

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Приволжский студенческий спортивный союз

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА, ТУРИЗМА, ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

*Сборник материалов
IV Международной научно-практической конференции*

г. Нижний Новгород, 17 ноября 2023 г.

Нижний Новгород
2023

УДК 796/799
ББК 94.31
П75

Рецензенты:
проф., д.пед.н. Г.А. Кручинина
доцент., к.пед.н. С.С. Иванова

П75 Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: сборник материалов IV Междунар. научно-практ. конф., Н. Новгород, 17 ноября 2023 г., Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2023. – 420 с.

ISBN 978-5-91326-854-9

В сборнике публикуются материалы IV Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов «Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки», проходившей в Нижегородском госуниверситете им. Н.И. Лобачевского 17 ноября 2023 г. Тематика тезисов докладов и статей охватывает актуальные проблемы различных отраслей спорта, туризма, активного отдыха, современного образования и науки.

За стиль изложения и содержание материалов
редакционная коллегия ответственности не несет

Редакционная коллегия:
Е.Н. Летягина, В.Г. Кузьмин, Д.В. Ворончихин,
К.Н. Канатъев, К.Ю. Хаченкова, Л.А. Гущина, Ю.А. Гриневич

ISBN 978-5-91326-854-9

УДК 796/799
ББК 94.31

© Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2023
© Коллектив авторов, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Ангелов В.М., Мочкаева М.Ю.</i> Исследование влияния занятий спортом на успеваемость студентов ВУЗа	9
<i>Ангелов В.М.</i> Олимпийские виды спорта: популярность в России на основе статистики получения почетных спортивных званий	13
<i>Арефьева О.А., Кутасин А.Н.</i> Важность терморегуляции организма спортсмена-легкоатлета в различных условиях внешней среды	20
<i>Arymbaeva K., Uteeva G., Begaly A.</i> Spiritual and moral self-awareness as the basis self-realization of the personality of teachers	24
<i>Ахметов А.С., Блялова А.К., Кулов О.А.</i> Туризм и событийная индустрия: международные спортивные мероприятия и их влияние на развитие туризма и экономики	29
<i>Блохин Г.А., Летягина Е.Н.</i> Пути преодоления международным олимпийским комитетом кризиса информационного характера и дальнейшие перспективы	37
<i>Блялова А.К.</i> Принципы формирования имиджа туристской дестинации	41
<i>Большаков Е.Н.</i> Анализ реакций кардио- и респираторной систем на предельную интервальную нагрузку методом записи фонограммы занятия	49
<i>Быкова И.С., Волков И.С., Храпунова П.В., Гущина Л.А.</i> Включение в программу Олимпийских игр 2028 года иностранных видов спорта	55
<i>Вазгина Н.А.</i> Совершенствование оценки деятельности органов государственной власти в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области	58
<i>Васильев А.М., Смирнова Т.Е., Ломадзе Н.К., Соколович В.Ю.</i> Система «человек-цель» в совершенствовании точности ударов и передач у футболистов на основе восприятия	63
<i>Виноградова А.В., Костенко Д.М.</i> Тенденции развития аспирантуры и новые реалии для молодых ученых	68
<i>Волков Л.А., Жуков П.В.</i> Разработка досуговой программы в кризисе выходного дня на остров Валаам	71
<i>Ворончихин Д.В., Панов Е.В., Бакин А.В., Ганюшкин Д.М.</i> Особенности организации спортивной подготовки в хоккее	77
<i>Гапичева М.А.</i> Исследование адаптации к стрессу у юных гольфистов	82
<i>Гоголева А.А., Кузьмин В.Г.</i> Анализ системы начальной подготовки и отбор юных спортсменов в виде спорта спортивная гимнастика	86

<i>Горбачёва А.Н.</i> Animal flow как средство дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю	89
<i>Горелова Е.В.</i> Роль физической культуры в восстановлении женщин после родов	92
<i>Гриневич Ю.А., Костенко Д.М.</i> Высшее образование в сфере информационной безопасности	96
<i>Гриневич Ю.А., Костенко Д.М.</i> Тенденции развития въездного туризма в РФ	99
<i>Гуселева П.А., Пашкин Д.Н.</i> Актуальность исследования экономического состояния организаций	102
<i>Дзампаева З.Э., Ушакова М.А.</i> Специфика подготовки спортсменов скалолазов и ледолазов в современных условиях	105
<i>Додонова М.А., Самыличев А.С.</i> Методика функциональной подготовки лыжников – гонщиков	109
<i>Ершов Д.Г., Жуков П.В.</i> Развитие детско-юношеского туризма на примере национального парка Паанаярви	112
<i>Зайцева Е.Е.</i> Анализ коммерческих спортивных школ по фигурному катанию в городе Нижний Новгород для фигуристов-любителей	119
<i>Зарубина Н.С.</i> Разработка научно-обоснованных рекомендаций по повышению эффективности физических упражнений в тхэквондо	123
<i>Иваньковский С.Л., Иваньковская Н.А., Гуселева П.А.</i> Ресурсы и направления развития когнитивного туризма Нижегородской агломерации	128
<i>Илларионова Т.А.</i> Разработка оценки качества физкультурно-оздоровительных услуг внутри одной организации	133
<i>Курсанова П.М., Пирогова Ю.А., Пряникова М.С., Гущина Л.А.</i> Студенческий туризм как средство борьбы со стрессом	136
<i>Козьякова С.С.</i> Разработка программы обеспечения безопасности гостиничного предприятия: организационный подход	139
<i>Кондрашкин А.Н.</i> Анализ факторов, влияющих на физическую подготовленность детей, занимающихся футболом в оздоровительной секции	143
<i>Коханов В.Р., Летягина Е.Н.</i> Стратегия развития спортивной организации ...	150
<i>Кузёмко М.М., Сыманович П.Г., Горбачева О.К.</i> Повышение технико-тактического мастерства футболистов на этапе начальной подготовки ...	154

<i>Кузьмина О.М.</i> Применение тренажерных устройств при тренировке пловцов 14-15 лет в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности г. Н.Новгорода.....	160
<i>Купряшкина К.В., Летягина Е.Н., Кузьмин В.Г.</i> Анализ тренировочного процесса спортсменов высокого класса и противоречия между подготовкой к Олимпийским играм и большим количеством соревнований в течение года	164
<i>Купряшкина К.В., Летягина Е.Н., Кузьмин В.Г.</i> Место и роль волейбола в студенческом спорте России.....	168
<i>Лагойкина С.В.</i> Необходимость использования широкого спектра услуг спортивных комплексов и центров для физической подготовки девушек-футболисток	172
<i>Лирина Д.Д.</i> Создание и развитие спортивного клуба на примере футбольной команды «Ливерпуль»	175
<i>Лихачева Е.С.</i> Использование метода круговой тренировки в системе интегральной подготовки в тренировочном процессе хоккеистов.....	180
<i>Мазанова Е.С., Бадейникова К.С., Хаченкова К.Ю.</i> Проблемы современного этапа олимпийского движения.....	188
<i>Малемина К.Р., Милюков А.И.</i> Подготовка студентов среднего профессионального образования к сдаче нормативов средствами физической культуры и спорта.....	192
<i>Масловская С.М.</i> Адаптация студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования.....	197
<i>Мешков М.А., Бахарев Ю.А., Кузьмин В.Г.</i> Моделирование индивидуального стиля технико-тактических действий спортсменов-рукопашников этапа спортивного совершенствования	203
<i>Москоглов И.Д., Летягина Е.Н.</i> Источники финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации	209
<i>Обмайкин Д.В.</i> Применение компьютерных технологий в технико-тактической подготовке пловцов.....	213
<i>Овчинникова С.Р., Судариков А.А.</i> Иммерсивные тренировки в фитнес-индустрии	219
<i>Оринчук А.В.</i> Оценка готовности к соревновательной деятельности в адаптивном скалолазании детей и подростков с нарушением интеллекта.....	222
<i>Панов Е.В., Ворончихин Д.В., Ворончихин А.Д.</i> К вопросу развития регби-7 в силовых структурах и образовательных организациях МВД России	229

<i>Патыкин П.А., Кузьмин В.Г.</i> Проблема подготовки спортивного резерва в России	233
<i>Перова Н.А., Летягина Е.Н., Перова В.И., Гуселева П.А.</i> Направления развития спортивного потенциала регионов России.....	239
<i>Печерина О.В.</i> Формирование компонентов готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в процессе обучения в ВУЗе	241
<i>Пирогов П.Ю., Семикин Д.С., Педько М.А.</i> Специальная тренировка вестибулярной устойчивости к укачиванию и вестибулометрическая методика подготовки курсантов-штурманов	246
<i>Плотников Г.В.</i> Проблемы организации тренировочного процесса по легкой атлетике в Нижегородской области.....	250
<i>Позняк Т.А.</i> Трансформация моделей развития университетов цифровой экономики	253
<i>Попова А.В., Сорокин И.А.</i> Российский бренд «Mad Wave» на мировом рынке товаров для плавания	256
<i>Попова А.В., Сорокин И.А., Сорокин А.И.</i> Управление развитием механизма подготовки пловцов	260
<i>Пухляков Р.С., Клинов В.В.</i> Развитие физических качеств фехтовальщиков на этапе начальной подготовки	263
<i>Пьянзина А.А.</i> Основные звенья механизма управления антидопинговой политики в Нижегородской области	267
<i>Рогатко А.И.</i> Обучение технике передвижений в боевой стойке фехтовальщика	273
<i>Рожкова Т.Д., Кузьмин В.Г.</i> Необходимость формирования негативного отношения к использованию запрещенных препаратов в спорте.....	278
<i>Романова Н.А., Кузнецов Д.А., Ворончихин Д.В.</i> Актуальные проблемы и меры совершенствования физической подготовки в системе органов внутренних дел	283
<i>Рыбцов Н.Ю.</i> Современные тенденции и перспективы развития ретрит туризма в России	287
<i>Рябкина М.С., Улитин И.Б.</i> Совершенствование системы медицинского обеспечения, разработка методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований	291

<i>Сафронов Д.Д.</i> Проблемы в легкой атлетике среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	296
<i>Серебряков С.А., Кузьмин В.Г., Гутко А.В., Гутко С.Н.</i> Структура соревновательной деятельности студенческой гребной лиги	301
<i>Сизов И.Д.</i> Актуальные правовые проблемы в сфере спорта.....	306
<i>Славинский Е.А., Жуков П.В.</i> Специфика разработки тематического турпродукта по Санкт-Петербургу.....	311
<i>Солдатова А.А., Гущина Л.А.</i> Тур выходного дня как инструмент формирования любви к родине.....	318
<i>Степанова П.А., Гаджиева Е.А.</i> История развития визуализации информации и практика её применения в учебном процессе	323
<i>Страхова М.А.</i> К вопросу о феноменологии понятия «программа развития физической культуры и спорта»	329
<i>Стромкова О.Ф.</i> Сравнительный анализ федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	333
<i>Судариков А.А., Щербакова А.Э.</i> СМИ как источник спортивной информации	336
<i>Сударикова И.А., Овчинникова С.Р.</i> Компоненты здорового образа жизни	339
<i>Сударикова И.А., Абрамян А.Э.</i> Факторы, способствующие развитию ожирения	341
<i>Сихынбаева Ж.С., Манабаева С.Е., Ешенкулова Э.Б.</i> Обеспечение технологического обеспечения готовности будущих дефектологов совершенствовать свою профессиональную деятельность	344
<i>Терешкин Н.С., Семикин Д.С., Хаченкова К.Ю., Бадейникова К.С.</i> Важность закаливания организма как одного из компонентов здорового образа жизни	352
<i>Терешкин Н.С., Хаченкова К.Ю., Мазанова Е.С.</i> Лечебная физическая культура при заболевании сердечно-сосудистой системы	356
<i>Титов Е.А., Гутко А.В.</i> Разработка новой методики управления развитием двигательных качеств в футболе	360
<i>Умнякова Н.Л., Таничева Т.Г.</i> Обучение детей младшего школьного возраста плаванию и безопасности на воде.....	366
<i>Филонов Л.В., Середенков А.В., Курсанова П.М.</i> Применение нейросети «Яндекс браузера» при формировании универсальных компетенций будущих бакалавров физической культуры	371

<i>Харитонов Е.С., Францкевич М.С., Галуза И.К., Шумилов И.С.</i> Применение метода стимуляции биологической активности (СБА) для ускоренного развития скоростно-силовых способностей мышц ног у футболистов.....	375
<i>Харитонов Е.С., Фридрих П.А., Богук Я.А., Панасевич М.С.</i> Пульсовая стоимость занятий и время игры хоккеистов 16-18 лет в различных зонах интенсивности ЧСС в официальных соревнованиях и учебно-тренировочном процессе	380
<i>Хаченкова К.Ю., Харитонова А.А., Гуселева П.А.</i> Анализ всемирных фитнес-трендов.....	386
<i>Хохлова А.Ю., Сорокин И.А.</i> Влияние международного Олимпийского комитета на спортивные правила проведения соревнований как инструмент поддержания Олимпийского движения и его актуализации .	392
<i>Хубиева Е.В.</i> Медленный туризм как перспективное направление туризма в России	396
<i>Чистова К.С.</i> Развитие предпринимательства и бизнес-стартапы в спорте.....	400
<i>Шишкин Е.А., Шлее И.П., Жуков Р.С.</i> Методика применения игровых комплексов в подготовке самбистов на тренировочном этапе	405
<i>Шульгина А.А.</i> Демография белорусского физкультурно-спортивного предпринимательства: ключевые проблемы и тенденции.....	408

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В.М. Ангелов, М.Ю. Мочкаева

Саровский физико-технический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ"

Аннотация. В статье проанализированы исследования, посвященные выявлению связи занятий физической культурой и спортом и академической успеваемости студентов. Противоречивые результаты вызвали необходимость проведения полевого исследования, которое показало отсутствие корреляции. При этом польза от занятий спортом не подвергается сомнению.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, академическая успеваемость, польза спорта

Существует достаточно много исследований, в которых авторы анализируют влияние занятий спортом на успеваемость российских студентов. При этом данная проблематика рассматривается и в педагогическом, и в медицинском, и в практикоориентированном аспектах. В работе А.О. Васильевой [1] отмечается положительное влияние спорта на успеваемость студентов за счет значительного повышения работоспособности. Результаты исследований, доказывающих связь между занятиями спортом и улучшением когнитивных функций студентов, приводятся в статье А. С. Шамина и С. В. Севодина [2]. Медики, в частности И.М. Зайцева в [3], стараются подкрепить практическим материалом анализа успеваемости студентов общеизвестный факт, что умеренные занятия спортом благотворно влияют на организм в целом, при этом данные приведенного в статье анкетирования студентов показали отсутствие корреляции между успеваемостью и активностью спортивных занятий. В других работах приводятся данные полевых исследований, которые демонстрируют благотворное занятие физической культурой на успеваемость студентов. Такой результат представлен в публикации Д. С. Радакиной и А. С. Мухамбетовой [4], на основе опроса, проведенного в Стерлитамакском филиале Уфимского государственного нефтяного технического университета. Карапетян С. А. Р. отмечает противоречивое влияние спортивных занятий на эффективность образовательного процесса [5]: с одной стороны, занятия спортом отвлекают временные ресурсы от учебного процесса, с другой – формируемые в рамках занятий спорта навыки (целеустремленность, умение распределять время, высокая мотивированность и т.д.) могут повышать вовлеченность. Такие противоречивые результаты вызывают интерес. Для анализа данной проблематики в октябре 2023 года было проведено полевое исследование среди студентов Саровского физико-технического института – филиала НИЯУ МИФИ.

В проведенном исследовании приняло 84 студента СарФТИ, демографические характеристики выборки представлены на рисунках 1 и 2. Вуз технический, поэтому доминируют студенты мужского пола, кроме того, наиболее активно в анкетирование включились студенты 1-2 курса, что обусловило наибольший удельный вес (62,8%) возрастной категории 18-19 лет.

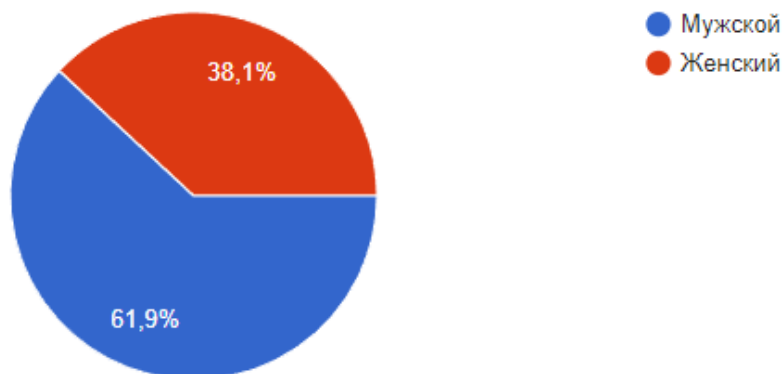


Рис. 1. Гендерная структура респондентов проведенного исследования

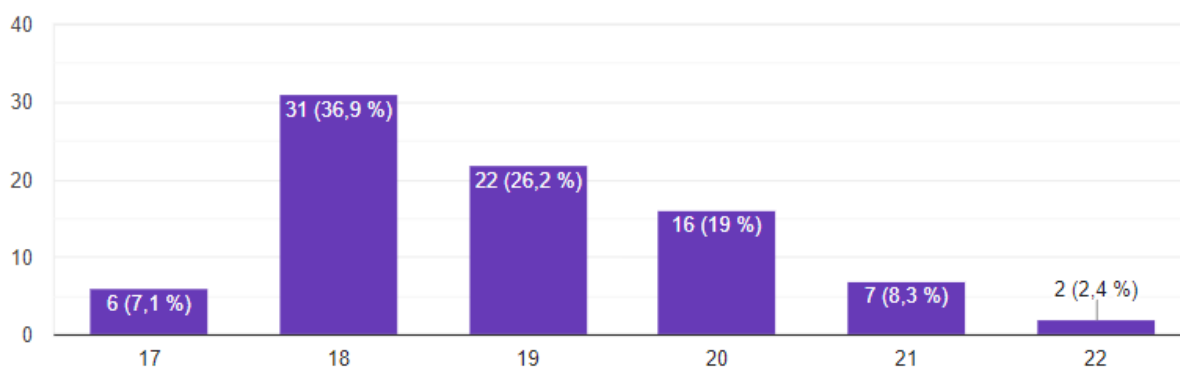


Рис. 2. Возрастная структура респондентов проведенного исследования

Основная масса участников опроса (58,3%) практически не пропускают занятий физической культурой в рамках учебного процесса, посещая 90-100% занятий. Более половины занятий посещает 28,6% респондентов, оставшиеся 13,1% пропустили более половины занятий физкультуры, указанных в расписании. При этом для 34,5% студентов, принявших участие в опросе, спорт представлен только парами физической культуры. Профессионально дополнительно спортом занимаются 6% респондентов, университетские спортивные секции посещают 13,1% участников опроса. Оставшиеся 46,4% студентов дополнительно занимаются спортом либо самостоятельно, либо посещают спортивные клубы и тренажерные залы. Важно отметить, что тренажерными залами оборудованы общежития СарФТИ НИЯУ МИФИ. При этом время, отведенное дополнительным спортивным занятиям, оценивается респондентами в диапазоне от 0 (такой ответ дали 16%) до 40 часов (3%) в неделю, основная масса участников опроса тратит на спорт около 5-10 часов в неделю. Что касается видов спорта, то были упомянуты: workout, армрестлинг,

баскетбол, бег, бокс, велосипедный спорт, военные игры, волейбол, вольная борьба, йога, лапта, лёгкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, ОФП (в том числе занятия в тренажерном зале и фитнес), плавание, рукопашный бой, страйкбол, танцы спортивные, теннис, троеборье, тяжелая атлетика, фехтование, футбол и хоккей. Лидерами по числу занимающихся стали: ОФП (в том числе занятия в тренажерном зале и фитнес) – их указали 10 участников опроса, легкая атлетика и волейбол – по 5 человек, баскетбол и плавание – по 3 человека. Интересно отметить, что в исследовании И. В. Гойнова [6] указывается, что наибольшее положительное влияние на успеваемость обеспечивают занятия гимнастикой, ходьбой и плаванием, то есть именно теми видами спорта, которые популярны среди студентов СарФТИ.

На вопрос «Как вы считаете: занятия спортом помогают вам в учебе?» положительный ответ дали 65,1% респондентов, затруднились с ответом 28,9%. И только 6% оценили влияние занятий спортом на эффективность учебного процесса как негативное. Для оценки влияния занятий физической культурой и спортом на академическую успеваемость студентов был рассчитан коэффициент корреляции (К) между временем (в часах), отводимого на спортивные занятия за месяц (диапазон ответов респондентов от 0 до 70 часов), и средним баллом за время обучения. Для студентов первого курса, которые еще не сдавали сессий в вузе, средний балл заменялся на средний балл, полученный на ЕГЭ. Рассчитанный коэффициент корреляции К составил 0,0419688133, что свидетельствует об отсутствии зависимости между анализируемыми переменными. То есть результат наших исследований соответствуют данным, полученным хабаровскими учеными и представленными в публикации [3].

Для более углубленного анализа отношения к занятиям спортом и физической культурой у студентов нашего вуза, в опрос были включены вопросы по самодиагностике уровня стресса от учебных занятий вообще и отдельно от пар по физической культуре. Данные о самодиагностике уровня стресса студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Самодиагностика уровня стресса

Уровень стресса / Фактор стресса	1	2	3	4	5	6
Учеба в вузе в целом, % от числа респондентов	15,1	19,8	27,9	27,9	5,8	3,5
Занятия физической культурой, % от числа респондентов	65,1	16,3	11,6	3,5	2,3	1,2

Приведенные данные наглядно демонстрируют, что, по мнению студентов, стресс от занятий по физической культуре в несколько раз меньше, чем от учебного процесса в целом. Хотя и для последнего уровень стресса как высокий (5-6 баллов) указали только 9,3% участников опроса.

В целом, надо признать, что занятия спортом и физической культурой дают следующие положительные эффекты: повышение концентрации и выносливости, рост уровня энергии, развитие внимания, находчивости и мышления [6]. Многоаспектность влияния двигательной активности продемонстрирована в работе В. М. Зюзиной [7] – укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что обеспечивает повышение выносливости и адаптивности организма, развитие опорно-двигательного аппарата, повышение иммунитета, укрепление и развитие нервной системы, улучшение настроения, снижение стресса, повышение качества сна. Таким образом, можно сделать выводы о том, что, не смотря на отсутствие явной корреляции между спортивной активностью и академической успеваемостью, занятия физической культурой и спортом могут быть полезны для улучшения общего физического и психологического состояния студентов, что в перспективе может положительно сказаться и на успехах в учебе.

Список литературы

1. Васильева, А. О. Влияние спорта на успеваемость студентов / А. О. Васильева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IV Международной научно-практической конференции. Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2019. С. 38-41.
2. Шамин, А. С. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов / А. С. Шамин, С. В. Севодин // Современные научные исследования и инновации. 2023. № 7(147).
3. Зайцева, И. М. Влияние занятий спортом на общую успеваемость студентов / И. М. Зайцева // Актуальные вопросы современной медицины: Материалы III Дальневосточного медицинского молодежного форума, Хабаровск: Дальневосточный государственный медицинский университет, 2019. С. 370-372.
4. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. № 4(17). С. 198-202.
5. Карапетян, С. А. Р. Влияние спорта на успеваемость среди подростков Российской Федерации / С. А. Р. Карапетян // Студенческая наука XXI века. 2016. № 2-1(9). С. 107-108.
6. Гойнов, И. В. Влияние спорта на умственную деятельность и успеваемость студентов // Неделя науки, посвященная году педагога и наставника в Российской Федерации: Сборник материалов – Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2023. С. 195-197.
7. Зюзина, В. М. Роль физической культуры и спорта в вузе: исследование влияния на академическую успеваемость и общий благополучия студентов / В. М. Зюзина // ПРИОРИТЕТНЫЕ и ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ российской НАУКИ в УСЛОВИЯХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ: Материалы XXII Всероссийской научно-практической

конференции. – Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Концепция", 2023. С. 102-103.

RESEARCH OF THE SPORTS INFLUENCE ON THE UNIVERSITY STUDENTS ACHIEVEMENT

V. Angelov, M. Mochkaeva

Sarov Institute of Physics and Technology - branch of the federal state autonomous educational institution of higher education "National Research Nuclear University "MEPhI"

Abstract. The article analyzes studies devoted to identifying the connection between physical education and sports and the academic performance of students. The conflicting results prompted a field study, which showed no correlation. At the same time, the benefits of playing sports are not in doubt.

Keywords: physical education, sports, academic performance, benefits of sports

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА: ПОПУЛЯРНОСТЬ В РОССИИ НА ОСНОВЕ СТАТИСТИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ПОЧЕТНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ

В.М. Ангелов

Саровский физико-технический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ"

Аннотация. В работе проведена оценка популярности отдельных видов спорта через статистику Министерства Sports РФ по получению спортивных званий. Показано, что включение спорта в состав Олимпийских игр влияет на его популярность у населения

Ключевые слова: олимпийский игры, олимпийские виды спорта, статистика, популярность

Несмотря на сложности, с которыми в данный момент столкнулись российские спортсмены, стремящиеся участвовать в международных соревнованиях, олимпийские игры остаются ярким и значимым спортивным событием для мирового сообщества. Множество людей приходят к занятиям спортом, увидев их в программе зимних или летних олимпийских игр. Наличие вида спорта в программе олимпийских игр является одним из значимых факторов его привлекательности для спортсменов и популярности у населения.

Оценить популярность спорта можно через разные показатели – просмотры трансляций, статистику интернет запросов (что было сделано нами в исследовании 2021 года [1]), число занимающихся конкретным видом спорта. И, если оценить количество людей, вовлеченных в занятия определенным видом спорта на всех уровнях подготовки, достаточно сложно, то

эффективность спортивных тренировок, приводящих к активному участию в соревнованиях и получению спортивных званий можно отследить по документам Министерства Спорта.

На основании данных статистики, представленной на сайте министерства спорта РФ [2] и отражающей число граждан Российской Федерации, которые за последний 15 лет, с 2008 года получили звания Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, Заслуженного мастера спорта России, Заслуженного тренера России, Спортивного судьи всероссийской категории, Гроссмейстера России и Почетного спортивного судьи можно оценить число эффективно, с достижением высоких результатов занимающихся тем или иным видом спорта. Общее число таких граждан – 119250 человек.

Для анализа применим ABC-анализ – метод, позволяющий разделить анализируемые объекты (в нашем случае – виды спорта) на группы по значимости вклада в суммарный показатель (у нас – количество граждан РФ, получивших спортивные звания за 15 лет) на основе принципа Парето, с которым можно подробнее ознакомиться в работе В. Н. Проводина и Н. В. Калитюка [3]. Использован подход, когда к группе А (дающей наибольший вклад) относятся объекты, чья кумулятивная доля меньше 75%, а граница между группами В и С – 95%. Можно сформулировать гипотезу, что в первой группе (А) олимпийских видов спорта будет больше, так как включение в олимпийскую программу является одним из значимых факторов привлекательности вида спорта для новых спортсменов. Результаты анализа представлены в таблицах 1-3.

Таблица 2. Виды спорта, относящиеся к группе А по результатам ABC-анализа

Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %	Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %
Художественная гимнастика	6946	5,824738	5,824738	Универсальный бой	1428	1,197484	56,37065
Спортивная борьба	4923	4,128302	9,95304	Хоккей	1395	1,169811	57,54046
Самбо	4903	4,11153	14,06457	Вольная борьба	1371	1,149686	58,69015
Плавание	4383	3,675472	17,74004	Биатлон	1360	1,140461	59,83061
Пауэр-лифтинг	3963	3,32327	21,06331	конькобежный спорт	1331	1,116143	60,94675
Спортивная акробатика	3825	3,207547	24,27086	Прыжки на батуте	1254	1,051572	61,99832
Легкая атлетика	3710	3,111111	27,38197	Фигурное катание на коньках	1199	1,005451	63,00377
Дзюдо	3315	2,779874	30,16184	Греко-римская борьба	1185	0,993711	63,99748
Бокс	3127	2,622222	32,78407	Киокусинкай	1179	0,988679	64,98616

Спортивная гимнастика	2761	2,315304	35,09937	Пулевая стрельба	1086	0,910692	65,89686
Спорт лиц с поражением ОДА	2415	2,025157	37,12453	Спортивная аэробика	1026	0,860377	66,75723
Тяжелая атлетика	2292	1,922013	39,04654	Полиатлон	1023	0,857862	67,61509
Спорт глухих	2200	1,844864	40,8914	Восточное боевое единоборство	1020	0,855346	68,47044
Синхронное плавание	2123	1,780294	42,6717	Гребля на байдарках и каноэ	1008	0,845283	69,31572
Рукопашный бой	1849	1,550524	44,22222	Фехтование	895	0,750524	70,06625
Кикбоксинг	1828	1,532914	45,75514	Радиоспорт	866	0,726205	70,79245
Танцевальный спорт	1738	1,457442	47,21258	Борьба на поясах	862	0,722851	71,5153
Лыжные гонки	1728	1,449057	48,66164	Автомобильный спорт	843	0,706918	72,22222
Подводный спорт	1698	1,423899	50,08553	Настольный теннис	817	0,685115	72,90734
Спортивное ориентирование	1594	1,336688	51,42222	Гандбол	816	0,684277	73,59161
Стрельба из лука	1538	1,289727	52,71195	Теннис	787	0,659958	74,25157
Гиревой спорт	1468	1,231027	53,94298	Парусный спорт	754	0,632285	74,88386

Составлено автором на основе статистических данных [2]

Таблица 2. Виды спорта, относящиеся к группе В по результатам ABC-анализа

Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %	Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %
Баскетбол	720	0,603774	75,48763	Армспорт	411	0,344654	88,2021
Стендовая стрельба	715	0,599581	76,08721	Тайский бокс	408	0,342138	88,54423
Спортивный туризм	708	0,593711	76,68092	Армрестлинг	398	0,333753	88,87799
Рыболовный спорт	687	0,576101	77,25702	Смешанное боевое единоборство (ММА)	386	0,32369	89,20168
Футбол	670	0,561845	77,81887	Сумо	383	0,321174	89,52285
Джиу-джитсу	654	0,548428	78,3673	Бильярдный спорт	360	0,301887	89,82474
Волейбол	653	0,547589	78,91488	Триатлон	355	0,297694	90,12243
Каратэ	633	0,530818	79,4457	Судомодельный спорт	340	0,285115	90,40755
Чир спорт	625	0,524109	79,96981	Велоспорт шоссе	337	0,2826	90,69015
Шахматы	611	0,512369	80,48218	Авиамодельный спорт	336	0,281761	90,97191
Конный спорт	607	0,509015	80,99119	Велоспорт -трек	326	0,273375	91,24528
Гребной спорт	599	0,502306	81,4935	Шашки	323	0,27086	91,51614
Всестилевое каратэ	582	0,48805	81,98155	Сноуборд	321	0,269182	91,78532

Парашютный спорт	569	0,477149	82,4587	Тхэвондо ВТФ	315	0,264151	92,04948
Спорт слепых	565	0,473795	82,93249	Пожарно-прикладной спорт	309	0,259119	92,3086
Велосипедный спорт	536	0,449476	83,38197	Дартс	306	0,256604	92,5652
Акробатический рок-н-ролл	535	0,448637	83,83061	Фристайл	302	0,253249	92,81845
Регби	533	0,44696	84,27757	Водное поло	293	0,245702	93,06415
Практическая стрельба	531	0,445283	84,72285	Бадминтон	278	0,233124	93,29727
Ушу	525	0,440252	85,1631	Современное пятиборье	270	0,226415	93,52369
Эстетическая гимнастика	517	0,433543	85,59665	Скалолазание	265	0,222222	93,74591
Морское многоборье	511	0,428512	86,02516	Рафтинг	264	0,221384	93,9673
Хоккей с мячом	476	0,399161	86,42432	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	256	0,214675	94,18197
Мотоциклетный спорт	437	0,366457	86,79078	Боулинг	254	0,212998	94,39497
Прыжки в воду	434	0,363941	87,15472	Кёрлинг	250	0,209644	94,60461
Бодибилдинг	423	0,354717	87,50943	Бобслей	249	0,208805	94,81342
Альпинизм	415	0,348008	87,85744	Хоккей на траве	243	0,203774	95,01719

Составлено автором на основе статистических данных [2]

Таблица 3. Виды спорта, относящиеся к группе С по результатам ABC-анализа

Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %	Вид спорта	число награжденных, чел.	доля в общей численности награжденных, %	Кумулятивная доля, %
Бейсбол	233	0,195388	95,21258	Американский футбол	43	0,036059	99,58658
Тхэквондо ИТФ	231	0,193711	95,40629	Смешанное боевое единоборство	37	0,031027	99,61761
Горнолыжный спорт	229	0,192034	95,59832	Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия	37	0,031027	99,64864
Стрельба из арбалета	208	0,174423	95,77275	Сават	34	0,028512	99,67715
Армейский рукопашный бой	205	0,171908	95,94465	Спортивно-прикладное собаководство	33	0,027673	99,70482
Водно-моторный спорт	189	0,158491	96,10314	Капоэйра	29	0,024319	99,72914
Академическая гребля	187	0,156813	96,25996	Воздухоплавательный спорт	23	0,019287	99,74843
Северное многоборье	186	0,155975	96,41593	Футбол лиц с заболеванием ЦП	22	0,018449	99,76688
Спорт сверхлегкой авиации	186	0,155975	96,57191	Шорт-трек	21	0,01761	99,78449
Корэш	184	0,154298	96,72621	Служебное двоеборье	20	0,016771	99,80126
Тхэквондо ГТФ	183	0,153459	96,87966	Ракетомодельный спорт	18	0,015094	99,81635
Санный спорт	178	0,149266	97,02893	Стрельба из штатного или табельного оружия	17	0,014256	99,83061
Флорбол	163	0,136688	97,16562	Спортивное метание ножа	16	0,013417	99,84403

Гребной слалом	154	0,12914	97,29476	Многоборье спасателей МЧС России	15	0,012579	99,8566
Прыжки на лыжах с трамплина	153	0,128302	97,42306	Пэйнтбол	15	0,012579	99,86918
Комплексное единоборство	150	0,125786	97,54885	Серфинг	13	0,010901	99,88008
Айкидо	149	0,124948	97,67379	СЛА - планерный спорт	13	0,010901	99,89099
Кинологический спорт	148	0,124109	97,7979	Военно-прикладной спорт	10	0,008386	99,89937
Военно-спортивное многоборье	135	0,113208	97,91111	Сквош	10	0,008386	99,90776
Лапта	131	0,109853	98,02096	Гребно-парусное двоеборье	9	0,007547	99,9153
Велоспорт-маунтинбайк	130	0,109015	98,12998	Кендо	9	0,007547	99,92285
Городошный спорт	128	0,107338	98,23732	Службное единоборство	9	0,007547	99,9304
Мас-рестлинг	128	0,107338	98,34465	Спорт любителей авиации	9	0,007547	99,93795
Тхэквондо МФТ	127	0,106499	98,45115	Спортивный бридж	9	0,007547	99,94549
Кудо	125	0,104822	98,55597	Русская лапта	8	0,006709	99,9522
Лыжное двоеборье	110	0,092243	98,64822	Дельталётный спорт	7	0,00587	99,95807
Стилевое каратэ	93	0,077987	98,72621	Мини-футбол	7	0,00587	99,96394
Софтбол	89	0,074633	98,80084	Гребля на шлюпках	6	0,005031	99,96897
Вертолетный спорт	87	0,072956	98,87379	Горные лыжи	5	0,004193	99,97317
Спасательный спорт	84	0,07044	98,94423	Международное военно-спортивное многоборье	5	0,004193	99,97736
Футзал (футбол в залах)	83	0,069602	99,01384	Пожарно-спасательный спорт	4	0,003354	99,98071
Воднолыжный спорт	80	0,067086	99,08092	Скелетон	4	0,003354	99,98407
Гольф	79	0,066247	99,14717	Черлидинг	4	0,003354	99,98742
Велоспорт-ВМХ	78	0,065409	99,21258	Перетягивание каната	3	0,002516	99,98994
Фитнес-аэробика	78	0,065409	99,27799	Роллер спорт	3	0,002516	99,99245
Ездовой спорт	67	0,056184	99,33417	Службное собаководство	2	0,001677	99,99413
Самолетный спорт	64	0,053669	99,38784	Спортивные бальные танцы	2	0,001677	99,99581
Го	54	0,045283	99,43312	Функциональное многоборье	2	0,001677	99,99748
Регбилиг	48	0,040252	99,47338	Комплексные единоборства	1	0,000839	99,99832
Планерный спорт	46	0,038574	99,51195	Русский бой	1	0,000839	99,99916
Службно-прикладной спорт ФСКН России	46	0,038574	99,55052	Сетокан	1	0,000839	100

Составлено автором на основе статистических данных [2]

Сведем полученные данные в таблицу (см. Таблицу 4) и, опираясь на данные о видах спорта, включенных в Олимпийские игры с сайта Олимпийского комитета России [4], рассчитаем долю олимпийских видов спорта в каждой из полученных групп (А, В и С).

