных наказаний и взысканий с возможностью дисквалификации атлета.

10. Отсутствие зон безопасности на спортивных площадках.

Низкий уровень воспитательной работы (приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности).

41. Проблемы борьбы с применением допинга в деятельности МОК и Всемирного антидопингового агентства (WADA)

Некоторые проблемы борьбы с применением допинга в деятельности **Международного олимпийского комитета (МОК) и Всемирного антидопингового агентства (WADA):**

МОК (Международный олимпийский комитет)

– **коммерциализация олимпийского движения**, что стало главным препятствием в борьбе с использованием спортсменами запрещённых

препаратов. МОК, оставаясь коммерческой организацией, нацелен на извлечение максимальной прибыли.

– **потеря доверия к антидопинговой системе:** легализация антиастматических препаратов подорвала доверие к прозрачности современной антидопинговой системы. Рост числа спортсменов, официально использующих антиастматические средства, поставил под сомнение последовательность борьбы с допингом. Разрешение на их применение для больных астмой создало серую зону, где стимуляторы дыхательной системы маскируются под медицинскую необходимость, что привело к конфликту между МОК и спортивными федерациями, которые теперь вынуждены балансировать между защитой здоровья атлетов и сохранением честности соревнований. Главная проблема – отсутствие чётких критериев, отделяющих терапевтическое применение препаратов от злоупотребления. Например, бета-2 агонисты, улучшающие дыхательную функцию, могут давать преимущество даже здоровым спортсменами. В результате антидопинговая система теряет авторитет, а спортсмены и федерации всё чаще ставят под сомнение её объективность.

Таким образом, формально разрешённые лекарства становятся лазейкой для легального допинга, подрывая единство в борьбе за чистый спорт.

WADA (Всемирное антидопинговое агентство)

Вопросы, касающиеся работы WADA, являются очень важными и сложными. Действительно, антидопинговая система сталкивается с множеством проблем, и необходимо отразить ключевые критические аспекты и возможные пути улучшения ситуации:

1. Ошибочная методология и игнорирование науки:

– WADA часто критикуют за консервативный подход, который не учитывает последние исследования в области спортивной медицины и физиологии (например: запрет веществ без достаточных доказательств вреда как в случае с мельдонием до 2016 года);

– жёсткие ограничения на естественные биологические процессы (например, уровень тестостерона у женщин);

– отсутствие гибкости в оценке индивидуальных особенностей спортсменов.

Пути улучшение ситуации в данном направлении:

- более тесное сотрудничество с независимыми научными центрами;
- пересмотр списка запрещённых веществ с учётом новых данных;
- развитие персонализированного подхода в антидопинговом контроле.

2. Неэтичные методы выявления нарушителей

Действительно, некоторые методы WADA вызывают вопросы:

- унижительные процедуры сбора проб (например, наблюдение за мочеиспусканием);
- утечки конфиденциальных данных (как в случае с кибератакой на базу WADA в 2016 году);
- использование анонимных доносов (что может привести к злоупотреблениям).

Пути улучшение ситуации в данном направлении:

- разработка более уважительных методов тестирования (например, неинвазивные анализы);
- ужесточение защиты персональных данных спортсменов;
- прозрачность в расследовании нарушений (чтобы избежать сфабрикованных дел).

3. Отставание от фармакологического прогресса

- фармакология развивается быстрее, чем методы детекции, а WADA часто запрещает вещества постфактум, когда они уже массово используются.

Пути улучшение ситуации в данном направлении:

- усиление сотрудничества с фармацевтическими компаниями для раннего выявления новых препаратов;
- развитие искусственного интеллекта для прогнозирования появления новых видов допинга;
- стимулирование разработки более точных и быстрых тестов.

4. Политизированность решений

– многие считают, что WADA используется как инструмент давления на спортсменов из определённых стран (Примеры: разные стандарты наказаний – одних дисквалифицируют за малейшие следы, другим дают условные сроки; использование сомнительных источников – как в деле Макларена по российскому допингу; избирательное применение правил – допуск американских спортсменов с терапевтическими исключениями).

Пути улучшение ситуации в данном направлении:

- создание независимого международного органа для апелляций;
- единые стандарты наказаний для всех стран;
- публичное обсуждение спорных решений для большей прозрачности.