Таблица 4. Расчет доли олимпийских видов спорта в группах А, В и С, полученных в результате применения ABC-анализа

Группа видов спорта	Число видов спорта в группе	В том числе олимпийских	Доля олимпийских видов спорта, %
А	44	25	56,82
В	54	23	42,59
С	86	17	19,77

Составлено автором на основе проведенных расчетов и данных сайта Олимпийского комитета России [4]

Проведенные расчеты демонстрируют снижение доли олимпийских видов спорта в группах В и С по сравнению с А, что подтверждает нашу гипотезу о том, что выбор вида спорта зависит, кроме всего прочего, и от того включен конкретный вид спорта в олимпийскую программу или нет.

Интересно отметить, что за анализируемый период не было присуждения спортивных званий (что демонстрирует либо отсутствие успехов в данных дисциплинах, либо незначительное число занимающихся) в следующих видах спорта: автомобильный спорт, айсшток, боулспорт, водно-спасательное многоборье, воздушно-силовая атлетика, гонки на охотничьих лыжах, гонки с препятствиями, керешу, компьютерный спорт, корфбол, крикет, многоборье кинологов, падел, петанк, регбол, роуп скиппинг (спортивная скакалка), скейтбординг, служебно-боевая стрельба, служебно-прикладной спорт, служебно-прикладной спорт ГФС России, служебно-прикладной спорт ФСО России, служебно-прикладной спорт ФТС России, служебное многоборье, служебный биатлон, спортивная йога, страйкбол, таврели, флаинг диск, футгольф, хапкидо, хапсагай, хуреш, шодсанлат, якутские национальные прыжки. Из них только один – скейтбординг – является олимпийским, но он включен Международным олимпийским комитетом впервые в программу летней Олимпиады-2020 в Токио, которая из-за пандемии COVID-19 проходила в 2021 году.

В целом, надо признать, что занятия спортом, не зависимо от того входит вид спорта в олимпийскую программу или нет, дают множество положительных эффектов для спортсмена: повышение концентрации и выносливости, рост уровня энергии, развитие внимания, находчивости и мышления, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение иммунитета, укрепление и развитие нервной системы, улучшение настроения, снижение стресса, повышение качества сна [5]. Поэтому популяризация занятий спортом, в том числе и олимпийскими видами, является одной из приоритетных задач государства, заинтересованного в сохранении и развитии своего человеческого капитала. Для это целесообразно использовать различные инструменты, в том числе и инновационные цифровые технологии (что отмечается в исследовании Нижегородских ученых [6]), которые особенно эффективны для молодежной целевой аудитории, за счет привлечения которой к занятиям спортом можно обеспечить достижение к 2030 году целевого

показателя в 70% по доле граждан страны, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Ангелов, В. М. Олимпийские виды спорта: история и перспективы / В. М. Ангелов, М. Ю. Мочкаева // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года / Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. С. 42-48.

2. Статистика и аналитика развития спорта в России [электронный ресурс], URL: <https://msrfinfo.ru/> (дата обращения 12.11.2023)

3. Проводин, В. Н. Принцип Парето / В. Н. Проводин, Н. В. Калитюк // Вестник магистратуры. 2020. № 4-3(103). С. 55-56.

4. Сайт ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ [электронный ресурс] <https://olympic.ru/team/sport/> (дата обращения 15.11.2023)

5. Зюзина, В. М. Роль физической культуры и спорта в вузе: исследование влияния на академическую успеваемость и общий благополучия студентов / В. М. Зюзина // ПРИОРИТЕТНЫЕ и ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ российской НАУКИ в УСЛОВИЯХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ: Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Концепция", 2023. С. 102-103.

6. Ангелова, О. Ю. Современные инновационные и цифровые технологии в рекреации и спорте / О. Ю. Ангелова, Е. Н. Летягина, Е. Д. Лычагина // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 28 ноября 2019 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2019. С. 344-349.

OLYMPIC SPORTS: POPULARITY IN RUSSIA BASED ON STATISTICS OF RECEIVING HONORARY SPORTS TITLES

V. Angelov

Sarov Institute of Physics and Technology – branch of the federal state autonomous educational institution of higher education "National Research Nuclear University "MEPhI"

Abstract. The work assessed the popularity of individual sports through statistics from the Ministry of Sports of the Russian Federation on obtaining sports titles. It has been shown that the inclusion of sports in the Olympic Games affects its popularity among the population

Keywords: Olympic Games, Olympic sports, statistics, popularity:

ВАЖНОСТЬ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

О.А. Арефьева, А.Н. Кутасин

*Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Лобачевского*

Аннотация. В работе рассматриваются ключевые физиологические параметры спортсменов-легкоатлетов, выступающих на длинных и сверхдлинных дистанциях, их акклиматизация к жаркой погоде, тренировка выносливости и увеличение работоспособности в условиях высоких температур и различной относительной влажности воздуха.

Ключевые слова: соревнование, легкая атлетика, бег, выносливость, терморегуляция.

В беге на длинные и сверхдлинные дистанции существует ряд сложностей, возникающих во время нагрузок, которые необходимо решать. Одной из них является проблема избыточного тепла, как следствие работы мышц, их сокращения. Человеческий организм удерживает температуру тела на контроле, и её колебания вверх на 4 градуса от здоровых физиологических значений может спровоцировать смертельную опасность. Для этого лишнее тепло, возникающее в теле человека, спортсмена, нужно незамедлительно выводить из тела в окружающую среду. При занятиях спортом, беге, организм теряет тепло с помощью выделения пота, появляется высокая влажность, что становится проблемой. Наилучшие условия для испарения влаги – сухой воздух с влажностью 0%. И, наоборот, в случаях, когда 100% влажность воздуха, который в этот момент преисполнен водой, испарение пота не происходит, он остается на теле спортсмена, не производя терморегуляцию, не отводя тепло, не испаряется, а течет водой. Разумеется, абсолютные 0% и 100% встретить можно нечасто, но с отметки 40% начинаются сложности с отведением тепла, испарением пота. В результате чего происходит перегревание тела, возникают сложности с преодолением нагрузки [3].

Комбинация влажного и жаркого воздуха является сложнейшей обстановкой для тренировочного процесса и последующих соревнований. Поэтому планирование процесса адаптации и акклиматизации должно стать обязательным в цикле подготовки спортсмена.

Принято считать, что для адаптации к жаркой погоде организму человека нужно порядка двух недель, чтобы активировать силы и усилить эффект, спортсмен должен тренироваться в жару, чтобы добиться 70% акклиматизационной адаптации, достаточно 6-7 беговых тренировок на длинную дистанцию. Если же предстоит жаркий старт, а погода для тренировок прохладная, то необходимо искусственное утепление организма, или тренировочный процесс в условиях нагретого помещения (беговая дорожка).

Разумеется, наилучший способ подготовки – это тренировки в условиях, в которых планируются соревнования.

Цель исследования – проанализировать влияние высоких температур и показателя относительной влажности воздуха на организм спортсмена – легкоатлета, разработать механизм увеличения работоспособности и выносливости в заданных условиях.

Задачи исследования:

- изучить процессы терморегуляции у спортсменов – бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, факторы, её определяющие;

- изучить методы увеличения выносливости, и, как следствие, работоспособности, в условиях высокой температуры воздуха и относительной влажности.

Объект исследования – выносливость и работоспособность спортсмена – легкоатлета в заданных климатических условиях.

Предмет исследования – тренировочный и соревновательного процесс, методы увеличения показателей.

В качестве примера тренировки силы, ловкости и выносливости, можно привести тренировочные трассы для бега в г. Кисловодск, где температура воздуха составляет 26-32°C. Для обычного человека и спортсмена в покое, данная погода не критична, а вот влажность воздуха, которая составляет 80–90%, делает данные условия для забега действительно тяжелыми.

Облегченный вариант, который берет в расчет только две величины – влажность воздуха и его температуру, называется тепловым индексом [4], его формула дает возможность легкоатлету примерно рассчитать климатические данные и воспользоваться ими для распределения тренировочных целей. Он дает возможность оценки результата союза градусов и влажности, для планирования тренировочного процесса и расчета нагрузки, которую можно просчитать, используя онлайн-калькулятор[2].

Влажность воздуха – сильнейший ускоритель всех реакций и процессов, происходящих в организме легкоатлета. Высокий показатель влажности воздуха является мощным катализатором влияния температуры окружающей среды, что, в свою очередь, ведут к повышенному потоотделению и учащению сердечных сокращений.

Существуют исследования о важности восполнения жидкости, потерянной при физической нагрузке. Перед забегом необходимо выпивать небольшое количество воды, во время бега в жару, организм пытается охладить себя посредством потоотделения, и потеря жидкости может составлять от 1 до 2 литров в час, поэтому имеет смысл сделать небольшой запас до начала старта.

Контроль темпа – важный элемент в забеге в условиях жаркой погоды. Необходимо четко контролировать данный показатель и выбирать его, основываясь на всех условиях, включая относительную влажность и температуру воздуха.

Ряд исследований [1] подтверждают, что наилучшая температура воздуха во время забега на марафоне от 4 до 10°C, с её увеличением снижается производительность.

Распределение, или раскладка сил, при беге в экстремальных условиях высоких температур и высокой влажности воздуха, имеет огромное значение и является одним из решающих факторов успешного завершения забега. В самом начале возможно призрачное ощущение легкости преодоления трассы, но это лишь иллюзия, в действительности, высокая влажность скажется на самочувствии спортсмена только спустя 3-5 км. Именно поэтому не рекомендуется начинать старт с ускорения и резких рывков [2].

Пункт питания позволяет бегуну чуть снизить темп, замедлиться, это необходимо для того, чтобы не получить такого эффекта, как кислородный долг – при сбивчивом дыхании во время бега, а потом употребляя воду, человек начинает ощущать нехватку кислорода, для этого и рекомендуется снижать скорость во время питья.

Для наилучшего приспособления к некомфортным условиям, необходимо тренироваться и приспосабливать к ним организм.

В качестве профессиональной тренировочной базы для тренировки всех систем организма, многие спортсмены отправляются на тренировочные сборы в г. Кисловодск, Россия. Именно здесь, на высоте +2000 метров, бегуны могут улучшить свои показатели и перевести на более высокий, профессиональный уровень результаты своих тренировок. Преимущества тренировок в данной местности [1]:

- Рельеф. Бег по горной местности тренирует силу, выносливость, подъем и спуск помогает развивать сердечную мышцу. Но здесь важно контролировать нагрузку, т.к. у неопытных бегунов такая трасса может быть причиной получения травм.

- Каменистое покрытие, крутые склоны дают опыт в тренировке ловкости, ориентации, координации и баланса тела спортсмена.

- Кавказский воздух. Не секрет, что горный воздух улучшает функции митохондрий – органелл, производящих энергию, которые несут колоссальное значение в работе мышц и показателя выносливости. Организм вырабатывает энергию, приводя к улучшению работоспособности.

- Пониженная концентрация кислорода в воздухе на высоте дает стимул организму для выработки большего числа эритроцитов, что имеет название эритропоэз. Реакция почек на гипоксию провоцирует рост кровяных телец, которые ответственны за передачу кислорода тканям (эритроцитов). В условиях нехватки кислорода, организм начинает вырабатывать эритроциты. После такой реакции организма, когда легкоатлет возвращается на привычную телу высоту, значительно улучшается самочувствие и повышаются спортивные результаты.

Тренировки в данных условиях должны проходить осознанно и подконтрольно, потому что чрезмерная нагрузка, отсутствие полноценного отдыха, пренебрежение правилами акклиматизации, неполное восстановление, может привести к перетренированности, так называемой «Функциональной

яме». На плечи тренера ложится внимание и контроль за питьевым режимом, режимом питания и отдыха.

Преодоление дистанции в условиях высоких температур и высокой влажности воздуха требует от спортсмена – легкоатлета:

1. Время на акклиматизацию. Необходимо приехать в страну/регион, в котором будут проходить соревнования заранее, для того, чтобы дать возможность организму время на адаптацию и тренировки в стрессовых условиях;

2. Введение в рацион питания богатые электролитами продукты, такие как сухофрукты (изюм, курага), все цитрусовые, арбузы, минеральные воды. Кроме этого важно на данный период существенно ограничить употребление мучных продуктов, которые провоцируют обезвоживание;

3. Контроль за питьевым режимом. Пить кроме чистой воды регидрон, изотоники, часто, но понемногу;

4. Выполнение коротких темповых тренировок. На этапе акклиматизации не изнурять организм длинными дистанциями, включать их постепенно;

5. Профессиональная раскладка сил. Грамотный подход к процессу тренировки, без иллюзий на начале старта;

6. Необходимость разминки. Растяжку, суставную гимнастику проводить в тени перед забегом;

7. Не проводить обливания во время соревнований и тренировки, т.к. при испарении воды добавится дискомфорт и лишняя тяжесть от жидкости, предпочтение отдавать льду и губкам на протяжении всей трассы. Протирая ими лицо, шею, виски.

Список литературы

1. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. М.: 1999, 202с.

2. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. 152 с.

3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст] / В.Д. Фискалов. М., 2011. 392 с

4. Асатрян, К.А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов в условиях жаркого климата // Спорт в современном обществе: Всемирный научный конгресс «Биология, биомеханика, медицина, физиология». М., 1974. 78 с.

5. Issurin V. Podgotovka_sportsmenov_XXI_veka.pdf [Электронный ресурс]. – Режим доступа: (powerskater.ru) , свободный. – (дата обращения 02.11.2023г.)

6. Калькулятор теплового индекса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: calculator.net, свободный. – (дата обращения 03.11.2023г.)

IMPORTANCE OF THERMOREGULATION OF THE BODY OF ATHLETE IN VARIOUS EXTERNAL CONDITIONS

O. Arefyeva, A. Kutasin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The paper considers the key physiological parameters of athletes – track and field athletes performing at long and ultra-long distances, their acclimatization to hot weather, endurance training and increased performance in conditions of high temperatures and different relative humidity.

Keywords: competition, athletics, running, endurance, thermoregulation.

SPIRITUAL AND MORAL SELF-AWARENESS AS THE BASIS SELF-REALIZATION OF THE PERSONALITY OF TEACHERS

K. Arymbaeva, G. Uteeva, A. Begaly

Miras University, Kazakhstan

Abstract. The purpose of this paper is to study and analyze the psychological characteristics of spiritual and moral self-awareness of teachers. The main elements of spiritual and moral self-awareness of teachers are: sense of responsibility, purposefulness, empathy, spiritual and moral orientation in activity and interaction with others, low self-confidence in themselves and their abilities, external determination of personal and professional development. Each component of spiritual and moral self-awareness of teachers is identified and analyzed in terms of cognitive - ontological, motivational - value, attitudinal - behavioral and self-assessment.

The role of spirituality in the development of personality is also considered, attention is paid to human development and improvement. Spirituality is briefly analyzed in terms of human qualities, worldview and human behavior.

Keywords: spirituality, morality, consciousness, self-consciousness, personality, development, perfection, self-realization, spiritual and moral self-consciousness.

The topic of "spiritual and moral self-awareness" and "self-realization of teachers' personality" is relevant and important in the modern educational process. More and more attention is paid to the formation of value attitude to themselves and the surrounding world by teachers.

Spiritual and moral self-awareness means the realization of one's inner values and beliefs, as well as the development of one's spiritual component.

Teachers play an important role in the formation of students' worldview and value orientations, so their own spiritual and moral self-awareness influences the formation of these beliefs in children and adolescents.

Self-realization of teachers' personality is also of great importance. Teachers who realize and develop their talents, interests and needs are better able to carry out their professional activities.

Through self-development and self-actualization, a teacher can become a more effective role model for children and inspire them to self-development and self-actualization.

In addition, spiritual and moral self-awareness and self-realization of teachers' personality allow them to cope with difficulties, stress and overload of professional activity.

Teachers who have stable value orientations and the ability to self-development, interact with students and colleagues more confidently and harmoniously.

Thus, the relevance of the topic "spiritual and moral self-awareness" and "self-realization of teachers' personality" is that it contributes to the development of teachers' professional and personal qualities, strengthens their value orientations and makes them more successful in their pedagogical practice.

At the present stage of society development, education is becoming one of the most important and central spheres of human activity, closely related to all other aspects of social life.

The prospects of economic and spiritual development of the country fundamentally depend on its ability to meet the needs of individuals and society in high-quality educational services.

In connection with the changes in the methodological basis of education, the roles of all subjects of the educational process are changing.

The system of modern education, based on the concept of spiritual and moral development and education of the personality of the RK citizen, implies a certain moral example of the teacher himself. The teacher's morality, moral norms, which he is guided by in his professional activity and life - all this is of paramount importance for the spiritual and moral development and education of students.

Modern pedagogical systems put the task of spiritual and moral development of personality as the main one, but no educational and training programs will be effective if the teacher is not the main example of moral and civil personal behavior for students.

Thus, the change of the teacher's role as a subject of professional activity is associated with the need to work in non-standard professional situations, to analyze and design activities.

Self-determination, self-regulation, self-education, self-development and self-realization of teachers' personality become relevant.

This philosophical paradigm focuses modern education on the maximum disclosure of a person's creative independence, personal potential, initiative, individual uniqueness of personality.

Higher demands are placed on professional and personal competence, individual activity in defining and self-realization of a person.

In this broad context, the interest in the formation and development of self-consciousness of the teacher's personality is unprecedentedly growing.

Spiritual and moral self-awareness plays an important role in the self-realization of teachers' personality.

It allows teachers to realize their values, beliefs and principles, as well as to define their role and mission in the educational process.

Spiritual and moral self-awareness helps teachers to develop ethical norms and

values in their work, as well as to make balanced and morally sound decisions.

It contributes to the formation of a positive emotional and psychological sphere of pedagogical activity, which affects the general well-being and success of the teacher's work.

Self-realization of teachers' personality is connected with the manifestation and development of their individual strengths and talents. Spiritual and moral self-awareness allows teachers to find harmony between their desires and goals, as well as between the requirements of society and professional expectations.

In addition, spiritual and moral self-awareness contributes to the formation of teachers' strong character, which is necessary to overcome difficulties and obstacles on the way to self-realization [1].

It helps teachers to be purposeful, persistent, fair and responsible in their work.

In general, spiritual and moral self-awareness is the foundation for self-realization of teachers' personality. It helps them to define their values, develop ethical norms and values, manifest their individual strengths and develop a strong character. All this affects the quality and success of their pedagogical activity.

Content-analysis of psychological and pedagogical scientific literature related to self-actualization indicates that this problem is poorly developed.

Representatives of different pedagogical and psychological schools in the humanitarian science were engaged in studying the peculiarities of self-actualization of personality. Thus, at different times, aspects of personal self-actualization were considered in the works of K.A. Abulkhanova-Slavskaya, L.A. Antsyferova, A.G. Asmolov, D.A. Leontiev, D.I. Feldstein and other authors.

It should be noted that the modern educational system and society as a whole make high demands on the spiritual and moral development of teachers' personality, require from them creativity, erudition, stress resistance, competitiveness in their professional activities, constant striving for self-development and self-realization.

The content of spiritual and moral self-awareness of teachers includes the following aspects:

1. Religiosity and religion: a teacher has his religious affiliation, which can influence his views and values, as well as the way he considers issues of spirituality and morality.

2. Values and standards of behavior: an educator has certain moral principles and values that he or she upholds and tries to pass on to his or her students. These may be values such as honesty, tolerance, fairness, etc.

3. Self-development and self-education: a teacher strives for constant development of his/her spirituality and morality, realization of his/her strengths and weaknesses, as well as self-improvement in professional activities.

4. Responsibility to students: a teacher realizes his/her role in the formation of moral and spiritual position of students and tries to be an example for them both in learning activities and in communication and interaction.

5. Ethical dilemmas: an educator faces various ethical and moral issues in the course of his/her work and should be able to analyze them, make informed decisions and seek compromises according to his/her values and norms.

6. Meaningful foundation: a teacher has his/her awareness of the meaning and purpose of life, of what is important and valuable in it. This awareness helps him to navigate in difficult situations and make decisions based on spiritual and moral principles.

All these aspects are interrelated and influence each other, forming a conscious spiritual and moral self-awareness of the teacher.

It is important to note that the content of this self-awareness can vary significantly among different teachers, depending on their personal beliefs, life experience and professional orientations [2].

The formation of spiritual and moral self-awareness of teachers can be carried out using various technologies, here are some of them:

1. Ethical training. Teachers can undergo trainings that are aimed at developing and improving their ethical thinking, awareness and moral values.

2. Reflection. Teachers may practice reflection, self-reflection and self-evaluation of their actions, motivations and values, as well as discovering their intrinsic motivation for working in education.

3. Special courses. Organization of special courses, lectures and seminars on topics of spirituality, morality, ethics, wisdom, etc. May include various teaching methods such as discussions, reading special literature and analyzing its content, practical exercises, etc.

4. Meditation and mindfulness practice. Educators can learn and practice meditation and mindfulness techniques that will help them develop inner harmony, mindfulness in interacting with others, and compassion in their work.

5. Use of innovative technologies in education. Educators can utilize modern educational technologies and software to convey moral values and spiritual knowledge, such as utilizing virtual environments, online materials, and educational games.

6. Partnerships and cooperation with other educators and educational organizations. Teachers can actively interact with colleagues, organize common events, share experience and knowledge in the field of spiritual and moral development and self-awareness.

It is important to note that the formation of spiritual and moral self-awareness of teachers is a long-term process that requires constant self-reflection, training and development.

The role of formation of spiritual and moral self-awareness of teachers is to create a strong ethical foundation that will serve as a basis for their professional activities and interaction with students.

Self-awareness in this context means awareness of one's values, principles and worldview, as well as readiness to apply them in work with students [3].

The formation of spiritual and moral self-awareness of teachers has several meanings.

First, it helps teachers to define their goals and objectives in the educational process and creates a basis for the development of value-oriented programs and teaching methods.

Secondly, it helps teachers to develop emotional and moral perception of students, to take into account their individual needs and skills, and to build the educational process on the basis of interaction and trust.

Thirdly, the formation of spiritual and moral self-awareness of teachers contributes to the development of their personal qualities such as empathy, tolerance, responsibility and fairness, which affects the behavior and relations of teachers with colleagues, administration and society as a whole.

Thus, the formation of spiritual and moral self-awareness of teachers plays an important role in ensuring quality and ethically sound pedagogical activities, contributes to effective learning and development of students, and creates a positive moral climate in the educational institution [4].

In the 21st century, the formation of spiritual and moral consciousness of educators is of particular importance, given the current challenges and trends in education.

Some perspectives in this area include:

1. inclusive education: One of the basic principles of inclusive education is to take into account and respect the individual differences of each student. Developing spiritual and moral awareness among educators will help them to create a safe and supportive environment for all students, regardless of their characteristics.

2. Multicultural Education: In the context of globalization and migration processes, multicultural education is becoming increasingly important. Educators need to be prepared to work with students of different cultures and religions, and developing a spiritual and moral awareness will help them meet this challenge and develop tolerance and respect.

3. Digital Education: With the development of information technology and the Internet, educators face specific ethical issues related to the use of digital resources and communication in virtual spaces.

Spiritual and moral self-awareness will enable educators to make informed decisions in this area and encourage ethical and safe interactions with students.

4. Environmental education: With climate change and environmental issues, educators need to develop students' awareness of and responsibility for the environment. Spiritual and moral self-awareness will help educators to draw attention to environmental issues and shape students' values of sustainability and caring for nature.

5. Professional development: The formation of teachers' spiritual and moral self-awareness should become an integral part of their professional development [5].

Teachers should constantly improve their moral principles and values, adapt to the changes and requirements arising in modern education.

All perspectives for the formation of spiritual and moral consciousness of teachers in the 21st century are aimed at creating conditions for the preparation of ethically educated and responsible citizens who are able to function effectively in the modern world. They will help teachers to be ready for challenges and overcome difficulties in their professional activities.

References

1. Amonashvili Sh.A. Fundamentals of humane pedagogy. Book 6. Part 2. Pedagogical symphony. How do you live, Children? M.: Shalva Amonashvili Publishing House, 2013. 256с.
2. Bondarevskaya E.V.. "Pedagogy: personality in humanistic theories and systems of education" (in co-authorship with S.V. Kulnevich) M.:, 2013.
3. Pedagogy: Textbook for students of higher pedagogical educational institutions/V.A.Slastenin, 4576 p.
4. Pedagogy: Textbook for universities. Standard of the third generation / Edited by A. P. Tryapitsyna. - SPb.: Peter, 2018. 304 p.
5. Shchurkova N.E. New technologies of the educational process. M., 1994. 113p.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ САМОСОЗНАНИЕ КАК ОСНОВА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ

К.М. Арымбаева, Г.Т. Утеева, А.М. Бегалы

Университет «Мирас», Казахстан

Аннотация: Целью данной статьи является изучение и анализ психологических характеристик духовно-нравственного самосознания педагогов. Основными элементами духовно-нравственного самосознания педагогов являются: чувство ответственности, целеустремленность, эмпатия, духовно-нравственная направленность в деятельности и взаимодействии с окружающими, низкая уверенность в себе и своих силах, внешняя детерминация личностного и профессионального развития. Каждый компонент духовно-нравственного самосознания педагогов выявлен и проанализирован с точки зрения когнитивно-онтологического, мотивационно-ценностного, мировоззренческо-поведенческого и самооценочного.

Также рассматривается роль духовности в развитии личности, уделяется внимание развитию и совершенствованию человека. Духовность кратко анализируется с точки зрения человеческих качеств, мировоззрения и поведения человека.

Ключевые слова: духовность, нравственность, сознание, самосознание, личность, развитие, совершенство, самореализация, духовно-нравственное самосознание.

ТУРИЗМ И СОБЫТИЙНАЯ ИНДУСТРИЯ: МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА И ЭКОНОМИКИ

А.С. Ахметов, А.К. Бялова, О.А. Кулов

Карагандинский университет Казпотребсоюза, Казахстан

Аннотация. Значимым стимулом для посещения туристами стран, занимающих лидирующие позиции на рынке туристских услуг, является событийный туризм, представляя собой дополнительный источник привлечения туристов в межсезонье, часто служит туристской аттракцией в течение целого года.

Ежегодно по всему миру проводятся множество спортивных мероприятий. Мероприятия, становятся центром внимания всего мира, удивительным образом меняя имидж и атмосферу в стране. Без всяких сомнений спорт является движущей силой прогресса мирового сообщества. В настоящее время взаимосвязь спорта и международного туризма приобрела особый смысл.

Ключевые слова: туризм, событийный туризм, спорт, международные спортивные мероприятия, экономическое развитие, инфраструктура.

Событийный туризм приобретает популярность в мировой туристической индустрии, оказывая тем самым на экономическое развитие стран и регионов.

Привлекательность событийного туризма базируется прежде всего на уникальности предлагаемых мероприятий, способных удовлетворить потребности большого контингента туристов. Следует отметить что, что увеличение туристской инфраструктуры и культурных объектов способствует укреплению экономического потенциала регионов.

Событийный туризм создает уникальные возможности для развития туристической инфраструктуры, стимулирует рост услуг размещения, общественного питания, транспорта и других смежных отраслей. Многогранный потенциал событийного туризма отражает культурные, исторические и природные особенности мест проведения событий, тем самым способствует формированию уникального образа региона и его привлекательности для широкой аудитории туристов.

Успешное продвижение туристического продукта событийного характера требует тщательного анализа и учета специфических особенностей, ориентированных на повторяющиеся события. Эффективность продвижения в значительной степени зависит от способности формировать уникальный образ места и времени, что в экономическом контексте представляет интерес для привлечения туристов и генерации дохода.

Особое внимание следует уделять традициям и обычаям, сопровождающим события и сопутствующим им церемонии и обряды. Упомянутые нами элементы, сложившимся в обществе на протяжении длительного времени.

Важно подчеркнуть, что на пути к успеху в продвижении событийного туризма необходимо учитывать особенности культурного контекста, ориентироваться на потребности и ожидания целевой аудитории, и с большим вниманием анализировать экономические выгоды и показатели эффективности, связанные с разработкой и продвижением туристских продуктов. Экономическая составляющая составляют важную роль в обеспечении устойчивости и прибыльности в сфере туризма.

В настоящее время рассматриваемый нами вид отдыха стабильно занимает свою специфическую позицию в общей структуре мировой туристической экономики. На наш взгляд, событийный туризм активно использует проведение мероприятий для формирования туристического продукта и привлечения туристов, ориентируясь на конкретные события. Планирование мероприятий заранее предоставляет достаточно времени для

проведения рекламных кампаний и привлечения клиентов. Известно, что во время проведения мероприятий туристическая активность заметно усиливается: спрос со стороны потребителей существенно превышает предложение. Следовательно, стратегические планы государств, формирующих политику в туристическом секторе, ориентированы на проведение событийного туризма в периоды пониженного туристического спроса.

В контексте сформировавшейся практики каждое государство стремится организовывать разнообразные события в определенные временные рамки с целью обеспечения высокой загрузки туристических объектов. Следовательно, событийный туризм выступает в роли значительного регулятора в сфере туристической индустрии, а также в бизнес-секторе в целом. Более того, сфера событийного туризма предоставляет уникальную возможность стать участником величайших мировых событий в области спорта, культуры и искусства. В обществе сформировалась специфическая категория посетителей таких событий, представляющих собой в некоторой степени преданных последователей выбранного события. Рассматриваемые туристы являются ценными потребителями на глобальном рынке туристических услуг, обеспечивая устойчивость потоков в данном сегменте спроса. Заполненность потоков и направления в сфере событийного туризма зависят от численности преданных сторонников определенного мероприятия.

При изучении целевой аудитории событийного туризма возможно ее классифицировать по различным характеристикам. В зависимости от конкретного события, его организации и содержания разрабатываемого туристического продукта, целевая аудитория событийного туризма может охватывать широкий возрастной диапазон - от детей до пожилых туристов. В то же время, основную долю аудитории составляют молодежь и люди среднего возраста. Среди них, туристы в возрастной категории от 18 до 25 лет зачастую предпочитают туры, не требующие значительных финансовых вложений. Такие туристы проявляют интерес к посещению концертов музыкальных исполнителей, шоу-программ, фестивалей напитков, выставок современного искусства и прочих подобных мероприятий. В свою очередь, участники старше 45 лет являются наиболее платежеспособными, но в то же время проявляют меньшую активность в участии в событийном туризме.

Туристов-участников событийного туризма можно разделить на:

- профессиональных участников, например, участники конференций, форумов, симпозиумов
- участники выставок
- участников-зрителей.

Участники событийных туров имеют повышенные требования к условиям размещения, транспортным средствам, обеспечивающим удобство доставки до места проведения событий, а также к предприятиям общественного питания и услугам гидов-переводчиков. Главным требованием, выделяющимся в организации событийного туризма, является наличие конкретного события. Требования к организации событийных туров могут

различаться в зависимости от типа событийного туризма, однако одним из важнейших является своевременное информирование потенциальных участников о месте и времени проведения событий. Следует уделить моменту что, учитывая нерегулярность многих событий в сфере событийного туризма, а также их изменчивость и множественное размещение в разное время и месте. Например, Олимпийские игры, и проводятся раз в четыре года в различных локациях, требуют особого подхода к информационному обеспечению и организации поездок участников. [1].

Международные спортивные мероприятия представляют собой запланированные крупномасштабные события, оказывающие существенное влияние на социально-экономическое, экологическое и культурное состояние региона, где мероприятия проводятся.

Международные спортивные мероприятия могут включать Игры Содружества, Панамериканские игры, Олимпийские игры и другие специальные виды спорта, такие как Чемпионат мира по футболу. Проведение подобных крупных спортивных мероприятий является очень актуальным, поскольку такие мероприятия являются важными факторами экономического роста, социокультурного и политического развития. Согласно показателям различных исследований, спорт способствует национальному и местному социально-экономическому развитию и брендирует принимающие города, способствуя развитию туризма [2].

Безусловно, проведение международных спортивных мероприятий полезное влияние для развития стран. Имеются доказательства того, что такие мероприятия приводят к положительным результатам.

Проведение чемпионатов мира по футболу (ЧМ) способствует стимулированию экономического роста в стране-организаторе. Примером служит ЧМ-2010, проведенный в ЮАР (Южно-Африканская Республика), и тем самым привлекла более 300 тысяч туристов в страну. По оценкам, общие затраты болельщиков во время чемпионата составили около 53 миллионов долларов. Более половины всех посетителей-туристов ЮАР в 2010 году приехали в страну специально для участия в мероприятии. Значительное количество туристов, приезжающих на ЧМ, способствовало положительному влиянию на развитие отраслей гостиничного и ресторанного бизнеса в стране, а инвестиции в гостиничную сферу благоприятно отразилось на экономике в целом.

Во-первых, проведение ЧМ-2002 в Южной Корее сопровождалось значительным ростом инвестиций в гостиничный комплекс, увеличившимся на 942% с 17 миллионов долларов в 1997 году до 179 миллионов долларов в 2002 году. Кроме того, организация чемпионата привела к ряду положительных результатов, таких как увеличение стоимости гостиничных услуг, увеличение прибыли гостиничного бизнеса, а также расширение гостиничной инфраструктуры. Страна получила значительный доход от косвенных налогов с гостиничного бизнеса. Следующим фактом, что ЧМ-2022 в Катаре отмечен как историческое событие для региона Ближнего Востока, призванное

продемонстрировать миру свое лицо и подчеркнуть важность мундиаля для всего региона.

Проведение чемпионатов мира, особенно в условиях ограниченного географического пространства и сурового климата, требует использования инновационных технологий и методов для минимизации отрицательного воздействия высоких температур. В данном случае применены технологии, такие как использование навесов на стадионах и специального оборудования для охлаждения, что привлечет внимание разработчиков и производителей климатического и холодильного оборудования для дальнейших исследований и инноваций. Тем не менее, проведенный в сентябре 2019 года чемпионат мира по легкой атлетике в Катаре показал, что высокие температуры воздуха оказывают негативное влияние на здоровье и комфорт как спортсменов, так и зрителей, что снизило посещаемость мероприятия.

В связи с отмеченным фактом, чиновники FIFA (главная футбольная организация) высказывали опасения по поводу возможного снижения интереса к предстоящему ЧМ-22 со стороны потенциальных гостей.

В-третьих, особенности Катара, связанные с уникальной культурой, историей и экономикой, существенно влияют на контекст проведения спортивного мероприятия. Консервативные религиозные традиции и законодательство страны не гармонируют полностью с фанатской культурой и обстановкой, возникающей во время массового прибытия болельщиков. Властям предстоит решать сложные вопросы, касающиеся разрешения употребления алкоголя, общепринятой одежды, контроля развлекательных мероприятий, а также обеспечения свободы слова и других важных аспектов. Рассмотренные факторы требуют особых подходов со стороны организаторов и администрации события для обеспечения соответствия международным стандартам и ожиданиям публики.

Консервативные религиозные традиции и законодательство страны создают противоречия с фанатской культурой и атмосферой, возникающей в период массового притока болельщиков. Власти сталкиваются с сложными вопросами, касающимися разрешения употребления алкоголя, ношения открытой одежды, регулирования развлекательной сферы, свободы слова и других аспектов. Решение проблем требует особого внимания со стороны организаторов и участников события, и согласованию интересов и ожиданий различных сторон для успешного проведения спортивного мероприятия на международном уровне.

Несмотря на благоприятные условия, характеризующие Катар как одну из наиболее процветающих стран Ближнего Востока с высоким уровнем жизни и обеспечением безопасности, сложившаяся военно-политическая обстановка в регионе перед проведением спортивного мероприятия в большой степени осложнила процесс подготовки. Следует подчеркнуть, что, факторы имели значительное влияние на планирование и реализацию мер по обеспечению безопасности и согласованию всех необходимых действий для успешного проведения мероприятия. Управление подобными сложностями требует

четкого понимания политической ситуации, адекватных стратегий и мер по обеспечению безопасности для всех участников и посетителей.

Все это привело к необходимости расширения инвестиций, объем превысил все предыдущие чемпионаты мира [4].

К сожалению, точно оценить, во сколько обошлось проведение катарского мундиала, представляется сложным. Однако, согласно большинству экспертов, он точно стал самым дорогим за всю историю мирового футбола. Американская консалтинговая компания Front Office Sports специализирующаяся на финансировании спортивных мероприятий, оценила затраты в 220 млрд. долларов. Примерно ту же сумму озвучил глава оргкомитета Хасан аль-Тавади. Таким образом ЧМ в Катаре стал не просто самым дорогим, но и превзошел по стоимости все предыдущие чемпионаты вместе взятые. Так, например, организация ЧМ-2018 в России обошлась в 11,6 млрд. долларов, а державший до этого пальму первенства мундиаль в Бразилии 2014 года стоил 15 млрд. долларов.

Проведение чемпионата мира оказало значительное влияние на экономику страны. Общая прибыль в размере 17 миллиардов долларов превышает затраты на инфраструктуру и строительство в 8 миллиардов долларов. Таким образом, мероприятие оказалось финансово успешным, принесло значительную экономическую отдачу. Важно отметить, что положительный вклад мероприятия в экономику вероятно будет сохраняться и после окончания чемпионата, создавая долгосрочные преимущества для страны в сфере туризма и развития инфраструктуры.

Цифра в 8 млрд долларов вполне оправдана. Примерно столько было потрачено на развитие футбольной инфраструктуры (по другой версии, около 7 млрд). Все остальные расходы составляет общая инфраструктура такая как: строительство четырех веток метро, отелей, развязок и дорог, аэропорта и целого города.

Экономические выгоды для принимающей страны могут быть прямыми и косвенными. Прямые выгоды – это доходы от продажи билетов, прав на телешоу и сделок со спонсорами. Однако экономические выгоды от перечисленных выше процессов считаются частичными.

Основное экономическое влияние на принимающую страну достигается за счет повышения осведомленности о городе. Осведомленность привлекает больше туристов и обеспечивает основу для многих предпринимателей и инвесторов в регионе. Результатом всего является рост коммерческой деятельности в регионе [6].

Чем больше инвесторов привлечено, тем больше возможности трудоустройства в регионе и, следовательно, экономический рост в этом регионе. Роль международных видов спорта в регионе тесно связана со снижением уровня бедности и социальной изоляции. Несомненно, крупные спортивные мероприятия создают множество возможностей для трудоустройства и снижения безработицы.

Города, принимающие подобные мероприятия, также получают экономическое развитие туристической индустрии. Так, например, мундиаль (переводится как мировой, всемирный, глобальный) 1998 года по футболу, проходивший во Франции, привлек более 15 миллионов туристов, соответственно болельщики потратили около полумиллиарда фунтов стерлингов на путешествия, питание, проживание и развлечения.

Порой, происходящие события негативно влияют на жителей с низким доходом. Например, возведение новой инфраструктуры и другие подготовительные мероприятия, такие как уборка города, могут привести к переселению или увеличению жилья и арендной платы, создавая проблемы для людей с низким доходом в принимающем городе [7].

Такие масштабные мероприятия приносят большую пользу социально-культурным аспектам принимающей стороны. Мероприятия укрепляют региональные традиции и ценности, способствуют развитию местной гордости и духа сообщества.

Об этом свидетельствует ликование африканцев, когда Африка впервые в истории получила награду в конкурсе football showcase (однодневное некоммерческое мероприятие, посвященное открытию Чемпионата мира по футболу 2010). Событие символизировало возрождение континента, вызвав всеобщий восторг. Участие в спортивных мероприятиях приводит к улучшению качества жизни отдельных людей и местных жителей.

Международные спортивные мероприятия создают возможности для физического развития и благоустройства города-организатора. Проведение международных спортивных мероприятий часто предполагает строительство спортивных сооружений и реконструкцию существующих в соответствии с международными требованиями. Более того, увеличение числа участников, официальных лиц и туристов требует улучшения инфраструктуры, такой как сеть общественного транспорта, для облегчения передвижения людей к спортивным объектам.

До этого в Сиднее были плохие стадионы и транспортная система. Проведение турнира было способом помочь футболу в стране и другим событиям, связанным со спортом. Игры 2000 года в Сиднее затронули тему городских изменений. Примерно 1,7 миллиарда долларов было потрачено на строительство спортивных объектов, дополнительно 1,15 миллиарда долларов было потрачено на инфраструктуру.

Олимпийские игры 2004 года позволили построить новый аэропорт стоимостью 1,4 миллиарда долларов, новое здание позволило вместить 16 миллионов пассажиров и примерно 220 000 тонн грузов. Также была расширена городской подземной транспортной системы стоимостью 820 миллионов долларов, благодаря улучшениям она могла перевозить около 150 миллионов пассажиров в год. Что в свою очередь создало дополнительные 3000 постоянных рабочих мест [8].

Несомненно, проведение международных спортивных мероприятий ведет к экономическому развитию за счет улучшения инфраструктуры, путем

привлечения инвестиций. Инвестиции в свою очередь приводят к увеличению прибыли местных и иностранных предприятий. Таким образом, инвестиции становятся более привлекательными для частных инвесторов. Передача первоклассных технологий принимающей стране помогает увеличить ВВП (общая рыночная стоимость всех готовых товаров и услуг, произведённых на территории страны в течение года) страны.

Спортивные результаты заключаются в улучшении условий инфраструктуры и повышении уровня жизни. Также повышается осведомленность народа, что ведет к развитию индустрии туризма [9].

Список литературы

1. Событийный туризм: содержание и мировой опыт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://santour.ru/news/sobytijnyj_turizm_soderzhanie_i_mirovoj_opyt.html, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).
2. Mcloy, C. (2002). Hosting International Sport Events in Canada: Planning for Facility Legacies. Sixth International Symposium for Olympic Research. Web.
3. Печерица Е.В. Зарубежный опыт проведения мероприятий спортивно-событийного туризма // Вестник Российской академии естественных наук. 2014. №18(4) URL: <https://raenjournal.ru/sites/default/files/039.pdf> (дата обращения: 10.10.2023).
4. Институт Ближнего Востока [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iimes.ru/?p=61988>, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).
5. Спорт. Катар потратил на ЧМ больше 200 млрд. А сколько он заработает? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/sports/futbol/katar-potratil-na-chm-bolshe-200-mlrd/>, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).
6. Burto, R., & O'Reilly, N. (2009). Consider intangibles when weighing Olympic host city benefits. Sports Business. Web
7. Cheng, C. F. (2009). The worlds Games have completed: Revenues on tourism is rising. News Yahoo. Web
8. Yu, M. (2004). The Economic and Social Impacts of Hosting Selected International Games. Research and Library Services Division Legislative Council Secretariat. Web
9. Ivy panda. International sporting Events Essay. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ivypanda.com/essays/international-sporting-events/>, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).

TOURISM AND THE EVENT INDUSTRY: INTERNATIONAL SPORTS EVENTS AND THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF TOURISM AND THE ECONOMY

A. Akhmetov, A. Blyalova, O. Kulov

Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Казахстан

Abstract. A significant incentive for tourists to visit countries that occupy leading positions in the market of tourist services is event tourism, which is an additional source of attracting tourists in the off-season, often serves as a tourist attraction for a whole year.

Every year, many sporting events are held around the world. They become the center of attention of the whole world, wonderfully changing the image and atmosphere in the country. Without any doubt, sport is the driving force behind the progress of the world community. Currently, the relationship between sports and international tourism has acquired a special meaning.

Keywords: tourism, event tourism, sports, international sports events, economic development, infrastructure.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫМ ОЛИМПИЙСКИМ КОМИТЕТОМ КРИЗИСА ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА И ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Г.А. Блохин, Е.Н. Летьгина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье описаны актуальные проблемы информационного характера, сопровождающие олимпийское движение на сегодняшний день и меры Международного олимпийского комитета по их решению.

Ключевые слова: Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет, кризис олимпийского движения, кризис информационного характера.

В последние годы, спорт отражает собой максимально проблемные аспекты современного общества. Крупнейшие мировые сотрясения тесно взаимосвязаны с данной сферой жизни, что олицетворяет факт, на сколько важную роль играет спорт в жизни всего населения планеты. Олимпийское движение как неотъемлемая часть спорта испытывает такие же волнения, что часто не самым благоприятным образом складывается на дальнейшее развитие, как Международного олимпийского комитета (МОК), так и Олимпийских игр в целом [4].

Чтобы сохранять свой статус и авторитет, МОК, как и другие крупнейшие мировые структуры, вынужден оперативно реагировать на изменения и принимать соответствующие меры, направленные на свою актуализацию и поддержание на высоком уровне. Именно это и определяет актуальность данной темы.

Целью данного исследования является анализ управленческих решений МОК, направленный на сохранение актуальности олимпийского движения и предотвращения кризиса олимпийского движения.

Объектом исследования выступает управленческая деятельность МОК и подведомственных структур.

Предметом исследования выступают меры, направленные на предотвращение кризиса информационного характера.

Задачи исследования:

1. Изучить актуальные проблемы олимпийского движения, создающие кризис информационного характера;
2. Проанализировать деятельность МОК на предмет реализации программ по решению проблем информационного характера;
3. Дать прогноз эффективности действий, согласно проанализированным данным.

Методы исследования:

1. Анализ архивных материалов и научно-исследовательской литературы;
2. Анализ статистических данных;
3. Метод прогнозирования.

Рассматривая предпосылки к кризису Олимпийского движения необходимо разобрать классификацию проблем, с которыми сталкивается МОК в ходе своей деятельности:

1. Экономические проблемы (финансирование Олимпийских игр, поиск спонсоров и партнеров и т.д.);
2. Информационные проблемы (падение телевизионных рейтингов, рост популярности нехарактерных форматов для Олимпийских игр и т.д.);
3. Политизация общества;
4. Коммерциализация профессионального спорта [2].

В данной статье будут рассмотрены проблемы, которые в первую очередь влияют на падение интереса со стороны потребителя олимпийских игр, т.е. зрителя, а именно: влияние Covid-19 на рост популярности нехарактерных форматов трансляций для Олимпийских игр, отсутствие зрелищности некоторых программ Олимпийских игр, политизация структуры, не позволяющая с должным интересом широкой аудитории следить за проведением Игр [2].

Еще в 2020 году началась одна из самых масштабных пандемий с момента возрождения современного олимпийского движения, Covid-19, которая спровоцировала перенос игр на 2021 год, а также стала поводом для серьезных ограничений не только для спортсменов, но и для зрителей, которые не были допущены до очного просмотра на трибунах спортивных арен Токио. Одновременно с этим, под воздействием глобальной самоизоляции, возникла широкая потребность в стриминговых платформах и коротких роликах, которые ускоряли потребление контента в социальных сетях. Популярность непродолжительных роликов в интернете в 2019-2021 гг. выросла на столько,

что к лету 2021 года привело к сильным падениям рейтингов на телевидении у классического воспроизведения материалов [1].

МОК частично смог решить данную проблему, благодаря развитию своих социальных сетей. Одной из которых является канал Olympics на платформе You Tube. Бурный рост канала пришелся на момент проведения летних Олимпийских и Параолимпийских Игр в Токио, Япония (23.07.2021-05.09.2021), а также зимних Олимпийских и Параолимпийских Игр в Пекине, Китай (04.02.2022-13.03.2022), когда ежедневно публиковались уникальные хроники Олимпиады. Таким образом, данная проблема постепенно решается, путем трансформации контента из телевизионного в Интернет. Одним из нововведений считаются стримы на данном канале с отборочными турнирами к Олимпийским играм, которые так же востребованы у аудитории [1,5].

Рассматривая причины падения рейтингов телевизионных трансляций необходимо также отметить факт отсутствия зрелищности некоторых видов спорта для широкой аудитории за счет растянутости в проведении соревнований и определенной монотонности. МОК как авторитетная структура следит за мировыми тенденциями, чтобы сохранять свою значимость и актуальность. Для решения этой проблемы на каждом конгрессе МОК решается вопрос о трансформации видов спорта, добавлении новых видов и исключении неактуальных.

На Олимпийских играх в Токио произошел переломный момент в восприятии вида спорта современное пятиборье. После Олимпийских игр Токио-2020 сразу несколько факторов поставили вопрос об изменении правил соревнований в данном виде спорта под воздействием МОК. Одной из причин изменения правил вида спорта состоит в том, что «конкур», как составляющая вида спорта затягивает проведение соревнований и лишает их определенной динамичности. Таким образом, после проведения олимпийских игр в Париже в 2024 году дисциплина «конкур» будет исключена из программы вида Современное пятиборье и заменена на «гонку с препятствиями». Эти изменения были положительно оценены МОК. 13 октября, исполком Международного олимпийского комитета проголосовал за возвращение современного пятиборья в олимпийскую программу, а 16 октября, это решение практически единогласно (при одном воздержавшемся) было утверждено сессией МОК. После замены на новый вид спорта-«полоса препятствий», данный вид спорта обещает стать более зрелищным и сохранит свой статус одного из старейшего вида спорта, представленного на Олимпийских играх современности [6].

В дополнение к изменениям в правилах проведения соревнованиях в некоторых видах спорта существуют изменения программы Игр. Добавление новых дисциплин, которые актуальны для более молодой аудитории, такие как скейтбординг, BMX-мотокросс, BMX-фристайл, баскетбол 3 на 3 и др. способны создать преемственность поколений в интересе к Олимпийскому движению.

Помимо вышеперечисленных проблем существует наиболее глобальная, ставящая вопрос о дальнейшем существовании олимпийского движения в

прежнем формате, а конкретно политизация МОК. Отстранение крупнейших сборных команд, запрет к выступлению спортсменов под флагом своего государства и другие санкции разделяют мировое сообщество на противоположные лагеря. Данные изменения в мировом порядке приводят к формированию локальных альтернатив Олимпийским играм. Игры стран СНГ, Игры стран БРИКС и другие крупные старты не уступают по зрелищности и уровню организации, хоть и не так конкурентоспособны. Однако именно такие перемены служат к падению телевизионных рейтингов и популярности Олимпийских игр в регионах, на которые направлена изоляция.

Для предотвращения дальнейшего разделения и сохранения лояльности со стороны потребителей, МОК создает специальные международные комиссии по допуску спортсменов из отстраненных стран. Такие решения могут сохранить интерес потребителя к просмотру последующих Игр, а инвесторам, партнерам и спонсорам актуальность к дальнейшим капиталовложениям.

Успешность тех или иных действий возможно будет оценить в полной мере лишь после проведения последующих Олимпийских игр, которые состоятся в Париже в 2024 году, но уже сейчас можно отследить острую потребность МОК в борьбе с кризисом олимпийского движения. Решение данных проблем и поиск инструменты по их решению доказывают факт эластичности структуры МОК и адаптации к современным условиям.

Для данной работы была изучена управленческая деятельность МОК на предмет решения проблемы информационного характера, проанализированы статистические данные и даны прогнозы на дальнейшее функционирование олимпийского движения. В работе был кратко изложен современный подход МОК к решению кризиса олимпийского движения.

Список литературы

1. Блохин Г.А., Летягина Е.Н. Рост эффективности You Tube канала «Olympics» как средство популяризации олимпийского движения. Перспективы развития. // IV Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки»: Сборник статей. Нижний Новгород: 2021. С. 104–107.

2. Гаврилов Д.Н., Пухов Д.Н. Кризис олимпийского движения // Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры: 2016;

3. «Олимпийская повестка 2020». [Электронный ресурс] URL: <http://valovs.ru/userfiles/docs/VneocherednayaSessiyaМОКmaterialy2014> (дата доступа 01.11.2022).

4. Штейнбах В.Л. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Олимпия Пресс, 2006. 715 с.

5. Olympics, YOU TUBE ANALITICS, // Social Blade 2022 [электронный ресурс] URL: <https://socialblade.com/youtube/c/olympics> (дата доступа 01.11.2023)

6. UPIM, NEW RULES, 2023 // UPIM 2021 [электронный ресурс] URL: <https://www.uipmworld.org> (дата доступа 01.11.2023)

WAYS TO OVERCOME THE INFORMATION CRISIS BY THE INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE AND FURTHER PROSPECTS FOR IMPLEMENTATION

G. Blokhin, E. Letiagina

Lobachevsky State University of Nizhniy Novgorod

Abstract. This article describes the current information problems that accompany the Olympic movement today and the measures of the International Olympic Committee to solve them.

Keywords: Olympic Games, International Olympic Committee, Olympic movement crisis, information crisis.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ

А.К. Бялова

Карагандинский университет Казпотребсоюза, Казахстан

Аннотация. В нынешней ситуации туристическая индустрия и стратегическое формирование позитивного имиджа территории становится неотъемлемой частью экономической политики государства. Способность привлечь внимание и удержать туристические потоки зависит от развития уникальных предложений, а также от эффективности маркетинговых стратегий. Экономическое восстановление после кризиса, включая короновирусную пандемию, требует не только диверсификации туристической инфраструктуры, но и акцентирования внимания на поддержке сектора услуг. Новые вызовы предполагают пересмотр стандартов качества, обеспечение безопасности туристов и инвестиции в цифровизацию для повышения конкурентоспособности на мировом рынке. В рассматриваемом ключе важным аспектом является баланс между развитием и сохранением уникальных культурных и природных ресурсов, что станет фундаментом для устойчивого развития туризма в будущем.

Ключевые слова: аттрактивность, имидж, дестинация, бренд, уникальность.

Введение. В свете современных условиях глобальных вызовов и экономических трудностей, рынок туристических территорий подвергается значительным изменениям. Неотъемлемой частью процесса становится воздействие мировых экономических кризисов, а также пандемии COVID-19, что привело к дополнительным сложностям и вызовам для индустрии туризма. Переосмысление стратегий привлечения туристов и формирования устойчивого имиджа территории требует эффективного управления ресурсами, диверсификации предложений и применения инновационных решений. Необходимость адаптации к новой реальности становится важной составляющей для достижения конкурентных преимуществ в условиях посткризисной экономики.

В ракурсе текущих обстоятельств проглядывается ограниченная способность туристских дестинаций активно продвигать свои позиции и занимать устойчивые позиции на рынке территорий. Отсутствие единого подхода к определению термина "туристская дестинация" создает некоторую

неопределенность, препятствующую эффективному функционированию в туристическом бизнесе. Латинское происхождение термина, переведенного как место, назначение или конкретный адрес, не обеспечивает единообразного понимания и использования концепции.

В связи с данным фактом, разработка стратегий маркетинга, с учетом экономических факторов, все более проглядывается аспект повышения видимости и конкурентоспособности туристских дестинаций.

Следует выделить момент, что отсутствие общепринятого определения термина "туристская дестинация" представляет собой актуальную проблему в туристической сфере.

Дестинация на наш взгляд представляет собой привлекательное туристическое место, объединяющее в себе не только географический пункт, но и комплекс услуг для удовлетворения потребностей посетителей. В данном контексте конкурентоспособность дестинации определяется не только ее территориальными рамками, но также ресурсами и предлагаемыми туристическими услугами. Для эффективного привлечения туристов необходимо формирование конкурентного имиджа дестинации, особенно в сравнении с другими конкурирующими территориями. Учитываемое обстоятельство подчеркивает важность разработки и поддержания уникальных преимуществ и ресурсов, способствующих становлению дестинации как конкурентоспособного туристического направления.

В контексте долгосрочного обеспечения конкурентоспособности территории, важное воздействие на региональные показатели активно влияют предприятия сферы услуг, включая туроператоров, гостиницы, транспортные компании, объекты общественного питания и туристические предприятия. Указанные секторы успешно осваивают прибыльные рыночные позиции, что способствует созданию и формированию благоприятного восприятия территории среди ее резидентов. Затем наступает важный этап обеспечения гарантии гостеприимства, оказывающей существенное воздействие на общую конкурентоспособность региона [1].

В контексте методов и организации исследования следует отметить, что достижение успеха в формировании положительного имиджа территории привязано к наличию специфических факторов. Исследователи, такие как Котлер Ф., Асплунд К., Рейн И., Хайдер Д., выделяют ключевые основополагающие факторы, оказывающих влияние на процесс формирования позитивного восприятия.

Формирование привлекательного имиджа конкретной территории представляет собой сложный и многомерный процесс, направленный на создание конкурентных преимуществ на рынке мест. Важными элементами данного процесса являются воспроизводство факторов, способных привлечь латентных потребителей, постановка продуктов и услуг территории в эффективной и доступной форме, а также пропаганда ее привлекательных и полезных качеств. Рассматриваемые шаги направлены на полноценное

формирование положительного восприятия и оценки отличительных преимуществ территории [3].

В контексте туристической деятельности, учет основных показателей туризма после Covid-19 превращаются в ключевые аспекты в выявлении общей картины позитивного или отрицательного имиджа туристской территории. Анализ показателей обуславливает стратегические решения для восстановления и укрепления экономической устойчивости территории в туристской сфере. Важными факторами являются уровень привлекательности, изменения в туристических потоках и качество предоставляемых услуг. В свете коронавирусной пандемии, гибкость и адаптивность туристической индустрии к новым вызовам становятся определяющими факторами в формировании позитивного восприятия туристской территории. (Рис. 1.).

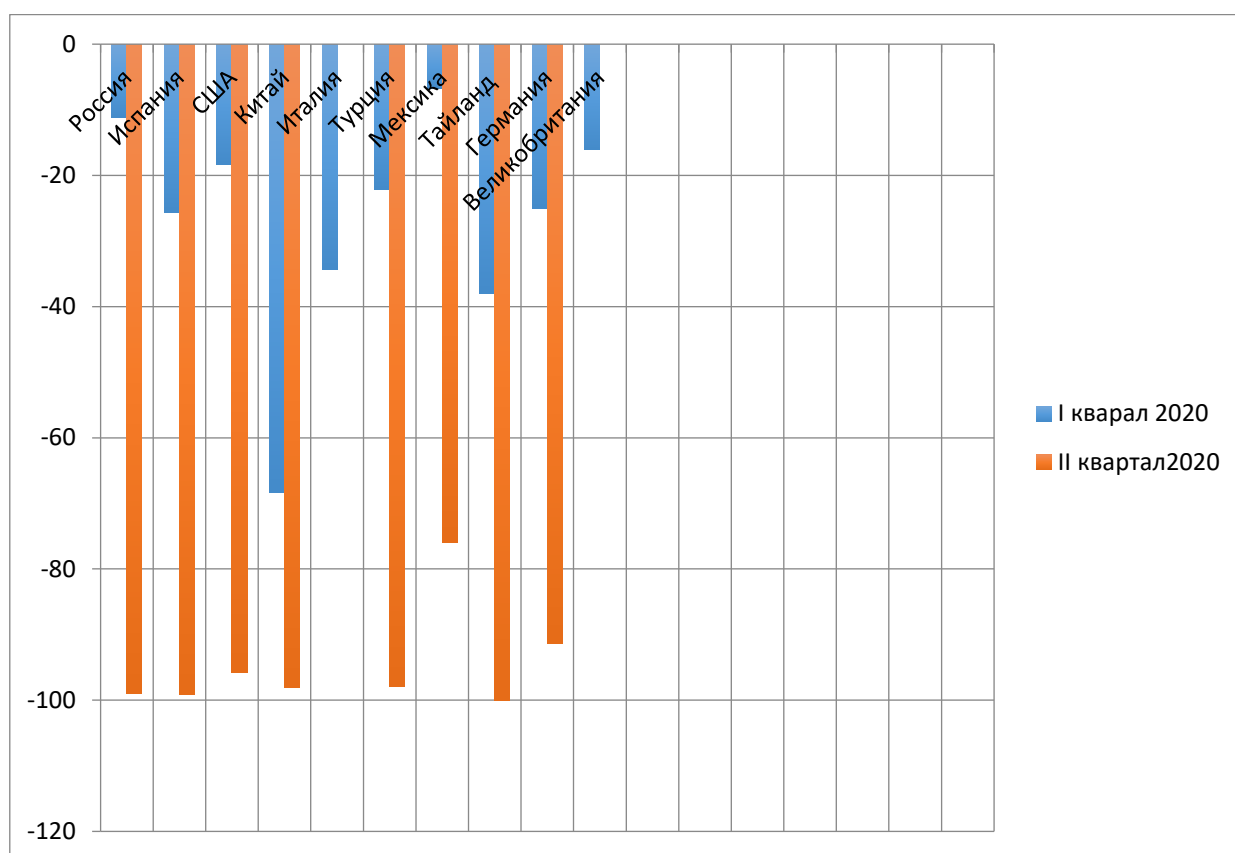


Рис. 1. Основные показатели международного туризма за 2020 год

В свете представленных данных на рисунке 1 следует утверждать, что в 2019-2020 годах глобальный туристический рынок сталкивается с серьезными вызовами, поскольку даже мировой имидж не обеспечивает безопасность для путешественников. В отличие от международного туризма, внутренний туризм привлекает внимание, поскольку пандемия Covid-19 стимулировала более активное формирование потоков туристов внутри границ страны.

Вопреки высокому уровню посещаемости некоторых туристских территорий внутри страны, поднятый в тексте вопрос о готовности туристической отрасли к новым вызовам требует тщательного экономического

анализа. Примером к тому является Казахстан, где внутренний туризм продемонстрировал укрепление своих показателей. Вопреки ограниченной популярности ряда туристических направлений у резидентов и нерезидентов, статистические данные являются ключевым инструментом для объективного оценивания реальной динамики отрасли.

Табл. 1. Обслужено посетителей местами размещения по въездному туризму (нерезиденты)

человек				
	2017	2018	2019	2020
Республика Казахстан	891 911	830 922	979 781	252 726
Области:				
Акмолинская	17 235	13 747	18 501	2 657
Алматинская	2 327	3 958	4 751	691
Карагандинская	20 827	19 804	16 221	6 676
Туркестанская	22 341	6 847	6 587	1 235
Города республиканского значения:				
Нур-Султан (Астана)	294 157	191 681	178 384	63 758
Алматы	353 626	365 137	335 045	112 281
Шымкент		22 068	26 022	8 081

Источник: Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан [4].

На фоне данных о глобальном рынке туристических услуг и с учетом национального контекста Казахстана выдвигается неотложная задача уточнения стратегии брендинга территории. Судя по рейтингу национальных брендов с учетом ключевых метрик, таких как "Экспорт", "Управление", "Культура", "Иммиграция и Инвестиции", проблема позиционирования Казахстана на мировой арене в роли привлекательной туристической дестинации остается актуальной. Рассматриваемые факторы, как экспортный потенциал, эффективность управления, культурное наследие, а также иммиграционная и инвестиционная привлекательность, требуют дополнительного внимания для поддержки и укрепления имиджа страны в туристической сфере (Рис. 2) [5].