Следовательно, WADA нуждается в серьёзных реформах, чтобы оставаться объективным и эффективным. Основные направления улучшения ситуации являются:

- ***применение научного подхода*** (обновление методологии на основе современных исследований);
- ***соблюдение этики и прав спортсменов*** (отказ от унижительных практик, защита приватности);
- ***создание условий для технологического развития*** (с целью достижения более быстрой реакции на новые виды допинга);
- ***де политизация*** (прозрачность и справедливость в принятии решений).

42. Проблемы организации «справедливой игры» (fair play)

Проблема организации «справедливой игры» (fair play) в современном спорте гораздо глубже, чем просто соблюдение формальных правил. Она включает этические, политические, экономические и научные аспекты, которые часто вступают в противоречие. Следует рассмотреть ключевые проблемы и их причины.

1. Двойные стандарты в применении правил

Проблема: разные трактовки нарушений для спортсменов из разных стран.

Примеры:

– российские спортсмены массово отстранялись за системный допинг, в то время как американские (например, в случае с терапевтическими исключениями – TUE) получали разрешения на использование запрещённых веществ.

– разный подход к дисквалификациям: одних наказывают за малейшие следы метаболитов, другим дают «условные» сроки.

Причины:

– политическое влияние на спортивные организации (WADA, МОК, международные федерации);

– лоббирование интересов отдельных стран и корпораций (например, фармацевтических компаний).

2. Коммерциализация спорта и её влияние на fair play

Проблема: гонка за рекордами и прибылью заставляет игнорировать этические нормы.

Примеры:

– спонсоры и телевидение диктуют условия, вынуждая атлетов рисковать здоровьем;

– дети в профессиональном спорте с ранних лет подвергаются допингу и физическим перегрузкам (как в гимнастике или фигурном катании).

Причина: спорт превратился в индустрию, где главное – деньги, а не честность.

3. Технологическое неравенство

Проблема: богатые страны и клубы имеют доступ к передовым (и часто «серым») методам подготовки:

– генная терапия, биомеханические импланты, «легальный допинг» (например, гипоксические камеры).

– у бедных стран нет таких возможностей, что делает конкуренцию изначально нечестной.

Причина: отсутствие единых стандартов «естественности» в спорте.

4. Проблема «легального допинга»

Проблема: *многие* вещества и методы сложно обнаружить или они формально разрешены:

– терапевтические исключения (TUE)** – спортсмены получают разрешение на запрещённые препараты «по медицинским показаниям»;

– применение «умного допинга» – микро доз, маскирующих агентов, сезонных циклов приёма.

Причина: *WADA* и другие организации отстают от развития фармакологии.

5. Коррупция и манипуляции в судействе

Проблема: субъективность в оценках (особенно в боксе, гимнастике, фигурном катании).

Примеры:

– Олимпиада-2002 в Солт-Лейк-Сити (скандал с судейством в парном катании);

– подозрительные решения в футболе (например, пенальти в пользу «звёздных» команд).

Причина: отсутствие прозрачности и тотального видеоконтроля с ИИ-аналитикой.

6. Псевдо-борьба с допингом как инструмент давления

Проблема: антидопинговые агентства (WADA, USADA) иногда используются для политических целей.

Примеры:

– дисквалификация российской сборной перед ОИ-2018 и 2022;

– игнорирование нарушений в других странах (например, Китай, США).

Причина: спорт стал частью геополитики.

Пути решения данных проблем:

- полная прозрачность решений (публикация всех данных тестирований и судейских протоколов);
- применение искусственного интеллекта в судействе (минимизация человеческого фактора);
- единые стандарты наказаний (без исключений для «избранных»);
- борьба с коммерческим давлением (установление лимитов на спонсорские контракты, защита молодых спортсменов);
- использование научного подхода к допингу (определение чётких критериев «естественности», а не просто запреты).

Таким образом, идея ****fair play**** в современном спорте во многом стала мифом. Чтобы вернуть честность, нужны радикальные реформы – от деполитизации до внедрения современных технологий. Но возникает вопрос о готовности мирового спортивного сообщества к данным изменениям?