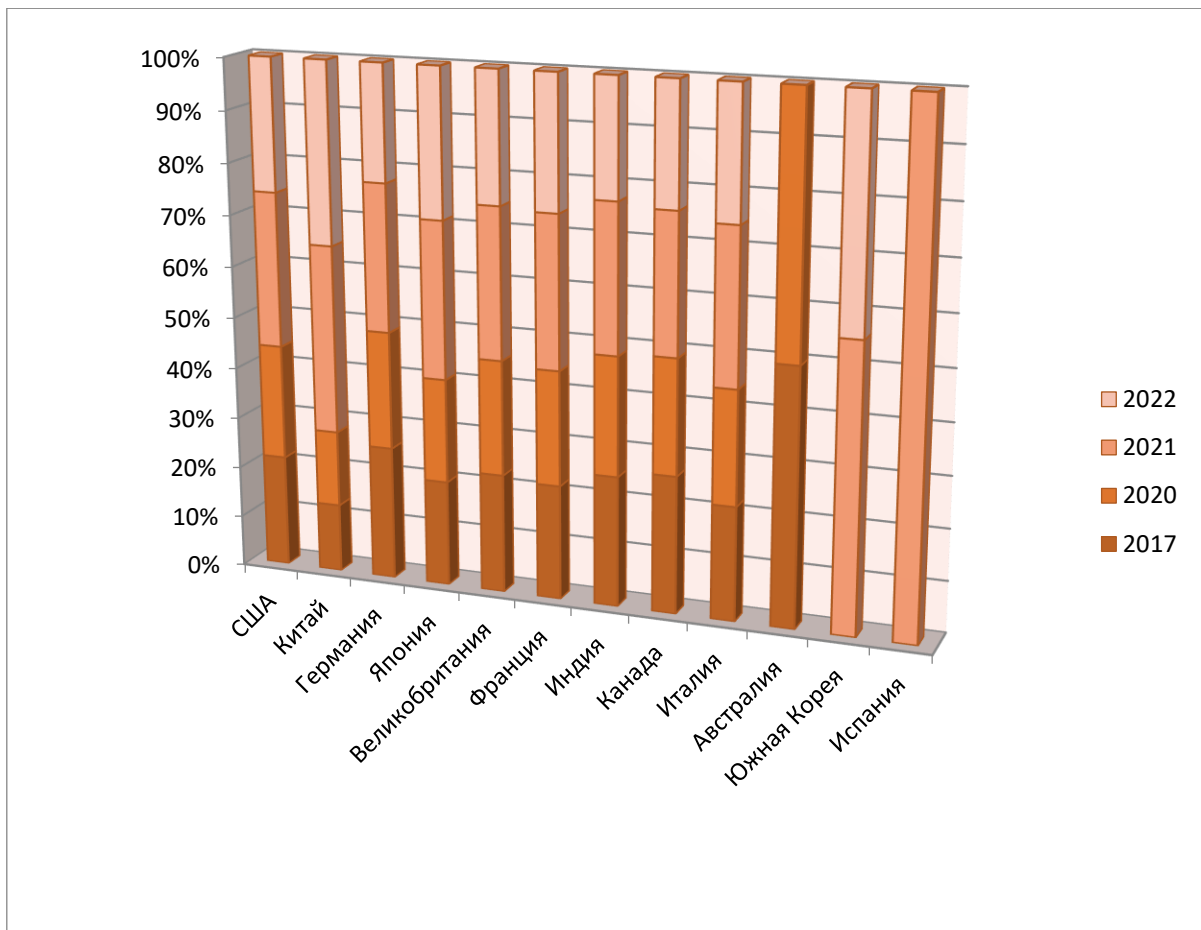


Рис. 2. Рейтинг национальных брендов

В период пандемии COVID-19 стойкость лидирующих национальных брендов, оцениваемых в более чем 13 триллионов долларов США, подверглась угрозе. Вопреки кризисным условиям, ключевые страны с устойчивым имиджем и брендом продолжают удерживать лидерские позиции в рейтинге национальных брендов. Несмотря на товарную войну между США и Китаем, обе державы демонстрируют значительные показатели стоимости своих брендов, составляя 23,7 триллиона долларов США и 18,8 триллиона долларов США соответственно. Такие тенденции свидетельствуют о сохранении странами своего влияния в мировой экономической арене.

Анализируя данные рейтинга привлекательности стран за 2019-2020 годы, следует сделать вывод о неудовлетворительной динамике и устойчивости показателей привлекательности туризма в Казахстане. В сравнении с Россией, где отмечается значительная динамика, Казахстан занимает более низкие позиции. Выводы свидетельствуют о необходимости дополнительных усилий в продвижении и позиционировании Казахстана как туристической дестинации на мировом рынке. Улучшение показателей привлекательности станет ключевым фактором для повышения конкурентоспособности страны в мировом туристическом сообществе.

Для формирования благоприятного восприятия туристской дестинации Республики Казахстан требуется разработка эффективного механизма, способного вызывать эмоции и создавать ассоциации относительно данной территории. Проведенный анализ выявил следующие тенденции:

- Имидж территорий в основном связан с главой государства или другой влиятельной лидерской фигурой;
- Трансляция имиджа территории осуществляется устаревшими и неэффективными каналами;
- Содержание нуждается в обновлении и актуализации с применением современных инструментов для соответствия требованиям современной аудитории.

В анализе ассоциаций с Казахстаном выявляется, что часто упоминаемые элементы, такие как «Н. Назарбаев», «степи», «Байтерек», «Многонациональность», «Природа» и «Юрты», могут неэффективно отражать концептуальный характер имиджа территории. Подобная тенденция отмечается и в связи с городами и другими локациями. Эффективное формирование имиджа территории предполагает концептуальное и пошаговое разработки, придавая осмысленность и стратегическую направленность каждому элементу.

Главная проблема заключается в том, что практически все территории стремятся к государственному позиционированию. Необходим акцент на индивидуальных локациях, где следует детально проработать качество предоставляемых услуг и общей инфраструктуры. Принцип дифференциации и уникальности территорий в контексте туризма предполагает, что эффективное продвижение должно базироваться на индивидуальных достоинствах и конкурентных преимуществах каждой локации.

Формирование эффективного инструментария требует проведения качественных промо-кампаний, включая размещение промо-роликов не только в социальных сетях, но и в кинотеатрах перед фильмами. Дополнительно, организация обмена имиджевой социальной рекламой между городами внутри Казахстана и размещение рекламы в аэропортах представляется перспективным. Изучаемый подход обеспечит информационное присутствие и укрепит позиции территории на туристском рынке.

Отсутствие или устаревшее состояние туристских порталов городов Казахстана свидетельствует о необходимости их модернизации и дополнения функциональными инструментами, такими как системы бронирования, формирование туристических пакетов, возможности планирования маршрутов и обслуживания. Интеграция в цифровую среду социальных сетей представляется значимым шагом для улучшения доступности информации. Эффективным решением значится внедрение института амбассадоринга для продвижения туристских ресурсов и привлечения внимания к уникальным чертам территории.

В Казахстане отсутствует эффективный и систематизированный институт амбассадоров, представителей бренда территории. Однако стоит осознать высокую значимость данного инструмента в контексте продвижения образа

территории как на внутреннем, так и на мировом уровне. Известные личности, такие как актеры, певцы, дизайнеры, широко признанные за пределами страны, могли бы эффективно служить амбассадорами, усиливая положительный имидж Казахстана на глобальной арене.

Активное участие в международных туристских выставках в 2023 году предоставит возможность Казахстану активнее представить свой потенциал на глобальной арене, что впоследствии станет катализатором для укрепления позиций страны на мировом рынке территорий. Одновременно, процессы цифровизации, в том числе использование приложений, таких как Яндекс и Гугл, предоставляют эффективные инструменты для улучшения путеводительных возможностей по территории. Приложения могут не только определить оптимальные маршруты, но и предоставить информацию о ближайших остановках и вариантах транспортной инфраструктуры, что способствует увеличению комфорта и удовлетворения потребностей посетителей в различных городах.

Активное использование современных приложений, таких как 2ГИС, QR-коды и другие средства цифровой навигации, выделяет современную тенденцию в туристической индустрии. Рассматриваемые технологические инновации играют первостепенную роль в обеспечении туристов информацией о территории, облегчая ориентацию и предоставляя возможность быстрого доступа к интересующим объектам. Вышеуказанные средства не только улучшают опыт посещения, но и содействуют в повышении эффективности туристической инфраструктуры.

Заключение. Построение стратегии формирования имиджа территории представляет собой актуальное и сложное задание, особенно в контексте современных вызовов. Инструменты и механизмы, используемые для этой цели, претерпели значительные изменения, требуя от территорий адаптации к новым реалиям. Однако не все регионы готовы к трансформациям. Данный подход требует глубокого анализа и стратегического подхода для эффективного реагирования на изменяющиеся условия и успешного позиционирования территории в современном экономическом пространстве.

Формирование положительного имиджа туристических дестинаций представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий координированных усилий на государственном уровне. Эффективное имиджирование включает в себя применение стратегий брендинга для создания уникального образа территории. Кроме того, важным аспектом является разностороннее развитие туристических направлений и видов туризма, адаптированных к специфике каждого региона. Активные пиар-кампании, как внутри страны, так и за её пределами, играют ключевую роль в формировании положительного восприятия территории, способствуя привлечению туристов и укреплению её позиций на мировой арене.

Развитие туристической сферы требует целенаправленных усилий в ряде ключевых направлений. Важным аспектом является обновление и усовершенствование программ, направленных на улучшение состояния

туристической инфраструктуры. Кроме того, акцент должен быть сделан на организации систематического обучения и повышения квалификации персонала в сфере гостеприимства, учитывая современные тенденции и мировые стандарты. Эффективное регулирование соотношения между качеством и ценой предоставляемых туристических услуг также играет значимую роль в формировании привлекательности туристической дестинации.

Список литературы

1. Визгалов, Д. В. Брендинг города / – Москва: Ин-т экономики города, 2011.
2. Гарипова, А. А. Формирование инновационных ориентиров развития туристической отрасли в условиях постпандемического кризиса коронавирусной инфекции COVID-19 // Стратегические векторы развития туризма и индустрии гостеприимства: мировое, национальное, региональное измерение: Материалы Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 25 ноября 2020 года. Екатеринбург: Уральский государственный экономический университет, 2021. С. 26-28.
3. Котлер, Ф. Маркетинг мест. Привлечение инвестиций, предприятий, жителей и туристов в города, коммуны, регионы и страны Европы / Ф.Котлер, К.Асплунд, И.Рейн, Д.Хайдер. СПб.: Издательство: «Стокгольмская школа экономики», 2005. 382 с.
4. Обслужено посетителей местами размещения по въездному туризму (нерезиденты) по РК [Электронный ресурс]. URL: <https://stat.gov.kz> (дата обращения 15.02.2021).
5. Рейтинг привлекательности стран. [Электронный ресурс]. URL: <https://roscongress.org/materials/rejting-privlekatelnosti-stran-2020/> (дата обращения 15.02.2021).

PRINCIPLES OF FORMING THE IMAGE OF A TOURIST DESTINATION

A.K. Blyalova

Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Казахстан

Abstract. The image of territories today seems to be one of the most relevant factors in the formation of the attractiveness of the territory. In the article, the author considers the mechanisms influencing the formation of a positive image of a tourist destination on the example of the Republic of Kazakhstan.

The rating indicators proving the need for territories to form a unique and attractive image are analyzed.

Keywords: attractiveness, image, destination, brand, uniqueness

АНАЛИЗ РЕАКЦИЙ КАРДИО- И РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМ НА ПРЕДЕЛЬНУЮ ИНТЕРВАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ МЕТОДОМ ЗАПИСИ ФОНОГРАММЫ ЗАНЯТИЯ

Е.Н. Большаков

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В статье описан простой и доступный неинвазивный способ одновременной регистрации параметров двух энергетических систем организма: частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД), с высокой точностью привязанных к временным интервалам интенсивной нагрузки. Он реализован путём использования двух гаджетов: кардиопояса с датчиком Polar-H10 и iPhone-7 в режиме записи фонограммы. Два ряда полученных значений позволяют в программе Excel создать поле данных, из которого можно с высокой точностью (0,01сек) агрегировать таблицу различных взаимосвязанных показателей для любого вида тренировок. Результаты предназначены для поиска наиболее рационального протокола, статья является частью диссертационного исследования автора.

Ключевые слова: кардио-респираторная система, частота дыхания, частота сердечных сокращений, интервальная нагрузка, НИИТ.

Актуальность проблемы. Задача оздоровления нации в 2020 г. была заявлена первой из пяти миссий государства в стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года [1, с.2]. Предлагаемый анализ создан в рамках ранее начатого диссертационного исследования автора по разработке доступного и эффективного тренировочного протокола [2], который может внести скромную лепту в решение этих глобальных задач.

Научная обоснованность проблемы. В переводе с латыни *singularis* означает «единственный, особенный». В широком толковании это предельное сжатие в точку. Как термин, понятие «сингулярность физических упражнений» в научном словаре отсутствует, но последние мировые тенденции развития тренировок, направленные в сторону всё большей их кратковременности и роста интенсивности, наводят на мысль об исследовании режимов именно вблизи предельных значений. Базой исследования может служить

а) классический Вингейт-тест – определение анаэробной мощности методом *предельно* возможных мышечных усилий [6]. Однако полное расходование мышечного запаса АТФ за регламентированные 30 сек практически блокирует дальнейшую активность мышц, а ЧСС за это время успевает вырасти слишком сильно, поэтому

б) должно происходить и *предельное* сокращение времени действия мышечных усилий – допустим, до нескольких секунд. В этом случае восполнить необходимую дозу нагрузки можно только

в) введением цикличности таких коротких серий нагрузка/отдых с *предельно* возможной (но допустимой по соображениям кардио-безопасности) частотой их чередования. Она обеспечивается минимально необходимой восстановительной паузой отдыха между сетями.

По такому алгоритму создаётся множество современных аэробных высокоинтенсивных коротких интервальных тренировок НШТ с доказанной эффективностью [7] – от чисто спортивного классического протокола Табата до одного из самых рациональных на сегодня оздоровительных интенсивов – РЕНШТ [5]. Объединяет их то, что все они приближаются к этой *предельной* зоне эмпирически, оценивая результаты статистических испытаний «наощупь», по принципу «работает – хорошо, не работает – изменим». Создание доступного инструмента измерений открывает возможности для более научного подхода к данному вопросу.

Цель исследования: анализ реакций главных энергетических систем организма в ответ на серию кратковременных и интенсивных интервалов комплексной мышечной нагрузки методом синхронной записи фонограммы занятия с регистрацией ЧСС.

Объект исследования: зона предельных значений параметров интервальной тренировки.

Предмет исследования: методика извлечения необходимой информации из фонограммы занятия для использования в дальнейшей работе.

Задачи исследования:

- запись фонограммы тестируемого занятия;
- снятие кардио-датчиком последовательности R-R интервалов тренировки;
- синхронизация графиков, выбор и измерение необходимых параметров с занесением их в универсальную таблицу;
- проверка возможности сопоставления результатов, измеренных в различных тренировочных протоколах;
- доказательство нижеприведенной гипотезы:

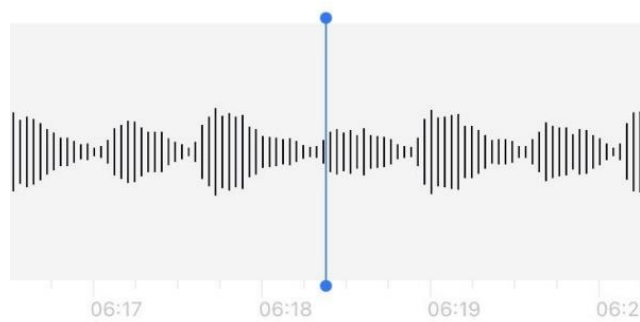
Рабочая гипотеза: предполагается, что с помощью объединения в один массив информационных данных об изменениях ЧСС и ЧД под действием предельной интервальной нагрузки, можно на коротких временных интервалах (начиная от двух секунд) агрегировать показатели, которые могут быть использованы для разработки наиболее эффективных аэробных тренировок.

Инструментарий и методы.

В немногочисленных отечественных респираторных спортивных исследованиях упоминается пневмотахограф ПТГЗ-01 (он имеет сертификат ещё СССР от 8.2.1989). Современные гаджеты достигли такого уровня, что сами могут измерять данные в научных исследованиях [4]. В настоящей работе включение на iPhone7 функции диктофона в режиме «править запись» даёт возможность определять записанные на фонограмму интервалы дыхания и моменты голосовой отсечки на фоне рабочих интервалов развиваемой нагрузки с точностью до 0,01сек. Для этого достаточно перед стартом с помощью ленты-«липучки» закрепить эту компактную модель телефона (или любую подобную) на шее, включив предварительно режим записи диктофона. Одновременно (и синхронно) регистрируемая нагрудным поясом Polar-H10 последовательность

R-R интервалов вместе образуют информационный массив данных, из которого можно агрегировать информацию, представляющую интерес для научных исследований. По сути, мы получаем в распоряжение вариант аналого-цифрового преобразователя, то есть эффективный *метод математической обработки данных*, позволяющий пристально, как под микроскопом, изучить взаимодействие трех систем энергообеспечения в зоне их предельных значений. Несмотря на то, что сегодня существует высококласное современное оборудование – и стационарное, и мобильное (например, Cosmed), которое может синхронно измерять десятки показателей дыхания (ЧД – самый банальный из них), возникают две проблемы. Первая состоит в том, что, например, профессиональный стационарный газоанализатор указанной фирмы, используемый для тестирования спортсменов в паре с беговой дорожкой, выдаёт 88 (восемьдесят восемь!) показателей сразу, но *усредненными* значениями с интервалом 5 секунд. А это не позволяет анализировать процессы, когда, к примеру, весь наименьший пиковый интервал нагрузки длится 4,1 секунды. Даже, если такое низкое быстродействие является не техническим пределом оборудования, а результатом приборной настройки (выяснить не удалось), это не отменяет доступность анализа, который предлагается в данной работе.

Другая проблема состоит в том, что максимальная скорость нарастания VO_{2max} (по математической сути – ускорение) подразумевает не только предел развиваемого *усилия*, но и максимальное количество задействованных мышечных групп. Практически все современные исследования НПТ проводятся либо на шведских велоэргометрах Monark, либо на беговых дорожках, но оба варианта активизируют только мышцы ног, причём, реально нагружаются лишь квадрицепсы. Их потребление кислорода выводит дыхание на уровень VO_{2max} , но, как частная группа мышц, они не в состоянии делать это максимально быстро, опережая скорость роста ЧСС (поэтому измерение этого параметра легко совмещается с измерением ЧСС $_{max}$). Быстро достигнуть высокого уровня VO_2 и не уйти при этом в субмаксимальную красную зону ЧСС можно на эллипсоидном тренажере, который нагружает наибольшее из возможных количество мышечных групп [6]. Но в комплекте с газоанализатором такой тренажер – довольно редкий случай. Предлагаемый метод одинаково успешно позволяет анализировать как стационарную тренировку на эллипсоиде, так и интервальный бег на местности - виды нагрузки им не ограничиваются. Дыхательные циклы и сделанные голосом временные отсечки четко отражаются на фонограмме, что показано на скриншотах (рис. 1 и рис. 2).



06:18,38

Рис. 1. Фрагмент фонограммы циклов дыхания (цена деления 0,01сек)



05:32,13

Рис. 2. Фрагмент фонограммы голосовой отсечки границы интервала

Чтобы нагляднее представить себе получаемый уровень разрешения, достаточно сказать, что ось значений поля данных за 10 минут занятия выдаёт синхронный набор из 60 000 дискретных значений фонограммы ЧД и порядка 1500 значений R-R интервалов сердечных сокращений. В крайний правый столбец вносятся данные с Polar H10, далее (рядами) их преобразование в десятичные интервалы и общий временной ряд, синхронный с текущим временем фонограммы. Вверху по горизонтали выбираются показатели, извлекаемые из этого набора данных. В ячейке пересечения этих координат (на общем поле) вручную вписывается соответствующая формула Excel, и вычисленный результат отсылается в нужную ячейку Таблицы. В данном примере такими показателями были частота дыхания в момент окончания каждого сета (для определения её максимального значения ЧД_{мах}) и скорость изменения этой величины (в последнем столбце).

Выводы: Данная методика позволяет в доступной форме получать исходные данные для универсального применения. В зависимости от параметров, заданных в поле данных, они могут быть использованы как для разработки занятий с целью оздоровления [3], так и для спортивных тренировок. что подтверждает выдвинутую в начале статьи гипотезу

В качестве примера в Таблице приведён анализ одного из протоколов (верхняя строка в Таблице). В данном случае видно, что в конце пятого сета ЧСС уходит в субмаксимальную зону 92%ЧССмах, а ЧД достигает 93% от ЧДмах, что, с учетом краткости интервала, представляется пределом оздоровительной нагрузки для тренированного человека.

Если ограничиться четырьмя сетами – то показатели будут соответственно 90% и 72%, что соответствует вполне безопасной оздоровительной зоне. В режим после седьмого сета можно заходить, имея спортивную подготовку: он выводит ЧД на предельный уровень, а это достаточно трудное испытание.

В работе использован эмпирический подход аналитического уровня, более высокого, чем простое сравнение статистики пролонгированных результатов разных тренировочных режимов.

Табл. Показатели занятия на эллипсоидном тренажере: 9 сетов, период каждого 15 сек, интервалы нагрузки по 10 п/циклов маховика (4-5с)

Номер сета	Максимально достигнутые значения					164			Сдвиг ЧССпик с	Исходная ЧД до	75		93%		5,1
	Количество во полу-	Разминка сек	Пиковый интервал сек	Общая пауза сек	ЧСС до начала 1/сек	ЧСС в момент начала её 1/сек	% от ЧССмах	Исходная ЧД до 1/мин			ЧД после 1/мин	% от абсолют	Изменение сек	Скорость роста ЧД 1/сек2	
1	10	178	4,1	10,8	147	150	84%	3,2	24	33	40%	8,1	1,1		
2	10		4,3	10,5	153	156	87%	3,1	26	33	41%	6,3	1,1		
3	10		4,6	11,0	157	158	88%	3,1	34	44	55%	6,9	1,5		
4	10		4,5	10,4	160	161	90%	4,5	42	58	72%	6,7	2,5		
5	10		4,4	11,0	162	164	92%	4,0	41	75	93%	6,6	5,1		
6	10		4,4	10,5	164	167	93%	2,9	45	69	85%	6,2	3,8		
7	10		4,3	11,1	167	168	94%	1,4	55	81	100%	6,8	3,9		
8	10		4,3	10,4	168	168	94%	2,5	65	69	85%	6,8	0,6		
9	10		4,6		168	169	94%	3,2	53	62	76%	7,2	1,3		

Преобразованные исходные данные кардиодатчика позволяют графически отобразить процесс тренировки (рис. 3).

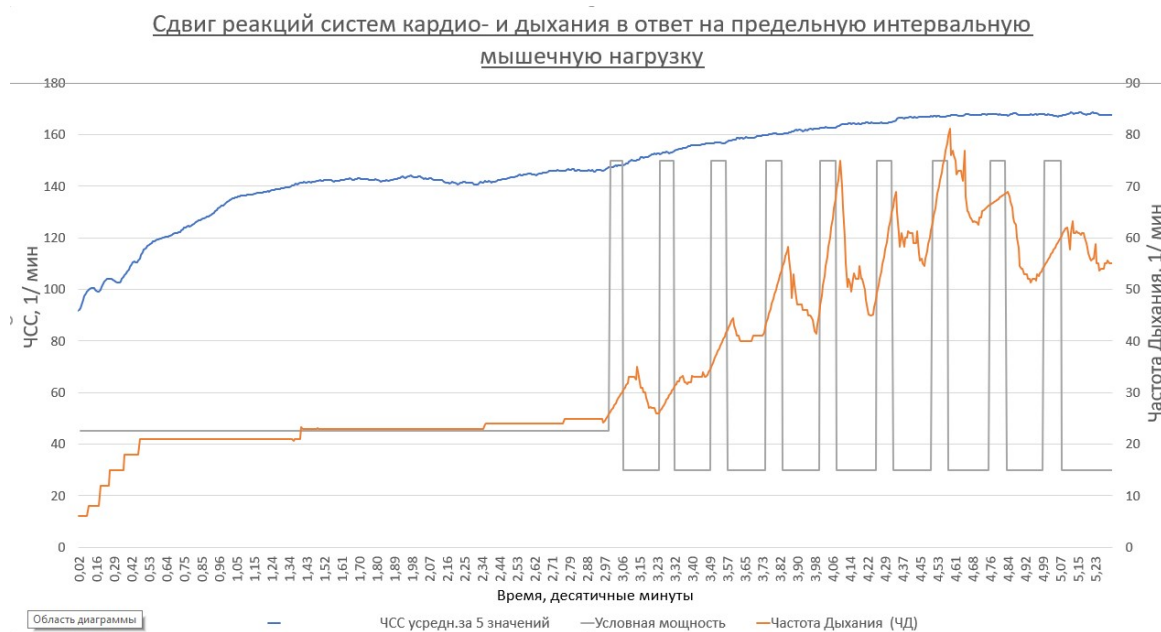


Рис. 3. Графики: верхний – ЧСС, прямоугольный – нагрузка, ломаный – ЧД

Использование более точных математических моделей энергопреобразующих систем пока довольно сложно, но есть надежда на будущие инновационные разработки с использованием искусственного интеллект

Список литературы

1. Правительство Российской Федерации. Распоряжение от 24.11.2020г. №3081-Р «Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года». М., 2020. 36с.

2. Большаков Е.Н. Разработка методики разделения реакций дыхательной и мышечной систем в ответ на предельные нагрузки в интенсивных интервальных тренировках // III Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки»: Сборник статей. Нижний Новгород: 2022. С. 121–129.

3. Alexandre L Evangelista, Felipe A Brigatto, Júlio B DE Camargo, Tiago V Braz. Effect of a short-term whole-body high-intensity interval training on fitness, morphological, and functional parameters in untrained individuals; J Sports Med Phys Fitness. 2022(9); p.1153-1161 URL: <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2022N09A1153> (Дата обращения 27.10.23).

4. Claudio Viecegli 1, David Graf 2, David Aguayo 3, Ernst Hafen 1, Rudolf M Fuchslin Using smartphone accelerometer data to obtain scientific mechanical-biological descriptors of resistance exercise training. PLoS One. 2020 Jul 15; URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0235156> (Дата обращения 29.10.23).

5. Gavin Thomas, Preeyaphorn Songsorn, Aimee Gorman, Ben Brackenridge. Reducing training frequency from 3 or 4 sessions/week to 2 sessions/week does not attenuate improvements in maximal aerobic capacity with reduced-exertion high-intensity interval training (REHIT). Randomized Controlled Trial Appl Physiol Nutr Metab. 2020 Jun. 45(6):683-685. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32078337/> (Дата обращения 27.10.23)

6. Ozkaya Ozgur, Colakoglu Muzaffer, Kuzucu Erinc O., Yildiztepe Engin. Mechanically Braked Elliptical Wingate Test Modification Considerations, Load Optimization, and Reliability. Journal of Strength and Conditioning Research 26(5):p 1313-1323, May 2012. URL: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2012/05000/mechanically_braked_elliptical_wingate_test_.20.aspx (Дата обращения 27.10.23)

7. Tom F Cuddy, Joyce S Ramos, Lance C Dalleck. Reduced Exertion High-Intensity Interval Training is More Effective at Improving Cardiorespiratory Fitness and Cardiometabolic Health than Traditional Moderate-Intensity Continuous Training. 2019 Feb, p.483. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30736402/> (Дата обращения 27.10.23)

**ANALYSIS OF THE REACTIONS OF THE CARDIO-
AND RESPIRATORY SYSTEMS TO THE LIMITAL INTERVAL LOAD
BY THE METHOD OF RECORDING THE PHONOGRAM
OF THE ACTIVITY**

E. Bolshakov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

The article describes a simple and accessible non-invasive method for simultaneous recording of the parameters of two energy systems of the body - heart rate (HR) and respiratory rate (RR), with high accuracy tied to time intervals of intense exercise. It is implemented by using two gadgets: a cardio belt with a Polar-H10 sensor and an iPhone-7 in phonogram recording mode. Two rows of obtained values allow you to create a data field in Excel, from which you can, with high accuracy (0.01 sec), aggregate a table of various interrelated indicators for any type of training. The results are intended to find the most rational protocol, the article is part of the author's dissertation research.

Keywords: cardiorespiratory system, respiratory rate, heart rate, interval load, HIIT.

**ВКЛЮЧЕНИЕ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2028 ГОДА
ИНОСТРАННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

И.С. Быкова, И.С. Волков, П.В. Храпунова, Л.А. Гущина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Флаг-футбол, крикет, сквош, лакросс и бейсбол, данные виды спорта предложены для включения в программу Олимпийских игр, которые пройдут в США в 2028 году. С помощью включения данных видов спорта Международный олимпийский комитет хочет добиться решение проблем, заключающихся в отсутствии у стран желания принимать и организовывать Олимпийские игры из-за больших экономических трат. Данные 5 видов спорта полностью описывают американскую спортивную идеологию. Таким образом, МОК повысит процент заинтересованности, то есть, прибыль за счет американской аудитории. Почему тогда не предлагают включить русские виды спорта, такие как бокс и самбо, тем самым повысит интерес и за счет русской аудитории?

Ключевые слова: Международный олимпийский комитет, виды спорта, США, аудитория, идеология, Олимпийские игры, русские.

Одной из основ создания Олимпийских игр является то, что на время проведения игр все страны-участницы становились равными между собой, прекращались военные действия и конфликты, страны устанавливали новые связи и соглашения [1,2].

В современном мире происходит нарушение этой идеи. Сейчас Олимпийские игры имеют больше политический характер, чем дружественный.

Раньше Олимпиада являлась всеобщим спортивным мировым праздником, сейчас же она выступает в роли политической арены.

Так как Олимпиада стала больше политикой, чем идеологией, то и не реализуется главная цель – дружба стран.

Все это накладывается на составления программы Олимпийских игр. На Олимпиаде древности были включены 5 видов спорта (бег, единоборства, пятиборье, колесничные бега, состязания трубачей и герольдов), которые были распространены во всех странах и на всех континентах. Сегодня такой тенденции не наблюдается. У МОК есть своя процедура включения видов спорта в программу Олимпийских игр. Она заключается в голосовании членов комитета и распространенности на континентах и в странах. Но не все выбранные виды спорта существуют на территории стран-участниц [2].

Такая проблема всплывает и с предложенными видами спорта на Олимпийских играх 2028 года [3].

Флаг-футбол – разновидность американского футбола. Лидерами в данном виде спорта являются североамериканские сборные, команды Австрии, Германии, Франции, страны Скандинавии. Этот вид спорта зародился еще в 1800-х годах, тогда как в СССР он пришел только в 1989 году. В России же американский футбол начал развиваться в последние 5 лет. На территории нашей страны невозможно совершенствоваться как минимум из-за погодных условий, нужно поле с качественным газоном, но в течение 4-5 месяцев в России снег, что затрудняет полноценный тренировочный процесс и соревновательную деятельность. Но данный фактор не учитывается МОК при выборе данного вида спорта для Олимпийских игр 2028 года [4].

Бейсбол – один из главных любимых видов спорта Америки. Началом зарождения бейсбола является 1860-й год. В СССР бейсбол появился намного позже в 1987 году. Мировыми лидерами в данном виде спорта являются: США, Китай, Япония, Южная Корея, Куба и Венесуэла. В целом, уровень развития и возможностей в данном виде спорта примерно такой же, как и в флаг-футболе.

Ведущими странами по развитию лакросса выступают США и Канада. В США лакросс признан официальным видом спорта Национальной ассоциации студенческого спорта. Лакросс уже был включен в Олимпийские игры 1904 и 1908 года, где победителями стала Канада. В России с лакроссом намного лучше по сравнению с бейсболом, есть своя сборная, которая участвовала в чемпионатах мира. Но глобального распространения на территории страны не наблюдается [5].

Родиной сквоша является Англия. Лидеры – команды из Египта, Австралии, Англии, Малайзии, Пакистана. В Россию сквош попал в 1990-х годах, но особых успехов не наблюдалось, так как этот вид спорта выступает больше как хобби, нежели обособленный вид спорта.

Крикет стал популярным в 19 и в начале 20 века в Индии, Северной Америке, Южной Африке и Океании. Существует мнение, что крикет второй популярности вид спорта, но в России и в странах восточной Европы, он не пользуется популярностью. Министерство спорта России отказало в признании его видом спорта. Сейчас же Россия вообще не состоит в Международном совете крикета [6].

Сейчас в мире ослаблены дружественные связи между всеми странами. Но спорт не выступает в роли примирителя, а лишь усугубляет конфликты.

Почему же тогда нельзя вернуться к истокам идеологии Олимпиады Древности, чтобы спорт способствовал урегулированию споров и разногласий.

Чтобы Олимпийские игры не становились еще одной точкой столкновения интересов, необходимо пересмотреть список видов спорта из программы. Скорее всего, не стоит полагаться на голосование членов МОК и распространенность, а следует выбрать 10-15 основных видов спорта, которые полноценно развиты на территории всех стран-участниц [7].

Список литературы

1. Черясова О.Ю. Олимпийские игры современности / О.Ю. Черясова, М.А. Онищук, И.Л. Головин. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2019. № 12 (250). С. 301-303.

2. Жилина Е. Олимпийское движение и его культурное значение [Текст] / Жилина Е. // Успехи современного естествознания. 2003. № 6. С. 119-120.

3. Савва Тимофеев 139-я Сессия МОК утвердила программу Игр-2028 / Савва Тимофеев [Электронный ресурс] // Олимпийский Комитет Россия: [сайт]. – URL: <https://olympic.ru/news/news/139-ya-sessiya-mok-utverdila-programmu-igr-2028/> (дата обращения: 02.11.2023).

4. Корнев С.В. Флаг-Футбол как новое направление в физкультурно-образовательной среде [Текст] / С.В. Корнев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 3-1. С. 51-53.

5. Корнев С.В. Бейсбол – Американская Игра в России и Карелии [Текст] / С.В. Корнев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 3-1. С. 46-50.

6. Антон Иванов В олимпийскую программу вернули крикет. / Антон Иванов [Электронный ресурс] // Ведомости-спорт: [сайт]. – URL: <https://www.vedomosti.ru/sport/others/articles/2023/10/16/1000862-olimpiiskie-igri-novie-vidi-sporta-kriket> (дата обращения: 02.11.2023).

7. Антон Пилясов, Станислав Рынкевич Бейсбол, лакросс, сквош, крикет и флаг-футбол – в программе Олимпиады-2028 в Лос-Анджелесе. А чем они интересны? / Антон Пилясов, Станислав Рынкевич [Электронный ресурс] // Sports.ru: [сайт]. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/3196250.html> (дата обращения: 02.11.2023).

INCLUSION OF FOREIGN SPORTS IN THE PROGRAM OF THE OLYMPIC GAMES IN 2028

*I. Bykova, I. Volkov, P. Khrapunova, L. Gushchina
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Flag football, cricket, squash, lacrosse and baseball, these sports are proposed for inclusion in the program of the Olympic Games to be held in the United States in 2028. By including these sports, the International Olympic Committee wants to achieve a solution to the problems that countries lack the desire to host and organize the Olympic Games due to large economic expenditures. These 5 sports fully describe the American sports ideology. Thus, the IOC

will increase the percentage of interest, that is, profit at the expense of the American audience. Russian Russian sports, such as boxing and sambo, are not proposed to be included, thereby increasing interest and at the expense of the Russian audience?

Keywords: International Olympic Committee, sports, USA, audience, ideology, Olympic Games, Russian.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.А. Вагина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье представлены рекомендации по совершенствованию оценки деятельности органов государственной власти в Нижегородской области, с помощью которых большее количество людей будет заниматься физической культурой и спортом и как следствие формирование здорового образа жизни населения страны в целом.

Ключевые слова: *сфера физической культуры и спорта, органы государственной власти, рекомендации по совершенствованию оценки деятельности органов государственной власти в Нижегородской области.*

Физическая культура и спорт – это одно из направлений социальной деятельности страны. Основной целью физической культуры и спорта является укрепление здоровья граждан, их физическое развитие, а также массовая пропаганда здорового образа жизни.

Органы власти Российской Федерации огромное внимание уделяют развитию физической культуры и спорта среди различных возрастных и социальных групп населения посредством поддержки местных инициатив, а также реализации долгосрочных целевых программ развития. Так, данному вопросу посвящены государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [1] и «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, утвержденная распоряжением Правительства РФ [2].

Для развития физической культуры и спорта в Российской Федерации создана специальная система управления, которая включает все уровни государственной власти и общественные объединения.

Таким образом, в РФ существует многоступенчатая система государственного управления в сфере физической культуры и спорта.

Отметим, что в настоящее время у нашего государства идет столкновение с большим числом внутренних и внешних угроз, которые затормаживают темпы развития РФ в том числе и в области физической культуры и спорта.

В Нижегородской области органы государственной власти выполняют большую деятельность в сфере физической культуры и спорта, но все равно можно предложить некоторые рекомендации, которые будут способствовать развитию физической культуры и спорта в регионе.

На территории Нижегородской области в прошлом году (2022 год) было создано 144 объекта спорта, а коэффициент обеспеченности нижегородцев спортивными сооружениями составил 58,1% [5]. Также в прошлом году был введен в эксплуатацию крытый каток с искусственным льдом в Ковернино, продолжилось строительство крытого футбольного манежа в городском округе городе Бор и легкоатлетического манежа на стадионе «Локомотив» в Нижнем Новгороде. Данные строительства были в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни».

В Нижегородской области достаточно обширная спортивная инфраструктура. По данным за 2022 год 6,5 тысяч спортивных объектов функционируют в регионе. Из них – 2,9 тысяч плоскостных спортивных сооружений, 1,8 тысяч спортзалов, 230 бассейнов, 93 лыжные базы, 66 стрелковых тиров и 49 крытых катков [4]. В 2023 году продолжается строительство Ледового дворца в Нижнем Новгороде.

За 2022 год в Нижегородской области было проведено 1 128 официальных спортивных мероприятий, в том числе 169 всероссийских и 5 международных. Также стоит отметить, что за 2022 год нижегородцы завоевали 236 международных медалей [5].

На сегодня в Нижегородской области действует 117 официальных видов спорта и 112 аккредитованных спортивных федераций [5].

Все вышеперечисленное говорит нам о том, что в Нижегородской области активно развивается массовый спорт. Однако, по-прежнему остается проблема – отсутствие Дворца водных видов спорта для проведения соревнований высокого уровня.

Следует отметить, что Нижегородская область входит в десятку лучших регионов по количеству титулованных спортсменов по плаванию [9]. 14 пловцов были удостоены звания мастера спорта России, 8 – мастер спорта России международного класса, 6 – спортивного судьи всероссийской категории, 2 – заслуженного тренера России, 1 – почетного спортивного судьи и 1 – заслуженного мастера спорта России [7].

Плавание в Нижегородской области является базовым видом спорта. За 2020 год плаванием занималось около 54 тысячи нижегородцев [6]. В 2023 году в Нижегородской области располагается только один 50-ти метровый бассейн в спортивной организации «Дельфин», поэтому чтобы наш регион мог бы претендовать на проведение крупных соревнований уровня Чемпионата Европы ему необходим Дворец водных видов спорта.

Следующая проблема, которая прослеживается в Нижегородской области – это нехватка тренерского состава. Президент федерации бокса Нижегородской области Андрей Гоголев отметил, что в Нижегородской

области кадровой системы нет: лучшие тренеры уезжают в другие города, зарплаты в регионе очень низкие [8].

В Нижегородской области есть учебные заведения, которые готовят и выпускают студентов по специальности «учитель и тренер по физической культуре». За последнее время, студенты, которые выпустились из данного вуза, не идут работать по специальности, так как получают низкую заработную плату. В результате стало известно, что в Нижегородской области недостаточно новой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Для решения данной проблемы можно предложить разработать эффективную систему мотивации, а именно: создать такую систему мотивации, в которую входят получение сотрудниками не только материальных благ (премии, компенсации и т.д.), но и моральных (похвала, грамота от руководства и т.д.).

Для развития системы мотивации специалистов в области физической культуры и спорта могут быть использованы следующие эффективные меры:

- знаки общественного признания: доски почета, государственные награды, почетные звания электронного образца, то есть информировать об этом, например, на официальном сайте министерства спорта Нижегородской области в соответствии с Федеральным законом «Об обеспечении доступа к информации о деятельности государственных органов и органов местного самоуправления» от 09.02.2009 года № 8-ФЗ;

- важно поддерживать позитивный психологический настрой специалиста - можно обратиться за помощью при минимальном обучении, специальных методах продвижения, то есть к молодому персоналу при работе.

- повышение прозрачности системы мотивации.

Для преподавателей и тренеров физической культуры можно предложить такую льготу, как бесплатное санаторно-курортное лечение один раз в три года и членам его семьи (супругу, несовершеннолетним детям, детям старше 18 лет, ставшим инвалидами до достижения 18-летнего возраста, детям до 23 лет, обучающимся в образовательных учреждениях дневной формы обучения).

Необходимо отметить, что эффективность перечисленных мероприятий заключается в стимулировании специалистов в области физической культуры и спорта к повышению качества работы, росту профессионализма, а также повышению уровня удовлетворенности граждан их деятельностью.

Дадим следующую рекомендацию для органов государственной власти Нижегородской области в сфере физической культуры и спорта — это разработка таких условий, которые были бы комфортны для развития адаптивных видов спорта с ОВЗ и инвалидов. Наиболее уязвимыми и трудными группами являются люди с ограниченными возможностями. Значит, необходимо постоянно адаптировать под современные условия жизни. В Нижегородской области разработана государственная программа «Социальная поддержка граждан Нижегородской области» [3]. Она определяет соответствующие меры по обеспечению доступа к физической среде (зданиям и сооружениям в повседневной жизни), транспорту, средствам информации и связи, физической

культуре и спорту, а также другим объектам и услугам, открытым или предоставляемым общественности.

Предложения по улучшению этой программы:

– создание таких условий, чтобы убрать «отношенческих» барьеров.

Необходимо сформировать условия для коммуникации людей с ОВЗ друг с другом и с теми, у кого нет инвалидности, с помощью различных активных видов спорта. Этот вид отдыха подходит для тех, кто не может активно заниматься спортом, при потере слуха, проблемах с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, общение людей с ограниченными возможностями друг с другом показывает им, что есть люди, у которых те же проблемы, что и у них, что они не одиноки. У кого нет заболеваний, коммуникация с ними поможет людям с ОВЗ чувствовать себя на равных с другими гражданами.

– установить пандусы на все спортивные и физкультурные центры пандусы для передвижения инвалидов-колясочников. Учитывая эти различия, строятся новые современные центры. Но такие моменты не всегда учитывались в тех давно разработанных документах.

Подводя итог всему вышесказанному, следует констатировать, что, несмотря на множество накопившихся проблем, в Нижегородской области начинаются изменения в сфере физической культуры и спорта к лучшему: реализуются программы в области физической культуры и спорта, происходит развитие спортивных сооружений, увеличивается количество людей, которые занимаются спортом на постоянной основе.

Качество жизни населения зависит от уровня развития сферы физической культуры и спорта. А, это, в свою очередь, является ключевым направлением развития любого государства.

Список литературы

1. Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: принято постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661 (ред. от 11.08.2022). – Текст: электронный // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по подписке.

2. Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: принято распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – Текст: электронный // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по подписке.

3. Нижегородская область. Постановление Правительства Нижегородской области. Об утверждении государственной программы «Социальная поддержка граждан Нижегородской области: принято распоряжением Правительства Нижегородской области от 30 апреля 2014 года № 298. – Текст электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-

технических документов [сайт] - URL: <https://docs.cntd.ru/document/465510874> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

4. 6,5 тысяч спортивных объектов функционируют в Нижегородской области: сайт газеты «Нижегородская правда». – 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://pravda-nn.ru/news/6-5-tysyach-sportivnyh-obektov-funktsioniruyut-v-nizhegorodskoj-oblasti/> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

5. В 2023 году мы сфокусируем внимание на развитие инфраструктуры для занятий спортом и поддержке массового спорта: сайт Министерства порта Нижегородской области. – 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.nobl.ru/presscenter/news/33208/> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

6. За пять лет количество нижегородцев, занимающихся спортом, увеличилось на 23 %: сайт газеты «Нижегородская правда»: официальный сайт. – 2022 [Электронный ресурс]. URL: <https://pravda-nn.ru/news/za-pyat-let-kolichestvo-nizhegorodtsev-zanimayushhihsya-sportom-uvelichilos-na-23/> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

7. Плавание в регионе Нижегородская область в цифрах: сайт msrfinfo.ru. – 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://msrfinfo.ru/sports/64/region/52> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

8. Спорт в Нижегородской области – миф или реальность: сайт NEWSNN.RU Текст: электронный // NEWSNN.RU. – 2019 [Электронный ресурс]. URL: <https://newsnn.ru/news/2019-10-30/sport-v-nizhegorodskoy-oblasti-mif-ili-realnost-2532160> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

9. Статистика и аналитика развития спорта в России: сайт msrfinfo.ru. – 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://msrfinfo.ru/sports/64> (дата обращения: 06.11.2023 г.).

IMPROVING THE ASSESSMENT OF THE ACTIVITIES OF PUBLIC AUTHORITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE NIZHNY NOVGOROD REGION

N. Vagzina

Lobachevsky State University of Novgorod University

Abstract. This article presents recommendations for improving the assessment of the activities of public authorities in the Nizhny Novgorod region, with the help of which more people will engage in physical culture and sports and, as a result, the formation of a healthy lifestyle of the population of the country as a whole.

Keywords: the sphere of physical culture and sports, public authorities, recommendations for improving the assessment of the activities of public authorities in the Nizhny Novgorod region.

СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК-ЦЕЛЬ» В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТОЧНОСТИ УДАРОВ И ПЕРЕДАЧ У ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ВОСПРИЯТИЯ

А.М. Васильев, Т.Е. Смирнова, Н.К. Ломадзе, В.Ю. Соколович
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Аннотация. В методике обучения и совершенствования ударов и передач на первое место выходит восприятие футболиста, которое необходимо тренировать таким образом, чтобы оно было связующим элементов в образующейся системе «человек – цель». В статье представлены подробные разъяснения вопроса точности (меткости) ударов у футболистов.

Ключевые слова: футбол, меткость удара, система, восприятие.

Анализ финальных игр чемпионатов Европы 1992-2000 гг. показали, что удары ногами по мячу являются основным способом «взятия» ворот соперника: 78% в 1992 году, 81% в 1996 году и 82% в 2000 году [1].

Наши исследования завершающей фазы атаки в играх команд-участниц финальных турниров чемпионатов Европы по футболу 1992-2000 г.г. показал, что эффективность ударов в ворота возросла с 25% в 1992 году, 31% в 1996 году, до 33% в 2000 году, а результативность имеет отрицательную тенденцию: в 1992 г. – 33%, в 1996 г. – 25%, в 2000 г. – 24%. Можно сделать заключение о том, что уменьшилось число ударов в ворота, приходящихся на один гол. Динамика такова: в 1992 и 1996 годах, чтобы забить мяч в ворота необходимо было нанести 13 ударов в створ ворот, в 2000 году 8 ударов, т.е. бить в ворота стали реже, но точнее [1].

Такая тенденция показывает возрастающую роль управления ударными действиями футболистов при ударах в ворота, т.к. часто от одного результативного удара зависит результат матча и, возможно, победа в турнире любого уровня.

Педагогические наблюдения за играми команд-участниц финальных турниров Чемпионатов Европы и мира выявили два существенных момента при завершающей фазе атаки, которые заставили нас обратиться к теоретическим исследованиям этой практической проблемы, рассмотреть действия футболиста целостно, во взаимодействии с другими объектами реальности (игры).

В современной науке понятие «целостность» выступает как один из основных компонентов системного подхода. Согласно этому понятию явления объективной действительности рассматриваются с позиций закономерностей системного целого и взаимодействия составляющих его частей. Они образуют особое «измерение» реальности. В такой интерпретации принцип системности представляет собой понятие о целостности объектов мира, о соотношении целого и частей, о взаимодействии системы со средой как об одном из условий существования системы, об общих закономерностях функционирования системы, о структурности каждого системного объекта [2].

Системой называется совокупность любым способом выделенных из относительного мира реальных или воображаемых элементов [2]. К этому числу можно отнести ударные действия футболиста и его смысловую структуру. В данном случае мы будем рассматривать удар по мячу ногой футболиста с определенной задачей — показать максимально возможную точность при попадании в цель. При исследовании соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации было выявлено, что существует определенная модель соревновательной ситуации, при которой наиболее часто поражаются ворота соперников [3]. Стержневым моментом этой модели является удар средней частью подъема. Другие характеристики этой модели касаются условий, при которых выполняется этот удар. Рассмотрим эти характеристики и проанализируем их, исходя из того, что удар средней частью подъема выполняет футболист, являющийся живой психобиологической системой, выполняющей свои действия по принципу функциональной системы. Кроме этого, в момент ударного движения, футболист уже сам является определяющей подсистемой в образующейся в этот момент целостной системе «человек-цель» (рисунок 1).

Таким образом, точность выступает как результат взаимодействия трех подсистем: определяющая – первая подсистема – футболист, вторая подсистема – мяч, третья подсистема – цель (ворота с вратарем).

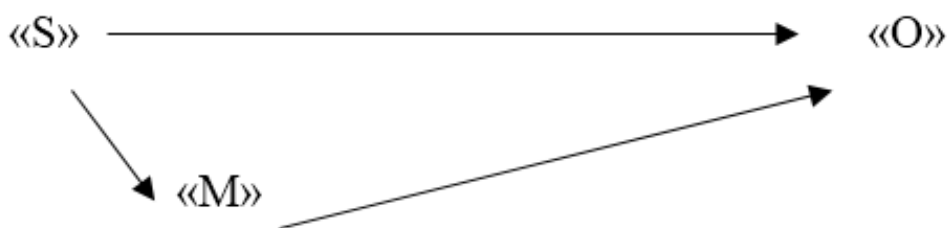


Рисунок 1 – Система «человек-цель»

где: «S» – футболист – I подсистема; «M» – мяч – II подсистема;
«O» – «цель» (ворота с вратарем) – III подсистема.

Совокупность элементов является системой, если: а) заданы связи, существующие между элементами; б) каждый из элементов внутри системы считается неделимым; в) с объективными условиями система взаимодействует как целое; г) при развитии во времени совокупность будет считаться системой, если между ее элементами в разные моменты времени можно провести однозначное соответствие [2, 4].

Рассмотрим, как функционирует система, что влияет на взаимодействие подсистем для получения положительного результата – точного попадания мячом в цель.

Подсистему «цель» представляет ворота с вратарем. В спортивных играх, в частности в футболе, меткость футболиста целесообразнее рассматривать как

результативность игрока. Результативность проявляется как результат взаимодействия бьющего игрока и противодействующего вратаря. Иногда удар может быть точным относительно ворот, но не результативным (вратарь отбил мяч, например). В данном случае нельзя говорить о положительном результате функционирования системы «человек-цель», так как только результативный удар может считаться положительным результатом.

Традиционная методика обучения и совершенствования ударов по мячу ногой [5, 6, 7] ориентирует футболиста во время выполнения удара по мячу свое внимание и восприятие концентрировать на постановку опорной ноги возле мяча и сам мяч [6, 7]. Этим обеспечивается наилучшая точность при взаимодействии ноги и мяча. Точное попадание в определенную часть мяча придает ему соответствующее ситуации направление, траекторию, скорость полета и, как следствие, – попадание в определенную часть ворот. Таким образом, двигательная задача сводится к точному попаданию ногой в определенную часть мяча, вне зависимости от способа выполнения.

Но футболист в момент удара по мячу является ведущей подсистемой в рассматриваемой нами системе «человек-цель», где все подсистемы взаимодействуют между собой для получения положительного результата.

Данные, полученные в нашем исследовании, показывают, что чаще всего результативными оказываются удары, выполняемые без сопротивления [4]. Футболист стремится освободиться от соперников и найти такую ситуацию, чтобы в выполнении завершающего удара на него не влияли другие факторы. Таким образом, он сам стремится к созданию целостной системы. При исследовании соревновательной деятельности из 201 удара, выполненных футболистами, 148 (73,6%) выполнялись без сопротивления; 45,9% из них попали в створ ворот и только 16,2% были результативными [4]. Здесь результативность является низкой, если ее рассматривать с позиций взаимодействия.

Если рассматривать меткость футболистов из общего числа выполненных ударов, то больше всех ударов (52,2%) выполнены мимо ворот; в 38,4% случаях среагировал вратарь. И только 9,4% ударов оказались результативными [4]. Теперь отчетливо видно, что мало попасть в створ ворот, необходимо направить мяч мимо противодействующего вратаря. А это возможно лишь при определенной организации ударного движения, где определяющую роль играет восприятие. Способность игрока воспринимать одновременно себя, мяч и ворота с вратарем.

По традиционной методике обучения и совершенствования футболист во время ударного движения и проводки взаимодействует и воспринимает только мяч. При этом «программа действия» составляется на основе информации прошедшего момента, т.е. до ударного движения, когда цель воспринималась непосредственно. В момент ударного движения восприятие ворот игроком прерывается. Это является очень выгодным моментом для вратаря (он продолжает воспринимать бьющего по мячу игрока) в предугадывании по подготовительным движениям направления удара. Взаимодействие бьющего с

«целью» для получения положительного результата менее вероятно, в данном случае без восприятия, а восприятие есть взаимодействие «S» и «O» и в этом взаимодействии следует различать активные и пассивные компоненты».

Рассмотрение же действий футболистов через призму механизмов функциональной системы выявило некоторые моменты в организации ударного действия футболистов, от которых в значительной мере зависит получение положительного результата. Получение положительного результата возможно на основе самоорганизации функциональной системы – универсальной способности биологических систем. Существенным моментом в организации ударного действия является создание условий для автоматизированного синтеза поступающей информации, «принятия решения» и реализации «программы действия». Смещение «цели» действия к созданию условий для эффективного взаимодействия стопы и мяча, от которого зависит конечный результат всей системы, обуславливается концентрацией внимания на целостном состоянии организма футболиста – одной из основных опорных точек.

Процесс управления, являясь сущностью педагогической деятельности, должен опираться на основные положения теории управления сложными системами. Наиболее эффективным, на наш взгляд, будет процесс совершенствования ударных действий футболистов, построенный по принципу «программирующей программы».

«Программирующая программа» по своему содержанию должна создать те условия, в которых реализуется принцип самоорганизации, самоуправления биологических систем. Основные опорные точки, являясь ориентиром для занимающегося, помогают сформировать те оптимальные условия, в которых реализуется принцип самоорганизации функциональной системы.

Таким образом, исследования соревновательной деятельности, анализ литературы, посвященной вопросам точности (меткости) ударов у футболистов с позиций взаимодействия подсистем в целостной системе «человек-цель» выявил два основных момента, от которых зависит положительный результат функционирования системы:

а) взаимодействие всех подсистем, которое является результатом одномоментности восприятия футболистом себя (как ведущей подсистемы), мяча и цели;

б) установление тесной связи между футболистом и мячом (между ведущей подсистемой и посредником взаимодействия), т.е. выполнение футболистом автоматизированного ударного действия по мячу.

Установление тесной связи между футболистом и мячом выражается в пространственно-временных связях, образующихся между футболистом и мячом в результате совершенствования техники футболиста (точного, автоматизированного управления своими действиями с использованием основных опорных точек – ориентиров в управлении движением), на основе восприятия целостной системы «человек-цель» (себя, мяча, цели).

Таким образом на первое место при тренировке ударов и передач выходит восприятие футболиста, которое необходимо тренировать таким

образом, чтобы оно было связующим элементов в образующейся системе «человек – цель».

Список литературы

1. Андружейчик, М.Я. Содержание, структура и показатели завершающей фазы атаки в играх команд-участниц финальных турниров чемпионата Европы по футболу 1992, 1996, 2000 гг. / М.Я. Андружейчик, А.М. Васильев, С.М. Щука, А.С. Литовченко // Олимпийский спорт и спорт для всех: тезисы V Международного научного конгресса. Гл. ред. М.Е. Кобринский. – Мн.: БГАФК, 2001. 189 с.

2. Блауберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. - М.: Наука, 1973. 270 с.

3. Васильев, А.М. Анализ игровой деятельности команд в финальных турнирах чемпионатов Европы – 1992, 1996 и 2000 гг. / А.М. Васильев, М.Я. Андружейчик, Р.Н. Медников // Спортивные игры: Материалы научн. – практ. конф. посвященной 80-летию Белорусского государственного университета. Ноябрь, 2001 г., Минск/ Под. ред. Р.Н. Медникова. Мн.: БГУ, с. 31-33.

4. Васильев, А.М. Системный подход в решении проблемы совершенствования точности ударов по мячу в футболе // Спортивные игры: Материалы научн. – практ. конф. посвященной 80-летию Белорусского государственного университета. Ноябрь, 2001 г., Минск / Под. ред. Р.Н. Медникова. Мн.: БГУ, с. 20-24

5. Контроль технической подготовленности квалифицированных футболистов на основе показателей соревновательной деятельности: Метод. рекомендации/ Ассоц. «Белорусская федерация футбола». Минск, 2003. 23 с.

6. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физкультура и спорт, 1977. 61 с.

7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Б. М., 1997. 128 с.

«MAN-GOAL» SYSTEM IN IMPROVING THE ACCURACY OF FOOTBALL PLAYERS' KICKS AND PASSES BASED ON PERCEPTION

A. Vasiliev, T. Smirnov, N. Lomadze, V. Sokolovich

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. In the methodology of training and improving shots and passes, the first place comes to the perception of a football player, which must be trained in such a way that it is the connecting element in the resulting «man-goal» system. The article provides detailed explanations of the issue of accuracy (accuracy) of kicks among football players.

Keywords: football, shot accuracy, system, perception.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АСПИРАНТУРЫ И НОВЫЕ РЕАЛИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

А.В. Виноградова, Д.М. Костенко

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Развитие современной науки и техники зависит во многом от научного потенциала современных молодых ученых и мер, принимаемых государством для их поддержки. В работе представлен краткий обзор тенденций развития аспирантуры в России, обозначено влияние исторических событий последних трех лет на нее. Представлены направления совершенствования высшей школы и векторы дальнейшего развития.

Ключевые слова: аспирантура, защита диссертации, грантовая поддержка.

Тенденции развития российской аспирантуры вызывают ряд опасений современных ученых. Источники проблем в этой сфере, барьеры для получения научной степени, постаспирантское развитие и другие важные вопросы для будущего науки исследуются в ряде работ отечественных исследователей [1, с. 35; 2, с. 51]. Представим краткий обзор последних тенденций развития аспирантуры в России и оценим влияние исторических событий последних трех лет на нее.

На протяжении десяти лет (с 2010 по 2020 год) численность обучающихся в аспирантуре ежегодно снижалось, при этом сокращалось и число защитившихся среди её выпускников (с 28,5 % до 8,9%) (рис. 1).

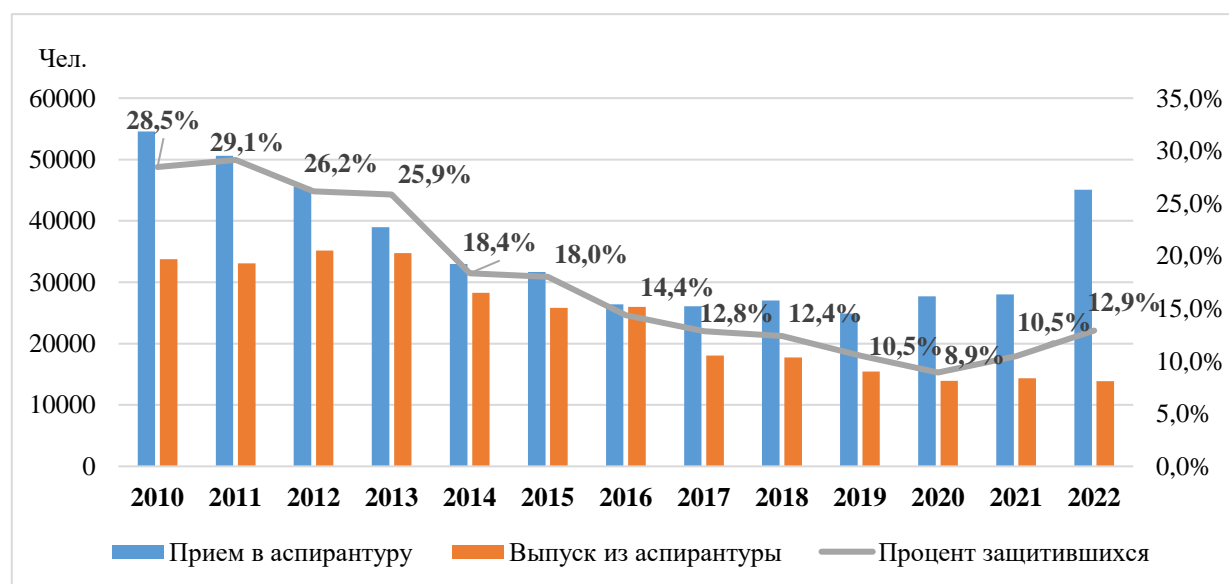


Рис. 1. Прием и выпуск аспирантов в России и процент защитившихся

Источник: составлено автором по данным [3]

Наилучшие показатели по защитах диссертаций исторически демонстрируются в области физики и химии – 28,51% и 26,09% соответственно, а наиболее низкий процент наблюдается у направления подготовки – физическая культура и спорт – 1,45% по данным 2022 года

(табл. 1). По развитым странам мира показатели существенно выше, но это объясняется в первую очередь тем, что там аспирантура изначально используется по назначению, а не как третий уровень образования, гарантирующий защиту от призыва в армию. Переход от ФГОС к системе федеральных государственных требований (ФГТ) в аспирантуре, а также изменение призывного возраста (до 30 лет вместо 27) вероятнее всего отразятся на показателях 2023 года в России.

Табл. 1. Процент аспирантов, вышедших из аспирантуры с защитой диссертации по некоторым направлениям подготовки

Направление подготовки		2017	2018	2019	2020	2021	2022
физическая культура и спорт	выпуск из аспирантуры, чел	88	93	131	144	147	138
	из них защитившиеся	3	5	5	7	9	2
	% защищенных	3,41%	5,38%	3,82%	4,86%	6,12%	1,45%
информатика и вычислительная техника	выпуск из аспирантуры, чел	130	1138	1164	841	928	920
	из них защитившиеся	22	122	116	98	92	113
	% защищенных	16,92%	10,72%	9,97%	11,65%	9,91%	12,28%
клиническая медицина	выпуск из аспирантуры, чел	915	1219	1390	1323	1295	1226
	из них защитившиеся	139	160	157	119	148	130
	% защищенных	15,19%	13,13%	11,29%	8,99%	11,43%	10,60%
экономика и управление	выпуск из аспирантуры, чел	1333	1810	1332	1229	1149	1133
	из них защитившиеся	79	106	85	60	65	98
	% защищенных	5,93%	5,86%	6,38%	4,88%	5,66%	8,65%
физика и астрономия	выпуск из аспирантуры, чел	102	735	801	738	739	705
	из них защитившиеся	33	152	153	108	112	201
	% защищенных	32,35%	20,68%	19,10%	14,63%	15,16%	28,51%
химия	выпуск из аспирантуры, чел	57	506	517	456	504	483
	из них защитившиеся	18	134	100	66	110	126
	% защищенных	31,58%	26,48%	19,34%	14,47%	21,83%	26,09%

Источник: составлено автором по данным [3]

На фоне таких негативных тенденций с 2021 года правительство начало принимать меры поддержки развития аспирантуры. Так в 2022 году число бюджетных мест в аспирантуре было увеличено на 1000, а в ординатуре на

2400 [4] (последнее было вызвано ростом дефицита врачей после пандемии). Активно началась реализация национального проекта «Наука», согласно которого Министерство образования и науки РФ ставит задачей увеличить число защит к 2024 году в два раза (до 24%), а по ведущим научным и образовательным организациям довести этот показатель до 40% [4]. Поскольку в ряде исследований и социальных опросов, проводимыми российскими учеными [1, 2] подчеркивается, что ключевой проблемой падения спроса на обучение в аспирантуре и сокращение числа защит, является низкая мотивация (в том числе финансовая) молодых ученых к научно-исследовательским разработкам и продолжения карьеры в этой области, нацпроектом запланирована на ближайшие два года грантовая поддержка в объеме по 600000 рублей на 1500 грантов [4]. Ряд других механизмов совершенствования научно-педагогического кадрового потенциала представлено в паспорте федерального проекта «Развитие кадрового потенциала в сфере исследований и разработок». Данные меры отражаются в показателях с 2021 года – небольшой, но все же рост числа защит с 8,9% 2020 года к 12,9% 2022 года (рис.1). Зарубежный опыт также показывает векторы совершенствования академической аспирантуры в России [2], например, это создание аспирантских школ, где объединяются ученые для совместных исследований, а также активное участие принимают и представители бизнес-структур, заинтересованные в достижении практического результата.

Список литературы

1. Барьеры на пути к ученой степени: проблемы постаспирантского периода / Б. И. Бедный, Г. Л. Воронин, А. А. Миронос, Н. В. Рыбаков // Университетское управление: практика и анализ. 2021 Т. 25, № 1, С. 35–48.
2. Бекова С.К., Терентьев Е.А. Аспирантское образование: международный опыт и возможности его применения в России // Высшее образование в России. 2020. Т. 29. № 6. С. 51-64.
3. Федеральная служба государственной статистики. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения 29.09.2023).
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа: свободный. <https://minobrnauki.gov.ru/action/stat/highed/> (дата обращения 10.10.2023).

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF POSTGRADUATE STUDIES AND NEW REALITIES FOR YOUNG SCIENTISTS

*A. V. Vinogradova, D.M. Kostenko
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Modern science and technology development depends largely on the scientific potential of modern young scientists and the measures undertaken by the state to support them. The paper presents a brief overview of the trends in the postgraduate studies development in Russia; the historical events influence on postgraduate studies is indicated for the last three years. The directions of improvement of higher education and vectors of further development are presented.

Keywords: postgraduate studies, thesis defense, grant support.

РАЗРАБОТКА ДОСУГОВОЙ ПРОГРАММЫ В КРУИЗЕ ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ОСТРОВ ВАЛААМ

Л.А. Волков, П.В. Жуков

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина

Аннотация. Организация досуга туристов на речных круизных судах особенно в коротких программах актуальная задача, целью которой является повышение конкурентоспособности турпродукта. В статье представлена анимационная программа на теплоходе «Россия».

Ключевые слова: теплоход, круизная программа, о. Валаам, Карелия.

За последние годы туризм в Карелии стал одной из ведущих сфер местной экономики. К числу крупнейших инвестиционных проектов, реализованных в последние годы, относятся завершение строительства гостинично-туристского комплекса «Черные камни» на оз. Янисъярви, реконструкция туристского комплекса «Карелия» и санатория «Кивач». С привлечением иностранных инвестиций создается тематический парк «Карелия» [1]. По всей территории республики, особенно в местах сосредоточения основного туристского потенциала, активно ведется гостиничное строительство. Приоритет отдается малым загородным гостиницам и коттеджам.