Контрольные вопросы для самопроверки знаний студентов

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт

1. На какие три большие группы делятся науки, изучающие физическую культуру и спорт?
2. Какие дисциплины относятся к естественно-научным, социально-гуманитарным и психолого-педагогическим наукам?

3. Какова роль медико-биологических наук в изучении физической культуры и спорта?

2. Интеграция и дифференциация научного знания о физической культуре и спорте

1. В чем заключается дифференциация научного знания о физической культуре и спорте?

2. Приведите примеры интеграции знаний из разных дисциплин в спортивной науке.

3. Какие преимущества дает интегративный подход в подготовке спортсменов?

3. Соотношение физической культуры и спорта в современном обществе

1. Чем отличается физическая культура от спорта?

2. Каковы основные функции физической культуры в обществе?

3. Как спорт влияет на экономику и социальные процессы?

4. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта

1. Какие основные принципы лежат в основе эволюционного подхода?

2. Как эволюционный подход помогает понять развитие физической культуры и спорта?

3. Приведите примеры эволюции физической активности в разные исторические периоды.

5. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта

1. Какие основные положения системного подхода вы знаете?
2. Как системный подход применяется в организации спортивных мероприятий?
3. Какие преимущества дает использование системного подхода в спорте?

6. Гуманистические аспекты изучения спорта

1. Какие личностные качества развивает спорт?
2. Как спорт способствует социализации и формированию ценностей?
3. В чем заключается роль спорта в поддержании здоровья и благополучия?

7. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта

1. Что такое синергетический подход и как он применяется в спорте?
2. Какие примеры кооперативных эффектов в спорте вы можете привести?
3. Как синергетика помогает в управлении спортивными организациями?

8. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов

1. Какие науки входят в современную систему знаний о подготовке спортсменов?
2. Как физиология спорта помогает в тренировочном процессе?
3. Какое значение имеет психология спорта для достижения высоких результатов?

9. Основные направления развития спортивного движения

1. Какие направления включает современное спортивное движение?
2. В чем разница между массовым спортом и спортом высших достижений?
3. Как развивается паралимпийское движение?

10. Особенности современного развития спорта высших достижений

1. Каковы основные тенденции развития спорта высших достижений?
2. Как коммерциализация влияет на профессиональный спорт?

3. Какие технологии используются в подготовке спортсменов высокого класса?

11. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете теории адаптации

1. Какие стадии адаптации выделяет теория адаптации?
2. Как принцип периодизации тренировок помогает избежать переутомления?
3. Почему важен индивидуальный подход в тренировочном процессе?

12. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

1. Какие функции выполняет соревновательная деятельность?
2. Как соревнования влияют на мотивацию спортсменов?
3. Какие проблемы могут возникнуть при чрезмерном количестве соревнований?

13. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

1. Какие факторы способствуют повышению эффективности тренировок?
2. Как научно-методическое обеспечение влияет на подготовку спортсменов?
3. Какое значение имеет материально-техническая база для спортивных достижений?

14. Функции спортивных соревнований

1. Какие основные функции выполняют спортивные соревнования?
2. Как соревнования способствуют социальной интеграции?
3. В чем заключается экономическая функция спортивных соревнований?

15. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

1. Какие внутренние факторы влияют на спортивные достижения?
2. Как внешние условия (климат, инфраструктура) влияют на результаты спортсменов?
3. Какое значение имеет тренерский состав для динамики достижений?

16. Тенденции развития спортивных достижений

1. Какие современные тенденции наблюдаются в развитии спортивных достижений?
2. Как технологии и инновации влияют на прогресс в спорте?
3. Каковы перспективы развития спорта в будущем?

17. Определение спортивных достижений и спортивных результатов

1. В чем разница между спортивными достижениями и спортивными результатами?
2. Какие критерии используются для оценки спортивных достижений?
3. Приведите примеры известных спортивных достижений и результатов.

18. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе

1. Какие направления совершенствования подготовки спортсменов вы знаете?
2. Как психологическая подготовка влияет на успех в соревнованиях?
3. Почему важен анализ соревновательной деятельности?

19. Система спортивных соревнований в современном спортивном движении

1. Как классифицируются спортивные соревнования по уровню?
2. Какие организационные структуры участвуют в проведении соревнований?
2. Как антидопинговые меры влияют на честность соревнований?

20. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности

1. Какие критерии используются для классификации соревнований?
2. Как формат проведения соревнований влияет на их организацию?
3. Какие виды спорта относятся к сложнокоординационным?

21. Структура соревновательной деятельности

1. Какие элементы включает структура соревновательной деятельности?
2. Какова роль судейства в соревнованиях?

3. Какие факторы обеспечивают безопасность участников соревнований?

22. Соревновательная практика и ее параметры

1. Какие параметры характеризуют соревновательную практику?

2. Как интенсивность участия в соревнованиях влияет на спортсмена?

3. Какие методы используются для оптимизации соревновательной практики?

23. Стратегия и тактика соревновательной деятельности

1. В чем разница между стратегией и тактикой в спорте?

2. Как анализ соперников помогает в разработке тактических схем?

3. Приведите примеры успешной стратегии в командных видах спорта.

24. Особенности официальных календарей соревнований

1. Какие принципы лежат в основе составления спортивных календарей?

2. Как сезонность влияет на планирование соревнований?

3. Какие уровни спортивных календарей вы знаете?

25. Особенности индивидуальной соревновательной практики

1. Чем индивидуальная соревновательная практика отличается от командной?

2. Какие психологические аспекты важны для индивидуальных спортсменов?

3. Как планируется индивидуальная соревновательная практика?

26. Технология планирования индивидуальной системы соревнований

1. Какие этапы включает планирование индивидуальной системы соревнований?

2. Как выбираются соревнования для индивидуального календаря?

3. Почему важен мониторинг состояния спортсмена при планировании?

27. Модели соревновательной деятельности

1. Какие модели соревновательной деятельности вы знаете?

2. В чем преимущества модели соревнований с фиксированными правилами?

3. Как рейтинговая система влияет на мотивацию спортсменов?

28. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов

1. Какие методы используются для моделирования соревновательной деятельности?
2. Как учитываются индивидуальные способности спортсмена при моделировании?
3. Какое значение имеет психологическая подготовка в моделировании?

29. Проблема утомления и восстановления спортсменов

1. Каковы основные причины утомления в спорте?
2. Какие методы восстановления после нагрузок вы знаете?
2. Как планирование тренировок помогает избежать переутомления?

30. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсменов

1. Какие этапы многолетней подготовки спортсменов вы знаете?
2. Как отбор и ориентация меняются на разных этапах подготовки?
3. Какие критерии используются для отбора на этапе начальной специализации?

31. Первичный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Каковы цели первичного отбора в спорте?
2. Какие методы используются для спортивной ориентации?
3. Какие ошибки могут возникнуть на этапе первичного отбора?

32. Предварительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Какие критерии предварительного отбора вы знаете?
2. Как оценивается психологическая готовность спортсменов?
3. Какие методы используются для спортивной ориентации на предварительном этапе?

33. Промежуточный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Каковы задачи промежуточного отбора?
2. Как оценивается динамика прогресса спортсменов?
3. Какие решения принимаются по итогам промежуточного отбора?

34. Основной отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Каковы критерии основного отбора?
2. Как оценивается соревновательная надежность спортсменов?
3. Какие методы используются для основного отбора?

35. Заключительный отбор и ориентация на многолетних этапах подготовки спортсменов

1. Каковы цели заключительного отбора?
2. Как оцениваются физиологические резервы спортсменов?
3. Какие решения принимаются по итогам заключительного отбора?

36. Организационные аспекты отбора

1. Какие уровни организации спортивного отбора вы знаете?
2. Как планируются отборочные мероприятия?
3. Какие документы используются для управления процессом отбора?

37. Методические аспекты спортивного отбора

1. Какие методы используются для оценки спортивного потенциала?
2. Как анализируются требования вида спорта при отборе?
3. Какие параметры оцениваются в процессе отбора?

38. Проблемы международного спортивного движения

1. Какие проблемы актуальны для международного спортивного движения?
2. Как глобализация влияет на развитие спорта?
3. Какие меры принимаются для решения проблем в международном спорте?

39. Проблемы идеологии и политики в спорте

1. Как политика влияет на спорт?
2. Какие идеологические аспекты присутствуют в спорте?
3. Как спорт может способствовать международному сотрудничеству?