Особую роль в регионе играет природно-ландшафтная территория «Валаам» на одноименном архипелаге в Ладожском озере. Валаамский архипелаг, насчитывающий около 50 островов, расположен в северо-западной части Ладожского озера. Путешествуют по Валаамскому архипелагу разными способами, но преимущество отдается водному транспорту. В двух бухтах главного острова – Никоновской и Монастырской – можно нанять катер или взять напрокат гребную лодку, чтобы увидеть монастырь с воды или побывать на других островах. Также водный транспорт предоставляет администрация природного парка «Валаамский архипелаг».

Остров Валаам расположен в северной части Ладожского озера. Наикратчайшее расстояние от него до берега порядка 22 километров. Ближайшие крупные населенные пункты – Приозерск, и Сортавала, от которых до Валаама 50, и 35 км. соответственно.

Добраться до Валаама можно из нескольких отправных точек: Санкт-Петербурга, Приозерска и Сортавалы – в этих городах расположены причалы, с которых отплывают суда на Валаам. В Приозерске находится причал Валаамского монастыря, с которого регулярно ходят суда на остров. Индивидуальные туры на катерах рассчитаны на группы до 6 человек. Это однодневная поездка, на острове вы проведёте 6 часов. Можно самостоятельно спланировать маршрут, дополнив его остановками в интересных местах. Цена тура – примерно 18000-20000 рублей.

На теплоходе вы доберётесь до места за 11-13 часов. Чаще всего это речные круизы, рассчитанные на несколько дней, в которые включено питание

на борту судна и экскурсионное обслуживание. Самый оптимальный вариант – тур на две ночи и один день, в который входит трёхразовое питание и две экскурсии: из Питера вы отправляетесь вечером, ночуете на борту судна в бухте монастыря, на второй день знакомитесь с обителью, на третий – возвращаетесь обратно. Цена путешествия зависит от класса каюты – от 12000 до 20000 рублей за человека.

К сожалению, на самом острове имеется лишь одна гостиница – «Игуменская», забронировать номер в которой можно лишь по телефону или по приезду на место. Она может вместить всего около 40 человек. В мае 2016 года в Монастырской бухте на о. Валаам был пришвартован двухпалубный теплоход «Адмирал Кузнецов». Теплоход используется как плавучая гостиница эконом – класса.

Валаам практически полностью находится под управлением Русской Православной Церкви, и его главная достопримечательность – архитектурный ансамбль Валаамского Спасо-Преображенского мужского монастыря. До своего упразднения в первой половине 20 века обитель процветала и имела множество разбросанных по островам скитов и пустыней. Прибывая по Ладоге в Монастырскую бухту архипелага, туристы и паломники видят самое величественное строение монастыря – храм Св. Николая Чудотворца. Он построен в середине 19 века на месте маяка.

Уже ступив на валаамскую землю, все посетители отправляются в центральную усадьбу обители. Она состоит из келейных корпусов с доминирующим пятиглавым Спасо-Преображенским собором. Врата защищены надвратной церковью Петра и Павла. Успенский и Троицкий храмы завершают архитектурную композицию. Чтобы проникнуться духом святой земли, стоит посетить старое монастырское кладбище. Захоронения здесь проводятся с 17 века [2].

Монашеские скиты обители, соединенные друг с другом пешеходными тропами, – это еще один памятник архитектуры. Их можно неспешно обойти один за другим, любясь памятными знаками, каменными крестами и арками, которые оставляли иноки с древнейших времен.

Помимо религиозного, на Валааме сильно природное начало. Сады, озера, скалистые берега завораживают гостей острова с первого взгляда. История возникновения садов на этой «каменной» земле примечательна. Борясь со скудностью почвы, на Валаам годами ввозили чернозем и даже завели традицию: каждый приезжий должен взять с собой с материка мешочек земли для будущего сада. В результате груши, вишни, сливы и яблони растут и плодоносят на очень тонком слое почвы. Внутренние озера Валаама заслуживают отдельного путешествия на лодке или катере. Здесь 10 водоемов, и каждый по-своему живописен. Их берега – это скалы высотой до 30 м. Некоторые озера соединены с Ладогой, другие представляют собой закрытую систему – так называемые карельские ламбушки.

За последние годы туризм в Карелии стал одной из ведущих сфер местной экономики. Совокупный доход от въездного туризма в республике

превышает 2 млрд. руб. в год. Доля этой сферы в валовом региональном продукте составляет 6%. Количество российских и иностранных гостей Карелии ежегодно превышает 1,3 млн. человек. Наиболее быстрыми темпами развивается активный туризм. Основные туристские потоки в Карелию формируются в Москве и Санкт-Петербурге.

Монастырский устав накладывает отпечаток и на заведения общепита на Валааме. Их совсем немного, а расположены они в пределах Монастырской и Большой Никоновской бухт. Кафе «Валаамский паломник» предлагает комплексный обед, здесь же можно попробовать монастырскую выпечку. Кафе-терраса «Трапеза в старом саду» работает только летом, но здесь тоже подают горячие блюда. Туристов принимают и монастырские трапезные, но доступ в них может быть затруднен из-за паломнических групп.

Во всех кафе и столовых подают только постные блюда и в некоторые дни блюда из рыбы.

Пользуются популярностью уха и каши с грибами. Еще один вариант не остаться голодным – посещение монастырской фермы. Тут можно купить молочные продукты, включая валаамский сыр, местный хлеб и другие плоды приусадебного участка. Всем туристам советуют попробовать и взять с собой местную копченую форель. Монахи выращивают ее в собственном рыбхозе и коптят для продажи [1].

Ладога в окрестностях Валаама – привлекательное для дайверов место. Тут сохранилось множество артефактов времен финской и Великой Отечественной войн – затопленные корабли и баржи, сбитые самолеты. Пресная вода медленнее разрушает материалы, поэтому местные подводные объекты практически не повреждены. Но погружения тут требуют подготовки выше среднего. Ладожские воды – темные, но достаточно прозрачные. И хотя мрак сгущается уже на глубине 10 м, осветительные приборы позволят погружаться с хорошей видимостью.

Два самых интересных для рэк-дайверов объекта у берегов Валаамского архипелага – суда «Святая Елена» и «Вифлеем». Первое затонуло менее 15 лет назад в Монастырской бухте и находится на глубине около 5 м. Второе лежит в районе Оборонных островов в бухте Дивная с 60-х гг. 20 века. Недалеко от «Вифлеема» опытные дайверы находят части корабля, затонувшего в 19 веке.

Лучшее время для погружений у Валаама – ранняя осень. Видимость достигает 6 м, а температура воды – +7°C. Летом вода в Ладоге более мутная. В любом случае, успех дайверской экспедиции всецело зависит от погоды. Шторм на озере может собраться за 20 минут, причем непредсказуемо.

Нами поставлена задача разработать программу организации досуга туристов, отправляющихся на «Валаам», и за основу взят теплоход «Россия» компании «Водоход».

Данная досуговая программа разработана с целью создания максимально комфортных и благоприятных условий для посещения о. Валаам. Среди задач проведения этой программы следует выделить следующие:

– познакомить туристов с культурой русского Севера;

- приобщить к народным промыслам;
- создать позитивное впечатление о данном коротком путешествии.

Основная целевая аудитория круиза «Воды Севера» – люди 45+, именно поэтому в программу досуга, помимо активного отдыха (экскурсии), включено пассивное времяпрепровождение: глиняный мастер-класс на открытом воздухе (в случае хороших погодных условий, в противном случае он будет перенесен в просторный зал с окнами), благодаря которому туристы научатся делать глиняные игрушки Карелии.

Эта туристская досуговая программа будет сезонной, как и все, что связано с речным туризмом в данном регионе. Проходить она будет с середины мая до середины сентября, а продолжительность тура составит 3 дня и 2 ночи, что является оптимальным для аудитории, на которую рассчитан этот продукт.

Итак, тур начинается в 20:00 по московскому времени на причале «Уткина Заводь» по адресу: ул. Октябрьская набережная, д. 31, где туристов торжественно пригласят на борт судна «Россия». После того как гости оставят свои личные вещи в каютах, они будут приглашены на ужин в зале-ресторане, после которого будет проводиться знакомство отдыхающих с помощью интерактива. Туристы будут поделены на 4 группы по 25 человек, желающие поучаствовать вытягивают из мешочка заранее заготовленные вопросы, в ходе ответов на которые каждый из участников расскажет немного о себе, помимо этого, планируется проведение развлекательной программы: концерт, выступления танцевальных коллективов, а также дискотека в стиле 80-х до 24:00. Стоит отметить, что в этот день и последующие на борту судна будут работать детские комнаты, где за детьми будут следить аниматоры.

Следующий день начинается с прибытия на остров Валаам, в 7:30 предполагается завтрак, во время которого нашим экскурсоводом будет проведена ознакомительная лекция про этот остров. После того как туристы позавтракают, их будет ждать экскурсовод, чтобы провести 4-х часовую экскурсию по острову Валаам, где отдыхающие узнают всю историю острова, а также насладятся его величественной природой. Далее по программе в 12:30 запланирован обед, после которого в 14:00 для желающих отдохнуть от активной прогулки начнутся различные мастер-классы: по лепке из глины на верхней палубе с участием приглашенных мастеров по глиняным промыслам Северных регионов и вышивке узоров Северных народов Карелии. Гости судна смогут перемещаться между станциями, чтобы успеть попробовать всё. Стоит отметить, что у туристов будет возможность провести время вне мастер-класса. В 16:30 начинается главная экскурсия этой досуговой программы, а именно посещение всех монастырей и церквей острова Валаама. Во время посещения монастырей туристам не только расскажут всю историю и интересные факты, но и предложат попробовать еду, которой монахи питаются ежедневно. После экскурсии в 18:30 пройдет ужин на борту теплохода «Россия», по завершению которого начнется викторина по истории Валаама (о которой участники узнали из экскурсии). По итогам викторины победителю достается приз – набор сувениров острова. После ужина туристы могут выбрать себе досуг: отбой,

свободное время (прогулки на верхней палубе), просмотр документального фильма в кинозале.

На третий день наше судно «Россия» прибудет обратно в Санкт-Петербург на причал «Утиная Заводь» в 8:00. Это является завершающим этапом досуговой программы, после чего на судне будут проводиться восстановительные работы.

Далее будет представлена технологическая карта данного круизного турпродукта (табл. 1).

Табл. 1. Программа маршрута

Номер дня	Ориентировочное время	Описание мероприятия
1	20:00	Посадка на теплоход
	21:30	Ужин в зале-ресторане, знакомство туристов между собой
	22:20	Дискотека в стиле 80-ых
	23:30	Отбой
2	7:00	Прибытие на о. Валаам
	7:30	Завтрак с лекцией про Валаам
	8:30	Экскурсия по о. Валаам
	12:30	Обед
	14:00	Мастер-классы/свободное время
	16:30	Посещение монастырей, церквей
	18:30	Ужин
	19:30	Викторина по истории Валаама
	20:00	Отбой/ свободное время (прогулки на верхней палубе)/ просмотр документального фильма
3	8:00	Прибытие в Санкт-Петербург

Далее будет представлен расчет себестоимости досуговой программы (табл. 2)

Табл. 2. Расчёт себестоимости программы

Вид услуги	Количество	Средняя стоимость за одну единицу	Общая сумма
Билет на теплоход	1 шт.	12 000 руб.	12 000 руб.
Страховка	1 шт.	590 руб.	590 руб.
Питание	4 раза	700 руб.	2800 руб.
Экскурсионная программа	3 шт.	450 руб.	1350 руб.

Мастер-класс по лепке	1 шт.	250 руб.	250 руб.
Итого	16 990 руб.		

Таким образом, себестоимость данной досуговой программы вышла 16 990 рублей, благодаря чему можно рассчитать общую стоимость турпродукта.

Прибыль = 5 100 руб. (30%)

НДС = 3 400 руб. (20%)

Стоимость тура на одного человека: $16\,990 + 5\,100 + 3\,400 = 25\,490$ рублей.

Таким образом, Карелия, обладающая огромным этнокультурным потенциалом, является наиболее привлекательным как для российских, так и в перспективе для зарубежных туристов. Создание на каждом водном судне команд профессиональных аниматоров (ведущих и организаторов), привлечение народных мастеров и в целом максимальное использование ресурсов данного региона позволят сделать водные путешествия по незабываемыми для туристов и наиболее конкурентоспособными для туроператоров.

Список литературы

1. Сплавы по рекам в России – рафтинг, каякинг, водный спорт. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://proturizm.club/stati-i-intervyu/splavy-porekam-rossii/7> (дата обращения: 14.09.2023).

2. Водный туризм и отдых на озерах и реках Карелии. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ticrk.ru/putevoditel/chto-posmotret-v-karelii-kak-proekhat/vodnyu-turizm-i-otdykh-na-ozera-kh-i-rekakh-karelii/> (дата обращения: 14.09.2023).

DEVELOPMENT OF A LEISURE PROGRAM ON A WEEKEND CRUISE ON THE ISLAND OF VALAAM

L. Volkov, P. Zhukov

A.S. Pushkin Leningrad State University

Abstract. Organizing leisure activities for tourists on river cruise ships, especially in short programs, is an urgent task, the purpose of which is to increase the competitiveness of tourist products. The article presents an animation program on the motor ship "Russia".

Keywords: motor ship, cruise program, Valaam Island, Karelia.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

Д.В. Ворончихин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Е.В. Панов

*Федеральное казенное государственное образовательное учреждение высшего
образования «Сибирский юридический институт МВД России»*

А.В. Бакин

*Федеральное казенное государственное образовательное учреждение высшего
образования «Омская академия МВД России»*

Д.М. Ганюшкин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье проанализированы методы спортивной подготовки в хоккее, изучена роль тренера в процессе спортивной подготовки.

Ключевые слова: Хоккей, тренер, структура тренировочного процесса, спортивная подготовка.

Современный спорт, в частности хоккей, является сложной и многогранной деятельностью, требующей высокой организации и эффективной системы спортивной подготовки. Организация спортивной подготовки в хоккее – это сложный и многогранный процесс, который требует тщательного планирования и координации. Хоккей, как вид спорта, обладает своими особенностями и требует специального подхода к подготовке спортсменов.

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность [3].

Спортивная подготовка в хоккее – сложный и многоступенчатый процесс, который требует тщательной структурированности и системности. Одним из ключевых аспектов этой подготовки является организация тренировочного процесса. Эффективная структура тренировок играет решающую роль в формировании двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

Для обеспечения целостности процесса спортивной подготовки необходимо установить четкую структуру, которая будет определять последовательность объединения компонентов тренировочного процесса. Эта структура представляет собой устойчивый порядок, включающий в себя различные подсистемы, аспекты и отдельные элементы, а также определяет их взаимосвязь и последовательность во времени [6].

В тренировочном процессе различают три уровня структуры [5].

1. Микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

3. Макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения (единство общей и специальной подготовки, специфическая непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенная цикличность и т.д.). При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д. [2].

Структура тренировочного процесса в хоккее обычно включает в себя несколько основных компонентов. Первым этапом является физическая подготовка, которая включает силовые и аэробные упражнения, работу над выносливостью. Важно поддерживать баланс между развитием силы и выносливостью, чтобы хоккеисты могли выдерживать интенсивные тренировочные и игровые нагрузки. Помимо этого, в структуре тренировочного процесса важным является техническая работа – тренировки по улучшению навыков катания на коньках, владения клюшкой, передачи и приема шайбы, а также улучшение точности бросков. Также включают тактическую подготовку – работу над тактикой игры в различных ситуациях. Традиционно она содержит в себе анализ игры соперников и разработку стратегии на матч.

Важно научиться справляться с давлением во время игры и принимать правильные решения на льду. Психологические тренировки проводятся как индивидуально, так и в командном формате, и они помогают хоккеистам улучшить свою эмоциональную и психологическую устойчивость.

Структура тренировки характеризуется [6]:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, технической, тактической подготовки)

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности)

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Таким образом, структура тренировочного процесса в хоккее должна быть гибкой и адаптивной. Тренеры и специалисты по подготовке постоянно

анализируют прогресс игроков и вносят коррективы в тренировочные программы. Это позволяет максимально эффективно использовать время и ресурсы, чтобы достичь наилучших результатов.

Одним из важнейших звеньев в организации спортивной подготовки в хоккее являются тренеры. Тренерская работа в хоккее требует высокой квалификации и понимания особенностей этого вида спорта. Тренеры должны иметь глубокие знания правил игры, тактических приемов и стратегий, а также умение разрабатывать индивидуальные тренировочные программы для каждого игрока. Коммуникация между тренерами и игроками играет ключевую роль, поскольку позволяет передать тактические и технические знания, а также мотивировать спортсменов на достижение лучших результатов [4].

Роль тренера требует не только технической экспертизы, но и лидерских качеств, педагогических навыков и понимания психологических особенностей спортсменов.

Важная характерная черта спортивной тренировки состоит в руководящей роли тренера при достаточно высокой степени самостоятельности спортсменов. Руководство тренера распространяется на все стороны и формы тренировки. В области воспитания ведущая роль тренера в широком смысле заключается в том, что он кроме своего непосредственного влияния на спортсмена должен осуществлять тесное сотрудничество со всеми остальными лицами, оказывающими на него воспитательное воздействие, и координировать их деятельность [4].

С начала тренировочного процесса тренер должен иметь четкий план подготовки, основанный на определенных целях и задачах. Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в управлении учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными и спортивно-соревновательными целями тренировки [1].

Разработка плана требует глубокого анализа и оценки текущего состояния игроков, их сильных и слабых сторон, а также анализа соперников. Только тщательный анализ и планирование позволяют тренеру создать наиболее эффективную программу подготовки.

Тренер должен передавать свой опыт и знания в области техники, тактики и физической подготовки. Кроме того, тренер должен быть способен адаптировать свою методику подготовки к индивидуальным потребностям каждого игрока, учитывая их уровень мастерства и потенциал.

Помимо технической стороны подготовки, тренер также принимает участие в формировании моральных и психологических качеств хоккеистов. Он должен помогать игрокам развивать ментальную устойчивость, самоуверенность и командный дух. Эти аспекты играют решающую роль в успехе хоккеистов на льду.

Следует отметить, что роль тренера в спортивной подготовке в хоккее требует постоянного обучения и самосовершенствования. Игра в хоккее постоянно эволюционирует, и тренер должен быть в курсе последних тенденций и инноваций в этой области. Таким образом, тренер должен уделять внимание собственному профессиональному развитию, посещать семинары и конференции, а также обмениваться опытом с коллегами [1].

Тренировочный план микроцикла в соревновательном периоде по виду спорта – хоккей.

Тренировочный план микроцикла в соревновательном периоде в хоккее должен быть ориентирован на поддержание и улучшение физической формы игроков (аэробные и анаэробные возможности спортсменов), а также на техническую подготовку для успешных выступлений на соревнованиях.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Доминантная направленность	ТЕХ	МС	ТЕХ	АВ	-	ТЕХ	Отдых
Дополнительная направленность	АВ	-	АС	ТЕХ	-	АС	-
Уровень нагрузки	Средний	Большой	Средний	Средний	Низкий	Большой	-
Доминантная направленность	ТЕХ	АС	ТЕХ	МС	Отдых	АВ	Отдых
Дополнительная направленность	ТЕХ	-	МС	АС	-	АС	-
Уровень нагрузки	Средний	Большой	Средний	Средний	Низкий	Большой	-

Рис. 1. Общее представление аэробного микроцикла, состоящего из десяти тренировочных занятий ключевая тренировка; АВ – аэробная выносливость; МС – максимальная скорость; АС – алактатные способности; ТЕХ – техника движений

Тренировочный план микроцикла в соревновательном периоде хоккея ориентирован на поддержание и улучшение физической формы игроков, а также на углубление тактических навыков, ведущих к успешным выступлениям на соревнованиях. План также предусматривает дни отдыха и психологическую подготовку, что важно для поддержания высокой мотивации и концентрации в период соревнований.

Организация спортивной подготовки в хоккее включает в себя множество аспектов, включая физическую, техническую, психологическую и тактическую подготовку. Структура тренировочного процесса играет решающую роль в формировании навыков и подготовке хоккеистов к соревнованиям. Гибкость и адаптивность в организации тренировок являются ключевыми факторами успеха, позволяя игрокам достигать выдающихся результатов на льду.

Роль тренера в организации спортивной подготовки в хоккее невозможно переоценить. Тренер является ключевой фигурой, определяющей успех команды и индивидуальных игроков. Он должен быть экспертом в области

техники, тактики и физической подготовки, а также иметь навыки мотивации и психологической поддержки. Тренер должен быть готов к постоянному обучению и развитию, чтобы оставаться востребованным и достигать выдающихся результатов в хоккее.

Список литературы

1. Мельник Е. В. Психология тренера: теория и практика (методические рекомендации) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. 58 с.

2. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса) / Матвеев Л.П. Pandia [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.cc/crsm5J> (дата обращения: 08.10.2023).

3. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке / Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.cc/crslY1> (дата обращения: 08.10.2023).

4. Роль тренера в учебно-тренировочном процессе / Studbooks.net [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.cc/crsmie> (дата обращения: 08.10.2023).

5. Структура построения тренировочного процесса / Все о спорте [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.cc/crslZT> (дата обращения: 08.10.2023).

6. Структура тренировочного процесса / Pandia [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.cc/crsm2V> (дата обращения: 08.10.2023).

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING IN HOCKEY

D.V. Voronchikhin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

E.V. Panov

Federal State Educational Institution of Higher Education «Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia»

A.V. Bakin

Federal State Educational Institution of Higher Education «Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia»

D. M. Ganyushkin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In this article, the methods of sports training in hockey are analyzed, the role of the coach in the process of sports training is studied.

Keywords: hockey, coach, structure of the training process, sports training.

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ У ЮНЫХ ГОЛЬФИСТОВ

М.А. Гапичева

Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска

Аннотация. В статье рассмотрено влияние соревновательной деятельности гольфистов на психологические показатели спортсменов. Проведено исследование с использованием компьютерной версии опросника «RESTQ-Sport», с привлечением спортсменов массовых разрядов в соревновательный период. В результате исследования установлено, что гольфисты имеют высокие показатели восстановления и адаптации к стрессовым соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: гольф, адаптация, стресс, восстановление, психология.

Термин «адаптация» при переводе с латинского языка означает – «приспосаблию», соответственно под адаптацией понимается приспособление организма к изменяющимся условиям. В процессе специфической тренировочной деятельности спортсмены сталкиваются с самыми разнообразными перестроениями внутренних функциональных систем, которые влияют на физические качества и психические процессы. На сегодняшний день специалистами активно обсуждаются вопросы физической подготовки гольфистов [1], психологической стрессоустойчивости [2], влияния соревновательного стресса на когнитивные функции [3] и множество других аспектов, связанных со стрессом и соревновательной деятельностью в гольфе. Для определения влияния соревновательной нагрузки на организм при проведении исследований в области спорта часто используют опросник Recovery-stress questionnaire for athletes или «RESTQ-Sport» авторов Kellman M. и Kallus K. Целью данного исследования была оценка влияния соревновательного стресса на организм юных гольфистов, а также характеристика адаптации спортсменов в данном виде спорта.

На базе Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска нами было проведено исследование игроков в гольф соревновательный период. Участие принимали юноши и девушки 11-16 лет различного уровня подготовленности, выступающих в детско-юношеских турнирах городского, регионального и всероссийского уровня. Спортсмены проходили опрос в зарегистрированной, русифицированной, компьютерной версии «RESTQ-Sport», выбирая один из вариантов ответа (никогда, редко, иногда, довольно часто, часто, очень часто). Анализ результатов проводился по 19 шкалам и 4 масштабам. Обработка полученных данных проводилась при помощи IBM SPSS Statistics 26. Для проверки гипотезы о нормальном распределении данных был применен одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Нами рассмотрены средние значения показателей спортсменов, так же приведены нижние и верхние границы результатов и стандартное отклонение. Анализ полученных данных представлен в таблице 1.

Табл. 1. Психологические показатели стресс-восстановления гольфистов

	Параметр	Нижняя граница	Верхняя граница	Результат	Стандартное отклонение
1	Общий стресс	0,25	3,00	1,2	0,75
2	Эмоциональный стресс	0,75	4,00	1,975	1,21
3	Социальный стресс	0,75	3,00	1,57	0,8
4	Конфликты / Давление	1,25	3,25	2,17	0,76
5	Усталость	1	3,50	1,82	0,72
6	Недостаток энергии	1	4,25	2,22	1,15
7	Физические жалобы	1	6,00	1,95	1,51
8	Успех	2,5	4,25	3,31	0,62
9	Социальное восстановление	2,75	6,00	4,05	1,03
10	Физическое восстановление	2,75	4,50	3,82	0,78
11	Общее благополучие	3,00	6,00	4,02	0,98
12	Сон	1,75	4,75	3,35	1,00
13	Качество перерывов	0,75	3,00	2,07	0,75
14	Эмоциональное выгорание	0,50	3,00	1,37	0,84
15	Подверженность травме	1,25	3,25	2,2	0,56
16	Спортивная форма	2,25	5,50	3,35	0,96
17	Личные достижения	1,25	5,25	5,25	1,28
18	Самоэффективность	1,25	5,25	5,25	1,28
19	Саморегуляция	1,00	4,00	2,87	0,95

Рассмотрим подробнее результаты психологической адаптации спортсменов в период соревнований: показатели «общего стресса» (1,2), «социального стресса» (1,95) и «эмоционального стресса» (1,57), имеют низкие значения, что говорит об отсутствии психического напряжения, подавленного настроения, и вялости после соревнований. Параметры выраженности конфликтов (2,17), усталости (1,82), недостатка энергии (2,22) и физических жалоб (1,95), так же имели низкие значения, это свидетельствует о том, что даже после соревновательной деятельности, спортсмены не испытывают усталости и перенапряжения, на психологическом и физическом уровне. «Социальное восстановление» (4,05), «физическое восстановление» (3,82), «успех» (3,31) и «общее благополучие» (4,02) превышают средние значения, обращая внимания на эффективное сочетание социальных контактов и общения с отдыхом и развлечением в гольфе, что повышает производительность во всех жизненных сферах. Шкалы «сон» (3,35) и «физическая форма» (3,35), «спортивная форма» (3,35) охватывающие физиологические реакции релаксации и восстановления, так же имеют высокие значения, гольфисты даже после соревнований, сохраняют ощущение легкости, подъема сил, желания соревноваться. Однако, «качество перерывов» (2,07) во время нагрузки, в целом, не высоко оценивается, что обращает внимание на высокую энергозатратность 4-5 часовых непрерывных раундов игры в гольф. При этом

«эмоциональное выгорание» имеет низкое значение (1,37). «Саморегуляция» или умение психологически подготовиться к нагрузке, на среднем уровне (2,87). А шкалы «личных достижений» и самооффективности имеют высокие значения (5,25). Спортсмены гольфисты, уже в юном возрасте способны соотносить уровень ожиданий и компетенций в отношении оптимальной подготовки с производительностью на соревнованиях, объективно оценивать собственные силы, и проводить самоанализ с позитивной установкой: «Я могу сыграть лучше!». На рисунках 2 и 3 приведены обобщённые результаты анализа стресс-восстановления гольфистов.

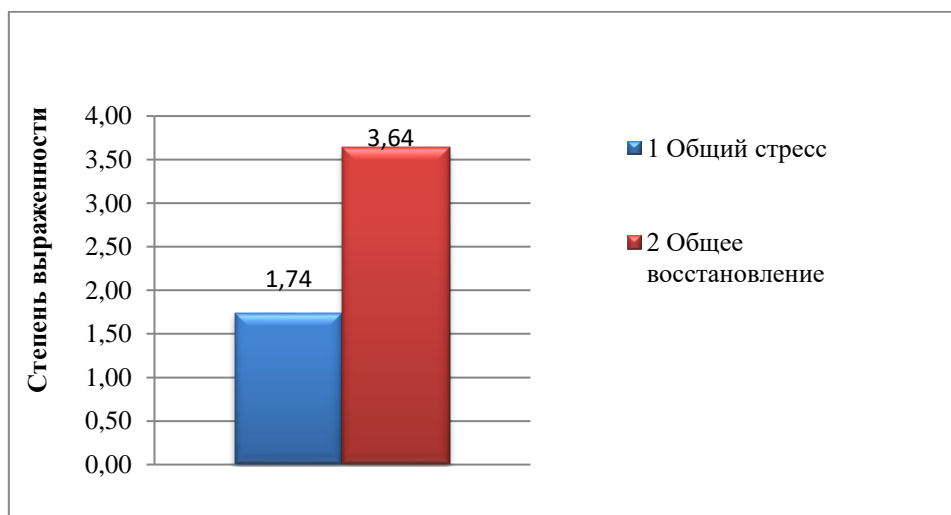


Рис. 2. общие показатели адаптации к стрессу гольфистов.

Согласно данным приведённым на рисунке 2, показатели стресса спортсменов находятся на низком уровне, тогда как восстановление превосходит средний уровень.

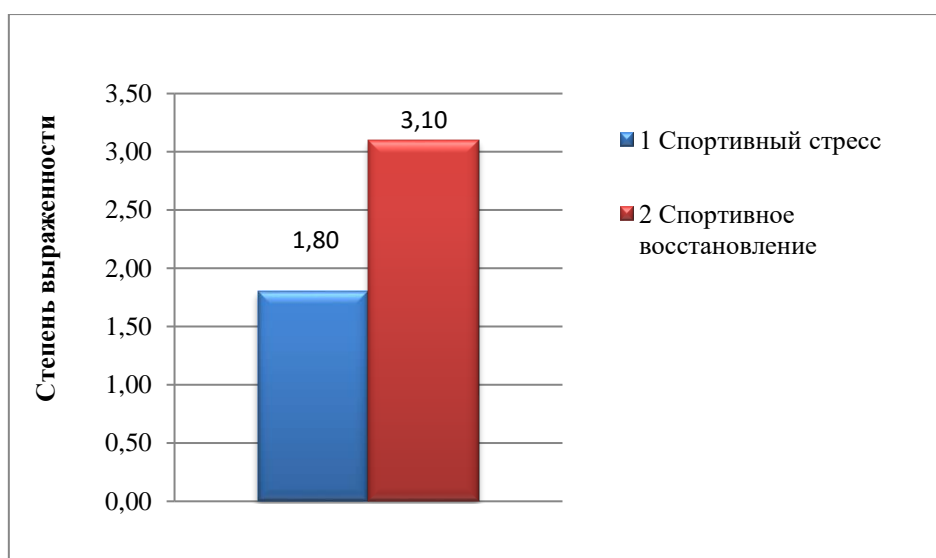


Рис. 3. общие показатели адаптации к стрессу гольфистов

Анализ спортивно ориентированных процессов носит характер сообразный общему психологическому состоянию. Так мы можем наблюдать низкий уровень послесоревновательного стресса, и превосходящие значения спортивного восстановления.

Проведённая нами оценка влияния соревновательного стресса на организм юных гольфистов позволяет сделать вывод о высокой степени адаптации спортсменов в данном виде спорта. Тренировки и выступления на соревнованиях благотворно влияют на развитие психологической устойчивости, способствуют развитию саморегуляции психоэмоциональной сферы. Соревновательная деятельность в гольфе и подготовка к ней, способствуют развитию осознанности, навыков самоанализа, рефлексии не только на гольф поле, но и в жизни.

Список литературы

1. Студенческий гольф России: современное состояние и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург / под ред. В. Г. Чебина. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. 61 с.

2. Верченова А. В. Эффективность способов психической саморегуляции с использованием физиологических рефлексов при игре в гольф / А. В. Верченова, А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин // Рудиковские чтения – 2015: сб тр. конф. / под ред. Ю. В. Байковского. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. С. 159-162.

3. Whitehead A. E. Examination of the suitability of collecting in event cognitive processes using Think Aloud protocol in golf / A. E. Whitehead, J. A. Taylo, R. C. J. Polman. // Front. Psychol. 2015. V. 6. P. 1-12.

THE RESEARCH OF ADAPTATION TO STRESS GOLFERS JUNIOR

M. Gapicheva

Palace of Pioneers and Schoolchildren named after N. K. Krupskaya of Chelyabinsk

Abstract. The article examines the impact of golfing's competitive activities on the psychological performance of athletes. A study was conducted using the computer version of the RESTQ-Sport questionnaire, with the involvement of athletes of mass categories in the competitive period. As a result of the study, it was found that golfers have high rates of recovery and adaptation to stressful competitive loads.

Keywords: golf, adaptation, stress, recovery, psychology.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОТБОР ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДЕ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

А.А. Гоголева, В.Г. Кузьмин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В работе рассмотрены особенности и моделирование системы силовой подготовки на начальном этапе. Так же проанализирован отбор юных спортсменов в процессе спортивной тренировки.

Ключевые слова: разработка, силовая подготовленность, спортивная гимнастика, этап начальной подготовки.

Актуальность исследования. Сегодня спортивная гимнастика является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта. Спортивная гимнастика была одной из первых включена в летние Олимпийские игры 1896 Афины (Греция). Уже многие годы спортсмены-гимнасты демонстрируют свое мастерство на снарядах и в упражнениях, привлекая в этот прекрасный вид спорта детей со всего мира.

Начальный этап спортивной подготовки в спортивной гимнастике характеризуется привлечением детей к занятиям спортом с целью достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Министерство спорта Российской Федерации совместно с Федерацией спортивной гимнастики России в 2022 году разработали методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки)». Методическое пособие позволяет ознакомиться как с характеристикой вида спорта спортивная гимнастика, так и с отдельными его особенностями. Однако методическое пособие дает разрозненные советы по организации и проведению тренировочного процесса и отбора детей. Отсутствие единого и современного подхода по всей Российской Федерации является проблемой.

Моделирование системы подготовки и отбора юных спортсменов на этапе начальной подготовки в процессе спортивной тренировки предполагает обязательный учёт и контроль уровня подготовленности детей, с учетом специфики обсуждаемого вида спорта. Моделирование преследует цель создать и объяснить определенный подход тренера, используемые средства и инструменты, которые будут направлены на обеспечение необходимой информацией об уровне развития физических качеств и уровня подготовки спортсмена. Эта информация будет полезна для тренера, родителей и самого юного спортсмена. Моделирование процесса отбора помогает создать определенное комплексное воздействие на спортсменов, а тренеру определить возможные сильные и слабые стороны подготовки.

Важно отметить, что на последних летних Олимпийских играх 2020 года в Токио (Япония) сборная команда Российской Федерации по спортивной гимнастике добилась успехов, высоких мест и результатов. Так, среди мужчин, в командном многоборье золото олимпийских игр получила сборная Российской Федерации в составе: Аблязин Д.М., Белявский С.Б., Далалонян А.Г. и Нагорный Н.В. В дисциплине «опорный прыжок» серебро олимпийских игр завоевал Аблязин Д.М. В дисциплине «личное многоборье» и дисциплине «перекладина» бронзовой награды удостоен Нагорный Н.В.

Среди женщин было так же не мало спортсменов, ставших призерами и чемпионами 32-х летних Олимпийских игр. В командном многоборье золото олимпийских игр получила сборная Российской Федерации в составе: Ахаимова Л.И., Листунова В.В., Мельникова А.Р. и Уразова В.С. Серебро в дисциплине «разновысокие брусья» заслужила Ильянкова А.А. В дисциплине «личное многоборье» и дисциплине «вольные упражнения» бронзовой медали и третьи ступени пьедестала добилась Мельникова А.Р.

Перечисленные успехи и достижения российских спортсменов на международной арене позволяют говорить нам о том, что школа спортивной гимнастики России на сегодняшний день является одной из самых сильных в мире. Это было бы недостижимо без работы ученых, тренеров и спортсменов. Общие усилия позволяют повышать эффективность спортивной подготовки, что демонстрируется на спортивных соревнованиях различного уровня. Сейчас идет подготовка сборной команды по спортивной гимнастике страны к проведению очередных 33-х летних Олимпийских игр 2024 в Париже (Франция). Все перечисленное определяет место и роль спорта и спортивной гимнастики в современном мире, нашей же задачей является поиск и решение возникающих проблем.

Цель исследования – апробирование современной модели системы начальной подготовки и отбора юных спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Объект исследования – подготовка спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет исследования – этап начальной подготовки и отбора юных спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что модель системы подготовки и отбора в спортивной гимнастике будет информативна и эффективна на начальном этапе спортивной подготовки спортсменов. Предполагается, что данная система будет путем решения выявленных проблем и будет способствовать повышению эффективности и качества тренировочного процесса в целом.

Теоретическая значимость. Результаты нормативов позволят выявить существующие проблемы в спортивной гимнастике. Так же исследование предлагает возможный путь решения существующих проблем силовой подготовки в виде спорта спортивная гимнастика.

Практическая значимость заключается в том, что специальная методика физической подготовки может быть использована общероссийской общественной организацией «Федерация спортивной гимнастики России» и Министерством спорта Российской Федерации. А также может быть использована тренерами-преподавателями в спортивных школах по виду спорта спортивная гимнастика.

Выводы. На сегодняшний день спортивная гимнастика является одним из тех видов спорта, который обеспечивает гармоничное развитие подрастающего поколения.

Особые требования спортивная гимнастика как вид спорта предъявляет к уровню развития основных физических качеств спортсмена. Не выполнив сложные технические элементы, которые соединены в комбинации, невозможно показать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня. Такие гимнастические элементы или комбинации элементов требуют от гимнастов высокого уровня специальной физической подготовленности. Именно поэтому главенствующее значение в спортивной подготовке приобретает специальная физическая подготовка занимающихся, а именно высокий уровень развития динамической и статической силы.

Сила – это способность человека выполнять физические упражнения при помощи преодоления мышечного сопротивления.

Силовая подготовленность – это результат процесса силовой подготовки, которая определяется при помощи педагогического тестирования и анализ полученных результатов.

В спортивной практике выделяют общую и специальную физическую подготовку, которые являются основными составляющими теории и практики спортивного тренировочного процесса.

Для любого вида спорта приоритетно такое понятие как сила спортсмена, т. к. под этим качеством понимается возможность оказывать сопротивление воздействию извне с привлечением усилий мышц и спортивная гимнастика не исключение.

Чтобы успешно овладеть упражнениями гимнастического характера, нужно работать над профессионально значимыми качествами при помощи силовой подготовки. В условиях современного развития спортивной гимнастики важно работать над двигательной функцией спортсменов.

Основными средствами развития силы мышц у гимнасток 6-9 лет являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения, в ходе выполнения которых преодолевается вес собственного тела, изометрические (статические) упражнения.

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

2. Приказ Минспорта спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика»

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы составители: Михалина Г.М., Новикова Л.А., Парахин В.А., Колесникова Е.С. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022, 151 с.

DEVELOPMENT OF A MODERN MODEL OF THE INITIAL TRAINING SYSTEM AND SELECTION OF YOUNG ATHLETES IN THE SPORT OF GYMNASTICS

A. Gogoleva, V. Kuzmin

National Research University Nizhny Novgorod State University named after Lobachevskoi Nizhny Novgorod, Russia

Abstract. The work discusses the features and modeling of the strength training system at the initial stage. The selection of young athletes in the process of sports training was also analyzed.

Key words: the paper considers the features and modeling of the system of strength training at the initial stage. The selection of young athletes in the process of sports training is also analyzed.

ANIMAL FLOW КАК СРЕДСТВО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ПРОФИЛЮ

А.Н. Горбачёва

Белорусский государственный университет физической культуры и спорта, Республика Беларусь

Аннотация. В статье описана система дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю. Рассмотрены основные положения системы ANIMAL FLOW и их влияния на организм занимающихся. Показаны преимущества и недостатки системы в рамках занятий дополнительного образования детей и молодёжи.

Ключевые слова: дополнительное образование, физкультурно-спортивный профиль, спортивно-оздоровительная деятельность, система animal flow.

В Республике Беларусь утверждена типовая программа дополнительного образования детей и молодёжи для учреждения общего среднего образования, которая реализуется на I, II и III ступени получения образования. На I ступени реализуется программа для учащихся начальной школы, которая включает в себя обучение с первого по четвёртый класс. II ступень предполагает обучение с пятого по девятый класс, учащиеся на II ступени получают базовое образование. III ступень предполагает получение среднего образования, включает в себя учащихся с девятого по одиннадцатый класс.

Типовая программа дополнительного образования детей и молодёжи для учреждений общего среднего образования реализует учебную программу по физкультурно-спортивному профилю. В данную программу включены три образовательные области: «Ребёнок дошкольного возраста и физическая культура», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Физкультурно-спортивная деятельность». Программа физкультурно-спортивного профиля позволяет привлечь квалифицированных специалистов в физкультурно-спортивной области, которые отталкиваются от методологии и теории физического воспитания, что позволяет грамотно: индивидуально и дифференцированно подходить к обучению и воспитанию учащихся средствами физической культуры и спорта. Средства физической культуры и спорта в области дополнительного образования детей и молодёжи позволяют формировать личность в зависимости от её интересов и потребностей. Свобода выбора формирует у ребёнка такие качества личности, как самостоятельность, что положительно сказывается на его образовательном процессе и имеет прикладное значение в жизни учащегося. Реализуя программу дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю, можно профилировать асоциальное поведение учащихся посредством разнообразных видов в перечисленных образовательных областях, которые предполагают задания в команде: «Ребёнок дошкольного возраста и физическая культура», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Физкультурно-спортивная деятельность». Посредством программы дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю формируется активный досуг учащихся в рамках школы. Разнообразие форм и видов в трёх образовательных областях: «Ребёнок дошкольного возраста и физическая культура», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Физкультурно-спортивная деятельность» позволяет учащимся полностью реализовать свой потенциал и привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

К спортивно-оздоровительной деятельности физкультурно-спортивного профиля относятся такие виды, как ходьба скандинавская и оздоровительная, шейпинг, оздоровительная гимнастика, ОФП с элементами различных видов спорта, пилатес, первостепенной целью которых является оздоровление организма средствами физической культуры.

Одна из задач физического воспитания – сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которая, по нашему мнению, должна опираться на соответствующие знания о своем теле и интересе к его всестороннему совершенствованию, в том числе и с помощью таких интегральных методик как силовой фитнес [1, с. 134].

Большинство видов спортивно-оздоровительной деятельности используют естественные паттерны человека и включают в занятия в основном вес собственного тела для выполнения задания. Такой способ позволяет вовлечь 2/3 и более объёма мышц тела человека в работу: глобальная работа мышц, реже – региональная.

К такому виду деятельности можно отнести новое направление в индустрии фитнеса ANIMAL FLOW. Animal flow система была создана американским фитнес-инструктором Майком Фитчем. Система animal flow объединила несколько фундаментальных направлений: йога, пилатес, брейк-данс, гимнастика, стрейтчинг. Система, созданная Майклом Фитчем, предполагает выполнение поз в коленно-кистевом положении, которые напоминают собой движения некоторых животных: птицы, звери, насекомые. Такие позы, как «Шимпанзе», «Краб», «Скорпион», «Походка зверя», «Шагающий краб», «Обезьяна» выполняются строго в коленно-кистевом положении или в положении с отрывом ладоней от пола. Особенность animal flow системы состоит в поточном методе выполнения положений: позы «Шимпанзе», «Краб», «Скорпион», «Походка зверя», «Шагающий краб», «Обезьяна» сменяются связующими упражнениями: пинок в сторону, выпад вперёд, боковой переход. Связующие упражнения обеспечивают плавный переход между основными позами, это позволяет сделать тренировку гармоничной и цельной.

Система позволяет быть исполненной учащимися разного уровня физической подготовленности и физического развития, которые получают общее среднее образование. Упражнения в направлении развивают силу, выносливость, гибкость и координацию. Позы животных и связующие упражнения позволяют акцентировать внимание на весь организм в целом, без изоляции определённых мышц, как в случае с силовым тренингом с использованием дополнительного веса отягощения. Во время занятий animal flow вовлекаются следующие звенья тела учащегося: ноги, туловище (кор), верхний плечевой пояс, акцентируя внимание на кисти.

Преимущества данной системы:

1. Простота использования (нет необходимости вовлекать дополнительное оборудование).

2. Творческий подход и эмоциональный интерес: учащиеся самостоятельно могут комбинировать движения и создавать свои последовательности, что формирует у них творческое мышление и интерес к занятиям по данной системе.

3. Равномерное укрепление мышц всего тела. Из этого следует равномерная подача нагрузки на все звенья двигательного аппарата, что снижает риск возникновения травм в следствие перегрузки.

4. Снижение осевой нагрузки на позвоночник, в случае констатирования у учащихся сколиоза или сколиотической осанки.

5. Улучшение мобильности грудного отдела позвоночника, что профилирует появление гиперкифоза грудного отдела позвоночника или корректирует уже имеющуюся сутулость.

6. Укрепление мышц и связок кисти, что в дальнейшем положительно скажется на профессиональной деятельности учащихся, в работе которых необходимо будет вовлекать кисти: медицинские работники, программисты и

так далее. Данная система сможет заложить фундамент в профилактике профессиональных вредностей.

Недостатки данной системы:

1. Возникновение ПЛАТО в гипертрофии мышц: невозможность увеличить мышечный поперечник без использования дополнительного веса.

2. Медицинские противопоказания: учащиеся с миопией средней и высокой степени тяжести не могут выполнять движения, которые предполагают нахождение головы ниже туловища.

Список литературы

1. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. унт; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУ, 2021. С. 130-134.

ANIMAL FLOW AS A MEANS OF ADDITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AND YOUTH IN PHYSICAL SPORTS PROFILE

A. Gorbacheva

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. This article describes the system of additional education of children and youth in the physical culture and sports profile. The main provisions of the ANIMAL FLOW system and effects on the body of students are considered. The advantages and disadvantages of the system in the framework of additional education classes for children and youth are shown.

Keywords: additional education, physical culture and sports profile, sports and recreational activities, animal flow system.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РОДОВ

Е.В. Горелова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Статья освещает особенности физического восстановления женщин после родов. Автор рассматривает совокупность физиологических и психологических проблем, возникающих после родов, преодоление которых может быть успешно осуществлено в результате целенаправленной восстановительной деятельности. Также автором выявляются особенности послеродового физического восстановления: индивидуальность, особая уязвимость отдельных органов и систем, тесная взаимосвязь с психологической составляющей. В статье представлены три основных этапа физического послеродового восстановления и особенности их реализации с помощью инструментов физической культуры.

Ключевые слова: женское здоровье, послеродовое восстановление, этапы послеродового восстановления, физическая реабилитация, качество жизни женщины.

Роды и материнство – это особенный период в жизни каждой женщины. Физическое состояние после родов обуславливается индивидуальными психологическими и физиологическими особенностями каждой женщины. Длительность и тяжесть процесса восстановления могут быть разными, тем не менее, как правило, женщины обычно демонстрируют невероятную силу и способность адаптироваться к новым изменениям, связанным с материнством. Важно отметить, что физическое состояние женщин после родов влияет не только на их тело, но и на эмоциональное и психологическое благополучие.

Изучение особенностей физического восстановления женщин после родов является актуальной и неотъемлемой областью исследований в современной науке. Безусловно, беременность, а также процесс родов оказывают значительное влияние на организм женщины, в связи с чем обеспечение оптимальных условий для физического восстановления после этих событий является крайне важным.

Важной особенностью послеродового восстановления женщин в современных условиях является воздействие массы негативных факторов окружающей среды на организм женщины, как до зачатия, так и во время беременности, и после родов. Г.Б. Мадиева указывает на низкий индекс здоровья беременных, что связано в первую очередь с воздействием факторов образа жизни на здоровье современного человека – высокоуглеводное питание, избыточность в рационе «плохих» жиров, низкая физическая активность, высокий уровень хронического стресса, отсутствие режима сна и отдыха [1, с. 279]. Таким образом, для современной женщины целенаправленная деятельность по физическому восстановлению после родов является необходимым условием нормализации трудоспособности, выносливости и сохранения психологического благополучия.

Целенаправленное физическое восстановление после родов помогает обнаружить и решить проблемы, связанные с ослабленными мышцами тазового дна, сниженной подвижностью суставов, а также избыточным процентом подкожного и висцерального жира. А также предотвратить возникновение осложнений и проблем, связанных с физической активностью в будущем. Ослабленные мышцы тазового дна могут привести к плохой поддержке внутренних органов, что в свою очередь может привести к висцероптозу и физиологическим нарушениям работы органов.

Кроме того, стоит отметить, что целенаправленное физическое восстановление в послеродовой период способствует поддержанию психологического здоровья женщины. Физический и психологический стресс, безусловно, оказывает выраженное воздействие на психоэмоциональную сферу человека. В.Р. Никодимова отмечает, что гормональная перестройка, связанная с физиологическими трансформациями в послеродовой период, способствует повышению эмоциональной чувствительности женщины. На основе анализа

результатов проведенного анкетирования, сделаны выводы что занятия физической культурой улучшают психическое состояние, а также влияют на самооценку личности, повышают стрессоустойчивость и снижают уровень тревожности [2, с. 143].

Специальные методики и упражнения обеспечивают снижение выраженности симптомов стрессового состояния, способствуют уменьшению количества спазмов и зажимов, обусловленных психосоматическими причинами. Корректное восстановление, направленное на укрепление мышц, помогает предотвратить проблемы, связанные с физическими и психологическими патологиями, и сохранить здоровье женщины.

Физическое восстановление женщины после родов протекает в несколько этапов.

Первый этап физического восстановления начинается сразу после родов. В это время женщине показан покой и восстановительный отдых. Продолжительность восстановления на данном этапе для каждой женщины индивидуальна. На данном этапе особую важность приобретает учет индивидуальных особенностей, связанных с возрастом и физиологическими особенностями.

Следующий этап физического восстановления включает в себя целенаправленные физические упражнения, способствующие повышению тонуса ослабленных мышц. Е.З. Абрамян рекомендует переходить к данному этапу на 6-8 неделе после появления ребенка на свет [3, с.748].

На данном этапе целесообразно обращение к тренеру или специалисту по физической реабилитации с целью разработки индивидуальной эффективной программы восстановления. Значительную роль на данном этапе играет правильное питание и работа со стрессом – обеспечение психоэмоционального благополучия. На данном этапе могут применяться восстановительные практики, такие как медитации, йога, дыхательные практики, способствующие расслаблению.

Третий этап физического восстановления – это возвращение к нормальной физической активности. Постепенно женщина может начать увеличивать свою активность, включая занятия спортом.

Все этапы физического восстановления после родов очень важны. Для достижения максимальной эффективности, сокращения времени восстановления, а также улучшения физической формы, каждый этап послеродового восстановления должен осуществляться под контролем специалиста (первый этап – со стороны медицинских работников, второй и третий – специалистов в области физической культуры).

Физическое восстановление женщин после родов имеет большое значение для обеспечения их здоровья и благополучия, улучшения качества жизни [4]. Выявление и учет особенностей физического восстановления женщин после родов позволяет разрабатывать эффективные методы и программы реабилитации, ориентированные на обеспечение быстрого и комфортного восстановления без вреда для здоровья, что позволяет женщинам

быстрее вернуться к обычной физической активности без ощущения дискомфорта. Построение методов реабилитации с учетом особенностей физического восстановления, помогает женщинам не только физически восстановиться, но и стать более уверенными и эмоционально устойчивыми, повысить качество жизни.

Список литературы

1. Абрамян Е.З., Нажмутдинова К.М., Яцкова Л.А. Влияние физической нагрузки в послеродовой период // StudNet. 2021. Т.4. № 7. С. 747-753.

2. Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д. Т., Хохлов А. Г. Оптимизация физической культуры женщин во время беременности и послеродовом периоде // Вестник Казахского национального женского педагогического университета. 2019. № 1. С. 279-284.

3. Миронов М.М., Титова Н.Г., Летягина Е.Н., Гутко С.Н. Повышение качества жизни населения средствами физической культуры и спорта. // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2022. С 530-533.

4. Никодимова В.Р., Сергин А.А., Мифтахов А.Ф. Лечебная физическая культура для послеродового восстановления организма женщин // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т.11. № 1. С. 142-148.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE RECOVERY OF WOMEN AFTER CHILDBIRTH

E.Gorelova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article highlights the features of women's physical recovery after childbirth. The author considers a set of physiological and psychological problems that arise after childbirth, the overcoming of which can be successfully carried out because of purposeful restorative activity. The author also identifies the features of postpartum physical recovery: individuality, special vulnerability of individual organs and systems, close relationship with the psychological component. The article presents three main stages of physical postpartum recovery and features of their implementation.

Keywords: women's health, postpartum recovery, stages of postpartum recovery, physical rehabilitation, quality of life of a woman.

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Ю.А. Гриневич, Д.М. Костенко

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В рамках современной геополитической обстановки увеличивается количество попыток несанкционированного доступа к данным компаний и государственных органов. Потеря информации или доступ к секретным данным и системам управления может привести к значительному ущербу и потере экономической безопасности. Защитить от несанкционированного доступа может только высококвалифицированный специалист. Поэтому подготовка специалистов в сфере информационной безопасности является приоритетным направлением. В рамках статьи проведен анализ численности обучающихся и количества бюджетных мест по всем направлениям подготовки в сфере информационной безопасности, что позволит усилить защиту данных и обеспечить экономическую безопасность страны.

Ключевые слова: информационная безопасность, подготовка кадров, высшее образование.

В современном мире информационные технологии используются в значительном количестве сфер жизни, без них не обходятся промышленные предприятия, атомные и электростанции, государственные органы, финансовые и другие структуры, в их системах содержится огромный объем информации, в том числе касающиеся персональных, технических и финансовых данных, распространение которых может значительно навредить экономической безопасности государства.

В последние годы значительно выросло количество кибер-атак на финансовые и государственные структуры, крупные предприятия и корпорации, образовательные, медицинские и научные организации. При этом, если изначально хакеры атаковали в основном финансовые структуры, а в 2022 году крупные корпорации, то в 2023 году в сферу их интересов попали государственные, образовательные и медицинские учреждения [3]. Только за первое полугодие 2023 года в 4 раза выросло количество кибер-атак на IT компании, а в целом на Россию ежедневно совершается более 170 атак, источником большинства которых являются высокоразвитые западные страны [1]. Для повышения защиты информации необходимы специальные программы защиты от несанкционированных проникновений. Соответственно, для повышения защиты, каждое предприятие и организация должны иметь специалистов в данной сфере.

В России ограниченное количество Вузов реализуют подготовку в сфере информационной безопасности, в частности уровень бакалавриата реализуется в 102 образовательных учреждениях, магистратура в 43, специалитет в 31. В общем списке специальностей программа бакалавриата находится на 210 месте по популярности, магистратура на 68, а специалитет 220.

Как видно из таблицы 1, наблюдается тенденция роста численности студентов на всех направлениях обучения, связанных с экономической и компьютерной безопасностью и противодействию технической разведки.

Табл. 1. Динамика численности студентов бакалавриата, магистратуры и специалитета по направлениям информационная/компьютерная безопасность в 2018-2022 гг.

	2018	2019	2020	2021	2022
Программы бакалавриата – все направления (тыс. чел.)	741,06	735,09	707,25	708,91	727,06
Направление подготовки 10.03.01 бакалавриат (тыс. чел.)	4,18	4,66	5,20	5,87	5,93
Программы магистратуры - все направления (тыс. чел.)	244,52	226,79	220,06	218,08	256,85
Направление подготовки 10.04.01 магистратура (тыс. чел.)	0,69	0,79	0,87	0,94	1,4
Программы специалитета - все направления (тыс. чел.)	162,36	167,50	166,04	173,78	185,12
Направление подготовки 10.05.01 специалитет (тыс. чел.)	1,12	1,20	1,37	1,36	1,39
Направление подготовки 10.05.02 специалитет (тыс. чел.)	0,83	0,84	1,00	0,93	0,94
Направление подготовки 10.05.03 специалитет (тыс. чел.)	1,41	1,49	1,65	1,99	1,89
Направление подготовки 10.05.04 специалитет (тыс. чел.)	0,3	0,36	0,4	0,38	0,4
Направление подготовки 10.05.05 специалитет (тыс. чел.)	0,28	0,3	0,39	0,38	0,34
Направление подготовки 10.05.07 специалитет (тыс. чел.)	0,115	0,125	0,126	0,127	0,126

Источник: [2]

При анализе доли бюджетных мест в общей численности, следует отметить, что только направление подготовки специалитет составляет в последние годы 4-5%, бакалавриат составляет порядка 1%, а по магистратуре доля увеличилась до 0,75% только к 2022 году, а в 2018 она составляла 0,33% (таб.2).

В целях усиления экономической и информационной безопасности государство значительно увеличивает количество бюджетных мест, в рамках бакалавриата рост в 2022 году по сравнению с 2018 составил 160%, специалитет 138,8% и только магистратура показала рост в 223%. Значительный рост наметился в период пандемии, так как большинству видов деятельности пришлось уйти в онлайн, что привело к росту кибератак. В 2022 году государство предпочло увеличить количество мест в магистратуре и немного (на 3,6%) снизить на специалитете. Это даст возможность подготовить более высококвалифицированных специалистов, подготовка которых суммарно составит минимум 6 лет.

Табл. 2. Анализ структуры бюджетных мест студентов бакалавриата, магистратуры и специалитета по направлениям информационная/компьютерная безопасность в 2018-2022 гг.

	2018	2019	2020	2021	2022
Доля 10.03 в общей численности (%)	0,77	0,81	0,99	1,14	1,14
Коэффициент роста 10.03 к предыдущему году (%)		105,48	129,67	116,29	101,20
Коэффициент роста 10.03 к 2018 (%)		105,48	136,78	159,06	160,96
Доля 10.04 в общей численности (%)	0,33	0,47	0,54	0,57	0,72
Коэффициент роста 10.04 к предыдущему году (%)		124,02	105,18	106,83	160,33
Коэффициент роста 10.04 к 2018 (%)		124,02	130,43	139,34	223,40
Доля 10.05 в общей численности (%)	4,07	4,32	4,87	5,01	4,81
Коэффициент роста 10.05 к предыдущему году (%)		107,57	120,32	111,30	96,37
Коэффициент роста 10.05 к 2018 (%)		107,57	129,43	144,06	138,83

Источник: расчет авторов на основании [2]

Подводя итог необходимо отметить, что в современных условиях, обусловленных обострением геополитической обстановки и введением санкций, применяемых западными государствами, происходит увеличение попыток получить несанкционированный доступ к информации со стороны других государств, иных лиц и организаций. Данная тенденция вызывает необходимость подготовки значительного количества квалифицированных специалистов, способных работать в этой сфере. Подготовка кадров в рамках высших учебных заведений будет способствовать усилению информационной безопасности, защитит информацию, позволит сохранить технические секреты, не допустить нарушения работы экономических и социальных структур, а также защитит от внешнего вмешательства в управление, что будет способствовать усилению государства и экономическому росту экономики России.

Список литературы

1. Останина, Е. А. Подготовка специалистов различных направлений по информационной безопасности в современных условиях / Е. А. Останина // Человеческий капитал. 2023. № 7(175). С. 120-129.
2. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа: свободный. <https://minobrnauki.gov.ru/action/stat/highed/> (дата обращения 10.10.2023).

3. Степкина, Ю. С. Информационная безопасность государства как одно из приоритетных направлений национальной безопасности / Ю. С. Степкина // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2023. № 1(47). С. 138-140.

HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF INFORMATION SECURITY

Y. Grinevich, D. Kostenko

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In the context of the current geopolitical situation, the number of attempts of unauthorized access to the data of companies and government agencies is increasing. Loss of information or access to classified data and management systems can lead to significant damage and loss of economic security. Only a highly qualified specialist can protect against unauthorized access. Therefore, the training of specialists in the field of information security is a priority. The article analyzes the number of students and the number of budget places in all areas of training in the field of information security, which will strengthen data protection and ensure the economic security of the country.

Keywords: information security, personnel training, higher education.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В РФ

Ю.А. Гриневич, Д.М. Костенко

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Развитие въездного туризма является важным фактором для привлечения валюты в страну, увеличения ВВП, а также может оказать серьезное влияние на развитие экономики в целом. В работе представлен краткий обзор тенденций развития въездного туризма за период 2014-2023, рассмотрены факторы, влияющие на въездной туризм, а также пути решения проблем в туристической сфере.

Ключевые слова: въездной туризм, санкции, пандемия.

Тенденция развития сферы туризма за последние годы претерпела значительные изменения. Основными факторами, оказавшими влияние на въездной туризм, стали пандемия Covid 19 и санкции, введенные западом после начала специальной военной операции. Результатом действия данных двух факторов стало значительное снижение показателей туристического потока, которые в 2022 году смогли достичь только трети допандемийного уровня (рис.1). При этом необходимо отметить, что санкции накладываемые западом в период 2014-2019 не оказали влияние на посещение Российской Федерации иностранными туристами.

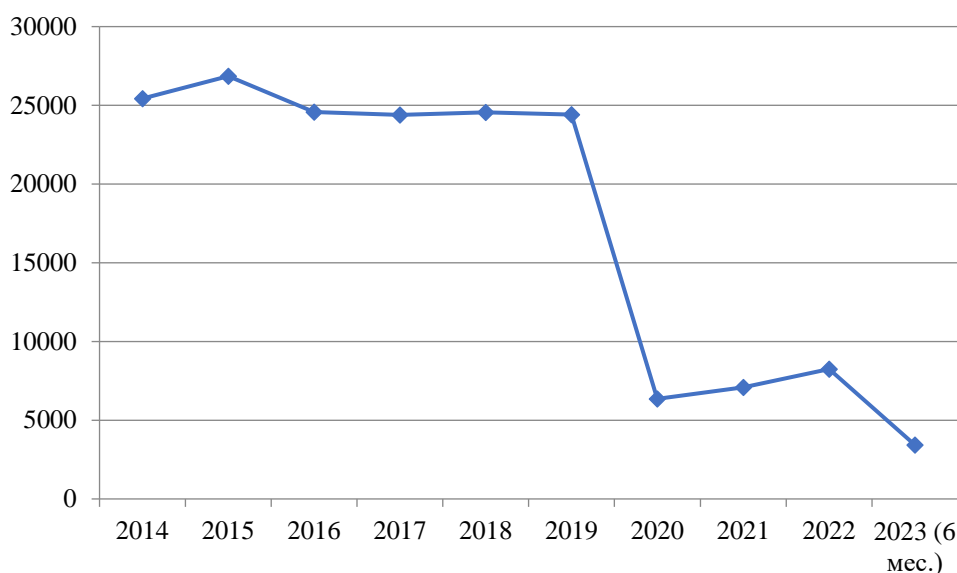


Рис. 1. Показатели въездного туризма в РФ 2014- 1 полугодие 2023 (тыс.чел.)

Источник: составлено автором по данным [5]

По данным всемирной туристической организации в период 2017-2018 годов Россия занимала 15 и 16 места в мире как самая посещаемая страна [2]. Порядка 70 % иностранных туристов предпочитают посещать Москву и Санкт-Петербург. Наибольшее падение во въездном потоке наблюдается из США и Германии (сокращение практически 24 и 29,5 раз соответственно) (табл. 1), а также большинства европейских стран, что обусловлено не только пандемией, но и геополитической ситуацией, вызвавшей санкционные и визовые ограничения, введенными в 2022 году для жителей этих стран их правительствами. При этом сокращение турпотока наблюдалось и в период до пандемии, особенно это видно на примере Польши (сокращение практически в 3 раза) и Финляндии (практически на 50%). При этом достаточно сильная положительная тенденция наблюдается в Китае, откуда за период 2014-2019 приехало в два раза больше туристов, что сделало Китай лидером среди стран дальнего зарубежья [1]. Также эта страна, при очень большом падении турпотока в пандемию, активно восстанавливает туристические связи с Россией (за 6 месяцев 2023 года турпоток вырос практически в 5 раз по сравнению с 2022).

Табл. 1. Показатели въездного туризма из стран дальнего зарубежья в РФ 2014- 1 полугодие 2023 (тыс.чел.)

	2014	2019	2020	2021	2022	2023 (6 мес.)
США	245	290	17	24	12	5
Великобритания	215	177	17	13	6	2
Германия	584	690	53	92	61	34
Китай	874	1883	82	18	30	139
Польша	1772	641	112	12	10	14
Финляндия	1380	896	165	27	55	45

Источник: составлено автором по данным [5]

Более благоприятная ситуация сложилась с въездным туризмом из стран ближнего зарубежья. Украина и Казахстан являются лидерами въездного турпотока. Беларусь и Узбекистан в 2022 году достигли допандемийного уровня турпотока, Таджикистан увеличил его в 1,5 раза, Казахстан в 2022 дошел до 50% допандемийного уровня, в остальных странах падение составляет 4-6 раз, что значительно меньше, чем для большинства стран дальнего зарубежья. При этом Узбекистан только за 6 месяцев 2023 года превысил показатель 2022 года.

Табл. 2. Показатели въездного туризма из стран ближнего зарубежья в РФ 2014- 1 полугодие 2023 (тыс.чел.)

	2014	2019	2020	2021	2022	2023 (6 мес.)
Казахстан	3733	3564	686	565	1651	942
Узбекистан	874	324	183	207	366	375
Азербайджан	818	911	187	131	165	113
Украина	8436	7760	3237	3932	2206	109
Республика Молдова	618	376	101	93	83	47
Армения	601	551	107	181	272	150
Таджикистан	482	331	141	279	505	354
Беларусь	319	143	52	58	126	73
Киргизия	339	443	65	132	196	123

Источник: составлено автором по данным [5]

Россия обладает богатейшим туристическим потенциалом – уникальной природой, богатейшими архитектурными, природными, историческими и культурными памятниками, что является притягательным для иностранных туристов. Для привлечения большего числа иностранных туристов необходимо создать и развить отечественную туристическую инфраструктуру, построить новые дороги и гостиницы, развить транспортное сообщение, создать и обустроить туристические маршруты, восстановить или отремонтировать памятники архитектуры в регионах, наладить сервис и улучшить качество в системе общественного питания. Также необходимо продвигать туризм в регионы и делать их узнаваемыми для иностранных туристов (иностранцем в основном известны Москва и Санкт-Петербург). Для решения этих проблем в России принят национальный проект Туризм и индустрия гостеприимства [3], в рамках которого будет создана туристическая инфраструктура. Также была создана государственная корпорация Туризм.РФ [4], которая позволит развить туристический потенциал регионов России, и оказать влияние на увеличение числа иностранных туристов.

Список литературы

1. Дементьев, В. С. Динамика въездного и выездного туризма в России в период 2014-2022 гг / В. С. Дементьев, А. А. Андреев // Псковский регионологический журнал. 2023. Т. 19, № 1. С. 56-72.
2. Официальный сайт Национальные проекты России. Свежий взгляд: правительство поменяло ориентиры в развитии туризма. Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/news/svezhiy-vzglyad-pravitelstvo-pomenyalo-orientiry-v-razviti-turizma> (дата обращения 10.11.2022).
3. Официальный сайт Национальные проекты России. Туризм и индустрия гостеприимства. Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/projects/turizm> (дата обращения 29.09.2023).
4. Официальный сайт Туризм.РФ. Корпорация развития территорий. Режим доступа: <https://www.туризм.рф> (дата обращения 29.09.2023).
5. Федеральная служба государственной статистики. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения 29.09.2023).