40. Проблемы обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований

1. Какие меры безопасности применяются на спортивных мероприятиях?
2. Как обеспечивается медицинская помощь во время соревнований?
3. Какие технологии используются для повышения безопасности?

41. Проблемы борьбы с применением допинга

1. Какие организации занимаются борьбой с допингом?
2. Какие методы используются для выявления допинга?
3. Как допинг влияет на здоровье спортсменов?

42. Проблемы организации «справедливой игры» (fair play)

1. Какие принципы лежат в основе fair play?
2. Как fair play влияет на развитие спорта?
3. Какие меры способствуют соблюдению принципов fair play?

Данные вопросы помогут студентам проверить свои знания по всем разделам учебно-методического пособия и подготовиться к экзамену.

Рекомендуемая литература для подготовки к экзамену

1. Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 01 ноября 2024 года. – Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского, 2024. – 310 с.
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – 72 с.
3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.
4. Болдырев, Б. Н. Спорт высших достижений и инновационно-информационные технологии / Б. Н. Болдырев, И. Ф. Андрущишин, Ж. А. Санауов // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 2(48). – С. 69-73.
5. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
6. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. – М.: Спорт, 2020. – 224 с.
7. Брюэр, К. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов. Настольная книга тренера / К. Брюэр. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2023. – 448 с.
8. Верхошинский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошинский. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019. – 184 с.
9. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022. – 512 с.

10. Грец, И. А. Основные факторы диморфных особенностей женщин в системе многолетней подготовки / И. А. Грец, И.М. Силованова, Н. Ю. Иванова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 193 с.
11. Грец, И. А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / И. А. Грец, Т. М. Булкова, С. К. Потапенко. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – 230 с.
12. Грец, И.А. Теория и методика спорта: учебное пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – 108 с.
13. Грец, И.А. Теория и методика физического воспитания человека в различные периоды его жизни: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко, А.В. Кондрашенкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – 103 с.
14. Грец, И.А. Учебный материал по общим основам теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко, А.В. Кондрашенкова. – Смоленск: СГУС, 2022. – 50 с.
15. Допинг в спорте: от А до Я / Т. И. Долматова, И. В. Осадченко, И. Е. Слепенчук, А. Г. Демирчоглян. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2017. – 164 с.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
17. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований / А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
18. Куделин, А. Б. Структура спортивной тренировки: учеб. пособие для вузов физической культуры / А. Б. Куделин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 65 с.
19. Курамшин, Ю. Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания: монография /

- Ю. Ф. Курамшин, И. А. Грец, Мин Хе Чжин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 268 с.
20. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
21. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
22. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
23. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – Изд. 4. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.
24. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 342 с.
25. Михайлова, Д. А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах: учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Д. А. Михайлова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2021. – 184 с.
26. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин; В. Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 203 с.
27. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель-Аст, 2002. – 864 с.
28. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максиенко. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2023. – 656 с.

29. Савчук, А. Н. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие / А. Н. Савчук, Л. К. Сидоров, С. Л. Садырин; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2011. – 160 с.
30. Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию юбилею факультета физической культуры, спорта и туризма, Улан-Удэ, 03–04 декабря 2020 года. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, 2021. – 116 с.
31. Теория и методика спорта: учебное пособие. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – 158 с.
32. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, А.Д. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.
33. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е.В. Федотова. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2023. – 480 с.
34. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
35. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
36. Шамсувалеева, Э. Ш. Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: Учебно-методическое пособие для подготовки магистрантов / Э. Ш. Шамсувалеева; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань:

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 57 с.

37. Шамсувалеева, Э. Ш. Основы антидопингового обеспечения: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева; Печатается по решению президиума Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт (протокол № 1 от 20 апреля 2022 года). Рекомендовано учебно-научным методическим советом ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (протокол №9 от 20.05.2021 года). – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 130 с.
38. Шешурина, Т. А. Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт / Т. А. Шешурина, А. В. Калинин. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2024. – 93 с.

Учебно-методическое пособие

ГРЕЦ ИРИНА АНТОНОВНА
БУЛКОВА ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУК
О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Дата сдачи в печать 02.09.2025 г. Формат 60х84/16.
Усл. печ. л. 8,13. Тираж 500 экз. Заказ № 25/165.

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.