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF INBOUND TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

Y. Grinevich, D. Kostenko

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The development of inbound tourism is an important factor for attracting foreign currency to the country, increasing GDP, and it can also have a serious impact on the development of the economy as a whole. The paper presents a brief overview of the trends in the development of inbound tourism for the period 2014-2023, examines the factors affecting inbound tourism, as well as ways to solve problems in the tourism sector.

Keywords: inbound tourism, sanctions, pandemic.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ

П.А. Гуселева, Д.Н. Пашкин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Одними из главных целей экономического развития является увеличение прибыли, рентабельности и эффективности использования ресурсов предприятий. В статье раскрывается актуальность исследования экономического состояния организаций, учитывающих современные вызовы, стоящие перед государством.

Ключевые слова: экономический анализ, экономическое состояние организации, экономическая безопасность, экономический потенциал.

Указом Президента РФ от 13 мая 2017 г. N 208 «О Стратегии экономической безопасности Российской Федерации на период до 2030 года» одними из основных направлений государственной политики в сфере обеспечения экономической безопасности являются обеспечение устойчивого роста реального сектора экономики и обеспечение безопасности экономической деятельности. Реализация этих направлений требует экономического развития хозяйствующих субъектов, увеличения прибыли, рентабельности и эффективности использования ресурсов предприятий [1, 3, 7].

Важность научных дискуссий по теме исследование экономического состояния организаций подтверждается наличием научных журналов: «Экономический анализ: теория и практика», Труды Института системного анализа Российской академии наук, «ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика», «Учёт. Анализ. Аудит», «Аудит и финансовый анализ», «Проблемы анализа риска» и др. Перспективы развития организаций обсуждаются в рецензируемых изданиях «E-Management», «Journal of New Economy», «Актуальные проблемы экономики и менеджмента», «Вопросы управления», «Креативная экономика», «ФЭС: Финансы. Экономика. Стратегия», «Экономика промышленности», «Экономика и менеджмент систем управления», «Экономика и управление» и др.

Анализ экономического состояния предприятия имеет важнейшее практическое значение для определения перспектив его развития [2, 4, 5, 10]. Обеспечение эффективного функционирования организации требует грамотного экономического управления их деятельностью, которое во многом определяется умением ее анализировать. С помощью анализа изучаются тенденции деятельности, глубоко и системно исследуются факторы изменения ее результатов, обосновываются планы и управленческие решения, осуществляется контроль за их выполнением, выявляются резервы повышения эффективности производства и использования ресурсов, оцениваются результаты деятельности предприятия, вырабатывается экономическая стратегия его развития [2, 6, 8, 9].

Результаты экономического анализа предприятий предоставляют важную информацию инвесторам и руководителям, необходимую для принятия управленческих решений. Анализируя экономические условия организация, инвесторы, как правило, делают прогнозы относительно уровня своей прибыльности и темпов роста. При улучшении экономических условий инвесторы обретают уверенность и вкладывают больше инвестиционных ресурсов в расчете на получение более высокой прибыли. Однако в случае плохих экономических условий они будут против инвестирования. Руководители коммерческих организаций анализируют экономические показатели, чтобы выяснить есть ли увеличение продаж, рост рентабельности и прибыли.

Обычно в качестве аналитической информации используют данные прошлых периодов, экономические прогнозы, сделанные для соответствующих отраслей, продуктов или услуг. Например, застройщик перед началом строительных работ должен оценить экономические условия, преобладающие в жилищной отрасли, и на основе этой оценки внести изменения в свои стратегии.

Многие сферы деятельности, такие как государственный сектор, банки, страховые компании, арбитражные суды активно интегрировали экономический анализ в свой процесс принятия решений.

Экономический анализ очень важен, поскольку он позволяет организациям и заинтересованным лицам сравнивать результаты со стоимостью затрат на получение этих результатов. Эти сравнения помогают определить наиболее эффективное распределение ресурсов организации.

Таким образом, принятие эффективных управленческих решений, разработка стратегий и планов развития невозможны без качественного анализа экономического состояния организации.

Список литературы

1. Атаева Л.Б. Методические аспекты оценки экономического потенциала и финансового положения предприятия / Л.Б. Атаева, А.И. Бексултанова // Вестник академии знаний. - 2022. - № 53 (6). - С. 17-18.
2. Виноградов А.Г., Мосин Я.В. Роль экспресс-диагностики в обеспечении стабильности экономического положения предприятия// В сборнике: Инновационные перспективы Донбасса. Материалы 8-й Международной научно-практической конференции. Донецк, 2022. С. 45-49.
3. Кваша Н.В., Исаков А.В., Слущкий М.Г. Диагностика и анализ экономического состояния предприятия. - Санкт-Петербург, 2022.
4. Лetyагина Е. Н., Тихомиров А.В. Современные подходы к управлению организациями// Russian Economic Bulletin. – 2020. – Т. 3, № 3. – С. 236-241.
5. Лetyагина Е.Н. Методологические аспекты совершенствования системы управления организацией// Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Экономика и финансы. 2004. № 2. С. 49-52.
6. Лetyагина Е.Н., Бодрикова О.А., Перцева Л.Н. О прогнозировании функционирования отраслей, предприятий, комплексов// Российское предпринимательство. 2011. № 11-1. С. 70-75.
7. Панков А.А., Юдин А.В., Грошева П.Ю. Основные направления повышения устойчивости финансово-экономического состояния предприятия// Сегодня и завтра Российской экономики. 2018. № 87-88. С. 40-49.
8. Попова А.А., Борисенко М.С. Оценка экономического состояния предприятия// В сборнике: Взаимодействие науки и общества: проблемы и

перспективы. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2019. С. 174-176.

9. Прилуков С.А., Гришина Е.Н. Экономическое состояние и проблемы развития промышленных предприятий Кировской области// Экономика и социум. 2020. № 10 (77). С. 655-660.

10. Стрелкова Л.В., Бондарь Т.К., Бодрикова О.А. К вопросу об особенностях анализа экономического состояния промышленных предприятий// Экономика и предпринимательство. 2020. № 3 (116). С. 1159-1164.

THE RELEVANCE OF THE STUDY OF THE ECONOMIC STATE OF ORGANIZATIONS

P. Guseleva, D. Pashkin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. One of the main goals of economic development is to increase profits, profitability and efficiency of the use of enterprises' resources. The article reveals the relevance of the study of the economic condition of organizations that take into account the modern challenges facing the state.

Keywords: economic analysis, economic condition of the organization, economic security, economic potential.

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СКАЛОЛАЗОВ И ЛЕДОЛАЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

З.Э. Дзампаева, М.А. Ушакова

Пятигорский государственный университет

Аннотация. В статье рассмотрены спортивные дисциплины скалолазание и ледолазание. В тексте статьи рассмотрена история становления данных видов спорта как отдельных спортивных дисциплин. Авторы рассмотрели специфику подготовки спортсменов скалолазов и ледолазов в современных условиях, акцентируя внимание на физическом и психологическом аспектах.

Ключевые слова: горные виды спорта, скалолазание, ледолазание, физическая подготовка, психологическая подготовка.

За последнее десятилетие отмечается рост популярности горных видов спорта и туризма. Наряду, с такими видами, как альпинизм и горный трекинг, все больше последователей, особенно среди молодежи, начинают заниматься скалолазанием и ледолазанием. Данные виды экстремального спорта, первоначально использовались в альпинизме и в горном туризме, как учебно-тренировочные направления для отработки способов передвижения на скальном и ледовом рельефе. Впоследствии, оставаясь все также

вспомогательными дисциплинами в подготовке альпинистов, скалолазание, а затем и ледолазание стали самостоятельными видами спорта. В середине и второй половине XX века, в Советском Союзе, были разработаны правила и стали проводиться соревнования, определены и утверждены спортивные нормативы.

Выделившиеся в самостоятельные виды, они имеют свои уникальные характеристики, техники передвижения, специальное снаряжение и оборудование. Скалолазание, заключается в лазании за счет мышечной силы и использования технических приемов, по подготовленному скальному или искусственному рельефу, с использованием для страховки специального оборудования [1]. Ледолазание, в свою очередь, представляет собой подъем по замерзшим водопадам, ледовым стенам или крутым ледовым склонам гор, с использованием ледовых инструментов, ледовых кошек и специального страховочного снаряжения и оборудования.

Ледолазание имеет очень долгую историю в традиционном альпинизме. Некоторые источники указывают, что первые соревнования по ледолазанию были организованы в 1912 году на леднике Бренва в Курмайоре, Италия. Но более глубокое изучение истории горвосхождений, показывает, что в то время еще не были изобретены специальные принадлежности для прохождения сложного ледового рельефа и участники соревновались в подъеме по одному из ответвлений долинного ледника, с использованием альпенштоков и ледорубов, в качестве опоры при передвижении. Как и в скалолазании, именно советские спортсмены начали проводить соревнования по прохождению ледовых стен, с использованием специального снаряжения на время [3]. В основном, это были недорогие, самодельные ледовые инструменты (так называемые «Айсфифи») [4] или перекованные ледорубы, с прямыми ручками. В тоже время началась модернизация альпинистских кошек (металлические приспособления с восемью или более зубьями, которые использовались при передвижении на участках ледового рельефа или плотного снега).

Однако только в 2002 году состоялись первые соревнования Кубка мира по правилам UIAA (Union Internationale des Association d'Alpinisme) [3].

Ледолазание на естественном рельефе в основном происходит на замерзших водопадах, в то время как соревновательное ледолазание подразумевает лазание и по специально подготовленным стендам с использованием ледового снаряжения.

В настоящее время, соревновательное ледолазание состоит из двух дисциплин: трудность и скорость. В обеих категориях ледолазы используют ледовые инструменты и кошки для продвижения. Цель в скорости - как можно быстрее преодолеть ледяную стену высотой 15-20 метров. Лазание на трудность ограничено по времени, задача состоит в том, чтобы достичь самой высокой точки технически сложного маршрута.

В ледолазании есть специальные движения, которые требуют от спортсменов высокого уровня гибкости и мышечной силы, такие как "фигура четверка" и "фигура девятка". Эти движения нужны для перехода на другой

участок и для совершения длинного движения во время движения по маршруту.

Скалолазание как вид спорта появилось в конце 19 века в Европе. В начале 20 века скалолазание стало популярным в США и Канаде, а затем распространилось по всему миру.

Первые соревнования по скалолазанию были проведены в Италии в 1985 году. В 1991 году Международная федерация скалолазания и альпинизма была основана для управления и развития спорта.

Сегодня скалолазание является олимпийским видом спорта, и впервые было представлено на Олимпийских играх 2020 года в Токио. Соревнования по скалолазанию включают в себя три дисциплины: скорость, боулдеринг и трудность.

Скалолазание и ледолазание требуют от спортсменов хорошей физической формы и выносливости, поэтому тренировка включает в себя упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и координации [2].

Однако, тренировка скалолазов и ледолазов имеет свои специфические особенности. Например, скалолазам необходимо иметь развитые мышцы плеч, предплечий, так же необходимо тренировать пальцы [2], так как это нужно для удержания на зацепках. Ледолазам, в свою очередь, важно развивать выносливость рук и укреплять мышцы кора, так как это помогает работать с ледовыми инструментами на нависающем льду.

Кроме того, гибкость является неотъемлемой частью подготовки скалолазов. Она помогает проходить различные маршруты и выполнять необходимые движения во время лазания [5].

Тренировки скалолазов и ледолазов включают в себя упражнения на турниках и фингербордах, что улучшает хват спортсмена и выносливость мышц рук.

Одной из важнейших частей тренировочного процесса скалолазов и ледолазов можно назвать тренировку рук [2]. Сильные руки требуются для работы с ледовыми инструментами и выполнения сложных технических движений.

Упражнения на развитие рук могут включать в себя:

-Различные упражнения с собственным весом: отжимания, обратные отжимания, подтягивания;

- Подъемы штанги или гантелей;

- Подъем и спуск по канату без использования ног;

- Различные висы: на турниках, кольцах, фингербордах;

- Тренировки с кистевыми эспандерами, гироскопическим тренажером и тд.

Тренировка ног для скалолазов и ледолазов может включать в себя следующие упражнения:

- Приседания с собственным весом;

- Приседания с утяжелением (штанга, гантели);

- Приседы на одной ноге для улучшения силы и чувства баланса;

- Шаги и выпрыгивания на возвышенность;

- Упражнения на гибкость;
- Прыжки на скакалке для развития выносливости и координации.

Тренировки для укрепления пресса и мышц кора может состоять из следующих упражнений:

- Статические и динамические виды планок;
- Подъемы ног к перекладине;
- Скручивания, косые скручивания;
- Русский твист;
- Скручивания со сгибанием ног(складка).

Наравне с физической подготовкой психологическая занимает важное место. Во время лазания спортсмены скалолазы и ледолазы должны справляться с высокими психологическими нагрузками. По этой причине необходима психологическая подготовка, которая помогает спортсменам справляться со своими эмоциями.

Некоторые из методов психологической подготовки могут включать:

- Медитации улучшают концентрацию;
- Визуализация;
- Различные пранаямы – техники дыхания;
- Поддержка со стороны тренера и сокомандников.

По мнению аналитиков, экстремальные виды спорта подразумевают комплексный подход к тренировкам. Хорошая физическая и психологическая подготовка спортсменов являются основой безопасных занятий и успешных выступлений на различных соревнованиях.

В целом, тренировка скалолазов и ледолазов имеет как общие черты, так и свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при составлении программы тренировок.

Список литературы

1. Рассел, Джесси Спортивное скалолазание на зимних Всемирных военно-спортивных играх 2010 / Джесси Рассел. М.: VSD, 2017. 687 с.
2. Рассел, Джесси Чемпионы мира по скалолазанию / Джесси Рассел. М.: VSD, 2018. 312 с.
3. Скалолазание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2016. 720 с.
4. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. М.: Гранд-Фаир, 2017. 868 с.
5. Grebeniuk, A. V. Increasing the General and Local Endurance of Students with Rock Climbing as a Form of Youth Recovery / A. V. Grebeniuk, V. F. Reys, S. G. Chistiakova // Modern Global Economic System: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap: Institute of Scientific Communications Conference. Vol. 198. Cham: Springer Nature, 2021. P. 544-550.

THE SPECIFICS OF TRAINING ATHLETES CLIMBERS AND ICE CLIMBERS IN MODERN CONDITIONS

Z. Dzampaeva, M. Ushakova
Pyatigorsk State University

Abstract: The article discusses the sports disciplines of rock climbing and ice climbing. The text of the article examines the history of the formation of these sports as separate sports disciplines. The authors examined the specifics of training athletes climbers and ice climbers in modern conditions, focusing on the physical and psychological aspects.

Keywords: mountain sports, rock climbing, ice climbing, physical training, psychological training.

МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ

М.А. Додонова, А.С. Самыличев

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье рассмотрены две, наиболее популярные в настоящее время, методики функциональной подготовки лыжников – гонщиков, подробно разобраны методы тренировок, которые они включают, выявлена наиболее эффективная методика функциональной подготовки спортсменов, с точки зрения роста спортивных результатов и сохранения здоровья.

Ключевые слова: методика, функциональная подготовка, частота сердечных сокращений, интенсивность, выносливость.

В виде спорта лыжные гонки существует большое количество тренировочных методик по функциональной подготовке спортсменов. К основным можно отнести две, так как остальные являются их различными вариациями. Данные методики активно используются тренерами и спортсменами, попытаемся разобраться, какая из них наиболее эффективная для роста спортивного результата. Рассмотрим эти методики.

Методика, основанная на преобладании длительной низкоинтенсивной работы (ЧСС (частота сердечных сокращений) 140 – 150 уд/мин), проводимой равномерным методом с включением тренировочной работы максимальной интенсивности (max ЧСС), проводимой интервальным и повторным методами (далее Методика №1).

Другая методика, основана на преобладании длительной высокоинтенсивной работы (ЧСС 170 – 180 уд/мин), проводимой равномерным методом, с включением работы максимальной интенсивности (max ЧСС), проводимой интервальным и повторным методами (далее Методика №2).

Основные методические положения Методики №1:

1. Тренировочный микроцикл – 8 дней;

2. Две тренировки в микроцикле, проводимые, в максимальной интенсивности (95% от max ЧСС);

3. Преобладание тренировочного объёма низкой интенсивности (65 – 70 % от max ЧСС).

Основные методические положения Методики №2:

1. Тренировочный микроцикл – 7 дней;

2. Две тренировки в микроцикле, проводимые в максимальной интенсивности (95% от max ЧСС);

3. Преобладание тренировочного объёма высокой интенсивности (80 – 85% от max ЧСС) [3].

Рассмотрим данные методики, с точки зрения спортивной физиологии.

В Методике №1 большое внимание уделяется длительной работе с ЧСС 140 – 150 уд/мин. Такая работа развивает общую выносливость, сердце при такой работе растягивается, постепенно увеличиваясь в размерах (увеличивается и ударный объём), происходит, так называемый L - тип гипертрофии – удлинение волокон сердечной мышцы. А такой тип гипертрофии очень помогает лыжнику, так как сердце становится более эластичным, растягиваясь, оно накапливает энергию упругой деформации и за счёт этой энергии сильно сокращается.

Две тренировки в микроцикле выполняются в максимальной интенсивности (max ЧСС). Такая тренировочная работа, способствует D – типу гипертрофии сердечной мышцы, при которой происходит утолщение стенок сердца, увеличивается его сила, но только при грамотном тренировочном подходе. Такие тренировки проводятся максимум, два раза в микроцикле, иначе сердечная мышца будет не гипертрофировать, а дистрофировать, то есть будет находиться в патологическом состоянии.

Методика №1, является грамотным сочетанием тренировочной работы, направленной на развитие выносливости, и в то же время тренировочной работы, направленной, на развитие скоростных качеств. Но, стоит отметить, что высоких спортивных результатов, спортсмен, использующий данную методику, достигнет не быстро, так как, для высокого уровня подготовленности лыжника – гонщика такими физическими нагрузками, требуется многолетний тренировочный процесс. Данная методика, активно применяется в сборной команде Норвегии, которая, является, одним из лидеров лыжного спорта.

Перейдём к Методике №2. Во второй методике большое внимание уделяется длительной работе с ЧСС 170 – 180 уд/мин. Такая работа развивает скоростную выносливость, при такой работе (длительной), происходит закисление миокарда (образуется молочная кислота в сердечной мышце), что постепенно приведёт к микроинфарктам и дистрофии миокарда.

Две тренировки в микроцикле выполняются в максимальной интенсивности (max ЧСС). Такая тренировочная работа, как написано выше, способствует D – типу гипертрофии сердечной мышцы, при которой происходит утолщение стенок сердца, увеличивается его сила. Две тренировки в неделю, с такой ЧСС – это максимум.

Методика №2, или как в среде лыжников – гонщиков, её называют «интенсивный объём» активно используется некоторыми тренерами. Данная методика, помогает довольно быстро достичь определённого спортивного результата (особенно юным спортсменам), даже на национальном уровне, но, как правило, на этом достижения останавливаются, в связи с патологиями сердечной мышцы. К большому сожалению, в спортивных школах, очень часто, применяется именно Методика №2, которая «губит» талантливых спортсменов в юном возрасте, создавая им серьёзные проблемы со здоровьем. Такого мнения о «интенсивном объёме» придерживался кандидат биологических наук, профессор В. Н. Селуянов, доказывая, необходимость постепенного, многолетнего возвращения спортсмена [2].

Кроме всего вышеописанного, необходимо отметить, что спортсмены, тренирующиеся по Методике №2, особенно, в юном возрасте, как правило, быстро перестают расти в своих спортивных результатах, и как следствие, бросают спорт [1].

Проанализировав две наиболее распространённые методики функциональной подготовки лыжников – гонщиков можно предположить, что для достижения наиболее высоких спортивных результатов эффективнее использовать Методику №1, так как, в ней грамотно сочетается работа на развитие выносливости и работа на развитие скоростных качеств, а самое главное, данная методика, даёт возможность постепенного роста спортсмена. Методика №2, является методикой, которая, как правило, загоняет спортсмена в «тупик», изнашивает его организм, и приводит в некоторых случаях к проблемам со здоровьем, не смотря на быстрый рост спортивных результатов спортсмена.

Список литературы

1. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Селуянов В.Н. «Сердце не машина...». Электронный ресурс. Режим доступа: <https://bake4u.ru/uploading/serdtze.pdf> (дата обращения: 16.10.2023).
3. Стефан Сейлер «XC Endurance Theory – Norwegian Style». Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ellera.newmail.ru/index.html> (дата обращения: 15.10.2023).

METHODS OF FUNCTIONAL TRAINING OF SKI RACERS

M. Dodonova, A. Samylichev

National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In this article, two of the most popular methods of functional training of ski racers are considered, the training methods that they include are analyzed in detail, the most effective method of functional training of athletes is identified, in terms of the growth of sports results and health preservation.

Keywords: methodology, functional training, heart rate, intensity, endurance.

РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА ПААНАЯРВИ

Д.Г. Ершов, П.В. Жуков

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина

Аннотация. Система детско-юношеского туризма требует поддержки государства особенно в направлении активных видов туризма, поэтому в статье рассматривается формат похода по национальному парку Паанаярви.

Ключевые слова: экология, детско-юношеский туризм, национальный парк

Для успешной адаптации и социализации детей и юношей как личности, способной адаптироваться в непростых условиях современности, в т.ч. и для его духовного и нравственного развития, воспитания патриотизма не только к своей стране, но и к малой Родине, необходимо вести постоянную работу в школах по формированию и развитию социальной компетентности, путем интеграции ее воспитательных и образовательных функций в форме внеурочной деятельности. Это, во-первых, позволит решить типичную проблему, когда ребенок овладевает набором теоретических знаний, но при этом испытывает трудности в применении этих знаний для решения конкретных задач, во-вторых, даст толчок к развитию как сферы детско-юношеского туризма, так и туристской отрасли региона [1].

Республика Карелия стала одним из первых регионов Российской Федерации, уделив особое внимание актуальным проблемам в сфере детско-юношеского туризма, постепенно реализуя в жизнь ряд мероприятий, в частности, развитие информационной и научной базы детско-юношеского туризма и краеведения и подготовки высококвалифицированных специалистов в данной сфере.

Однако, как и в любой сфере деятельности, детско-юношеский туризм Карелии имеет несколько недостатков. В республике до сих пор не внедрен механизм бюджетного финансирования общественных программ через выделение общественным объединениям средств в виде бюджетных грантов или целевого государственного заказа. Кроме того, финансирование большинства проектов и программ общественных объединений проводится за счет личных средств участников, что значительно уменьшает масштаб и потенциал данного рода проектов [1].

Оценивая состояние детско-юношеского туризма и краеведения в Карелии, можно отметить, что за последние годы благодаря активной поддержке государственных органов власти была создана многоуровневая система туристского образования и подготовки кадров республики.

Начальная профессиональная ориентация, туристско-краеведческая деятельность осуществляется в специализированных школах и лицейских классах. Также инфраструктура республики отличается большим количеством детских и молодежных туристских, краеведческих центров и клубов, имея под

собой специальные объединения. А богатство природного и культурно-исторического потенциала Карелии всецело помогает в организации туристских походов различной степени сложности. Вместе с тем организуются сплавы по рекам и озёрам, пешие и конные путешествия, туристские поездки, экскурсионное обслуживание, направленные на формирования потенциала будущего развития и активного участия республики в системе международных и межрегиональных обменов, помощи в социализации у детей и молодежи, воспитание патриотизма, а также, повышение качества жизни населения на основе устойчивого, сбалансированного развития региональной экономики [1].

Активную роль в организации этой работы играет Ресурсный центр развития дополнительного образования Республики Карелия «Ровесник» (далее – РЦРДО). Центр был основан 21 апреля 2005 г. и за это время стал одной из главных образовательных площадок по развитию технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной направленностей в Республике Карелия. За туристско-краеведческую деятельность отвечает структурное подразделение РЦРДО – «Центр детско-юношеского туризма и краеведения». Основными направлениями деятельности подразделения являются:

- организация и проведение республиканских массовых мероприятий и профильных смен туристско-краеведческой направленности;
- реализация дополнительных образовательных, экскурсионных и культурно-досуговых программ;
- деятельность по выявлению, поддержке и сопровождению учащихся, имеющих достижения в области туризма и краеведения;
- инструктивно-методическое обеспечение педагогов Карелии по вопросам туристско-краеведческой и патриотической работы с учащимися и повышение их профессионального мастерства;
- организация выездов учащихся для участия в межрегиональных и всероссийских мероприятиях туристско-краеведческой направленности;
- деятельность туристской маршрутно-квалификационной комиссии с целью соблюдения требований по организации и проведению походов с учащимися [3].

В таблице перечислены основные массовые республиканские туристско-краеведческие мероприятия, которые запланированы в Центре на 2023 год (табл. 1).

Табл. 1. План мероприятий Центра детско-юношеского туризма на 2023 год *

№ п/п	Туристско-краеведческое мероприятие	Период проведения
1	Региональный этап Всероссийского конкурса методических материалов в помощь организатором туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками	9 января – 31 марта

2	Республиканский туристско-краеведческий фотоконкурс «Туристическими тропами»	10 апреля – 30 ноября
3	Республиканский конкурс школьного образовательного туристского маршрута «Путешествуем вместе по Республике Карелия»	13 марта – 30 ноября
4	Республиканские туристские соревнования «Путь к вершине»	22 апреля
5	Туристско-краеведческие массовые соревнования «Весенний калейдоскоп»	23 апреля
6	Республиканский туристско-краеведческий фестиваль для детей с особыми образовательными потребностями	23 мая
7	Республиканский туристско-краеведческий форум «Фестиваль приключений – 2023»	15-17 сентября
8	Республиканские туристско-краеведческие соревнования «Золотая осень»	24 сентября
9	Республиканские туристско-краеведческие соревнования «Зимние забавы»	3 декабря

* составлено автором по [3]

Также на республиканском уровне в содействии развитию детского и молодежного общественного движения участвует Союз детских и молодежных общественных объединений Карелии, членами которой являются 9 общественных организаций: Карельская региональная детская общественная организация (далее – КРДОО) «Скауты Карелии», Юниорский союз «Дорога», Спортивно-экологический клуб «Пилигрим», Карельская региональная общественная молодежная организация (далее – КРОМО) «Молодежные инициативы», Карельский центр добровольчества, Ассоциация экологического образования Республики Карелия, Карельский фонд развития образования, Подростково-молодёжный клуб «Богатырская застава» и КРОМО «Академия безопасности». Среди перечисленных объединений особо выделяется КРДОО «Скауты Карелии» как старейшая детская общественная организация республики, использующая скаутскую методику воспитания детей и молодежи в разных областях деятельности, в т.ч. и в туризме [3].

Среди других общественных объединений Карелии можно выделить туристский клуб «Спутник», специализирующийся на детском и молодежном туризме. Клуб занимается организацией оздоровительного туризма, проведением категорийных пеших походов и других спортивных путешествий (лыжный, водный и велосипедный туризм) для детей и молодежи. Кроме того, «Спутник» осуществляет подготовку кадров для работы на маршрутах и в туристских организациях (клубах, кружках, секциях и т.д.) [4].

Также в Петрозаводске, на базе Петрозаводского государственного университета, существует туристский клуб «Сампо», который активно развивает детско-юношеский спортивный и спортивно-оздоровительный туризм. Клуб систематически готовит инструкторов водного туризма для походов с детьми и студентами и ежегодно проводит мастер-классы для всех желающих заниматься студенческим туризмом [5].

Таким образом, исследование перспектив развития сферы детско-юношеского туризма, в частности, мероприятий по туристско-краеведческой деятельности и поддержания патриотизма у детей и молодежи, дает возможность не только в полной мере развивать информационно-научные базы детско-юношеского туризма и краеведения, имея состав высококвалифицированных специалистов в данной сфере, но и поддерживать устойчивое развитие туристской сферы Республики Карелия [6].

Изучив туристско-рекреационный потенциал Республики Карелия, мы решили осуществить проектирование детского тура на особо охраняемой природной территории – в Национальном парке «Паанаярви», расположенный в Лоухском районе, на самом севере республики. Здесь горные вершины в сочетании с многочисленными озерами и болотами, бурными реками и водопадами, а также девственными лесами создают отличные условия для организации активных туров.

Мы считаем, что это направление является востребованным: анализ рынка туристских услуг в Карелии показал, что на данный момент туроператоры не составляют программы детско-юношеских туров на территории Национального парка «Паанаярви», предпочитая организацию, например, семейного отдыха. Однако перспективы развития детского досуга в «Паанаярви» были отмечены созданием на территории парка экологического лагеря для детей 12-16 лет, осуществляющий эколого-просветительскую деятельность путем организации занятий по краеведению и полевой экологии, творческих вечеров и мастер-классов, а также туристских походов [7].

Одним из первых этапов разработки тура является классификация маршрута по нескольким признакам. По типу маршрута наш тур относится к походным маршрутам с активными способами передвижения, так как в ходе путешествия туристы будут осуществлять активные переходы между объектами без использования внутреннего трансфера. Несмотря на то, что начало и окончание туристского маршрута находятся в разных географических пунктах, он по построению трассы является не линейным, а комбинированным, так как один из участков маршрута предполагает возвращение к прежнему месту базирования. В течение похода туристы передвигаются с помощью различных средств, поэтому по способам передвижения маршрут также относится к комбинированному типу (пеший, водный и велотуризм) [8].

Наш детский туристский поход по национальному парку носит название «Таинственный Паанаярви» и ориентирован на прохождение в летний период. Длительность маршрута составляет 5 дней, его протяженность – 69 км (269 км с учетом трансфера из п. Лоухи).

Условия похода не предъявляют эталонных требований к здоровью и физической подготовке обучающихся и позволяют участвовать в нем даже без наличия туристского опыта. По этой причине, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией туристских маршрутов, тур относится к некатегорийным туристским походам I степени сложности. Нами было решено привлечь к участию в походе подростков 14-17 лет [24].

В первый день нашего тура группа собирается на ж/д станции Лоухи после длительного пути в поезде, следующего из Санкт-Петербурга (Ладожский вокзал). Отсюда осуществляется трансфер до визит-центра парка (п. Пяозерский), где руководитель группы оформляет необходимые пропуска и подтверждает бронирование стоянок, транспортных средств и экскурсий. Далее – доставка группы до места базирования на территории парка. Здесь детям раздается походный рюкзак, спальный мешок и сменная одежда. Также проводится техника безопасности, после чего участники знакомятся друг с другом, разбивают лагерь, готовят ужин и при желании посещают баню.

На второй день после завтрака группа отправляется по пешеходному маршруту «Астерваярвская природная тропа» (8 км). Тропа начинается от указателя у грунтовой автомобильной дороги между озерами Верхний и Нижний Нерис. Маршрут выходит на берег озера, к которому примыкает небольшое болото с характерной растительностью, поэтому стоит позаботиться о соответствующей одежде и обуви. К северу-западу от тропы возвышается почти вертикальный уступ крупного тектонического разлома, который продолжается до середины оз. Астерваярви: во избежание схода камня подниматься на разлом запрещается. По пути группа останавливается в специальном месте для отдыха на маршруте. Далее тропа выходит на оз. Паанаярви у устья р. Муткайоки, где можно отклониться от маршрута и познакомиться с постройками в бывшем финском хуторе Арола. К вечеру группа готовит ночлег на палаточной стоянке у оз. Паанаярви.

На третий день запланирован водно-пеший маршрут «Озеро Паанаярви» (36 км туда-обратно), начинающийся от восточной оконечности оз. Паанаярви в районе истока р. Оланга и проходящий по акватории озера Паанаярви, одному из самых глубоких озёр Фенноскандии (128 м). В начале маршрута с озера открывается вид на просеку – старую русско-финскую границу. Далее по пути встречается один из интереснейших объектов – отвесная скала Рускеакаллио (60 м), рядом с которой предусмотрена небольшая остановка без выхода на берег. Маршрут заканчивается около устья р. Мянтьюоки, где ребята могут сойти на берег. Здесь находятся фундаменты финских хозяйственных построек и живописный водопад Мянтьюокоски (9 м). После экскурсии группа тем же путем возвращается к прежнему месту стоянки.

На четвертый день группе необходимо осуществить велопереход по автодороге парка до начала пешего маршрута «Гора Кивакка» (15 км). Маршрут, проложенный по западному склону г. Кивакки берёт начало от грунтовой дороги (5 км). Его пересекает р. Палойоки, которая вытекает из оз. Киваккалампи, огибает скальный массив Кивакка с юга и впадает в оз. Пяозеро. Во время подъёма прослеживается смена растительности от тайги к берёзовому криволесью и горной тундре на вершине горы Кивакки (500 м). На горе встречаются деревья с флагообразной кроной, тектонические озера и самое большое количество скоплений сейдов – святилищ древних саамов. Также с вершины открывается вид на оз. Пяозеро, водопад Киваккаоски и самую

высокую точку Карелии – г. Нуорунен (576 м). Далее группа возвращается к началу маршрута и обустроивается на палаточной стоянке.

Последний день похода посвящен его обсуждению, обменом фотографиями и впечатлениями, а также сборами лагеря для отправления в обратный путь. Группу ждет трансфер до ж/д станции Лоухи, где будут куплены необходимые продукты в поезд до Санкт-Петербурга.

Ниже представлена карта-схема маршрута с указанием палаточных стоянок, мест отдыха и основных объектов показа (рис. 1).

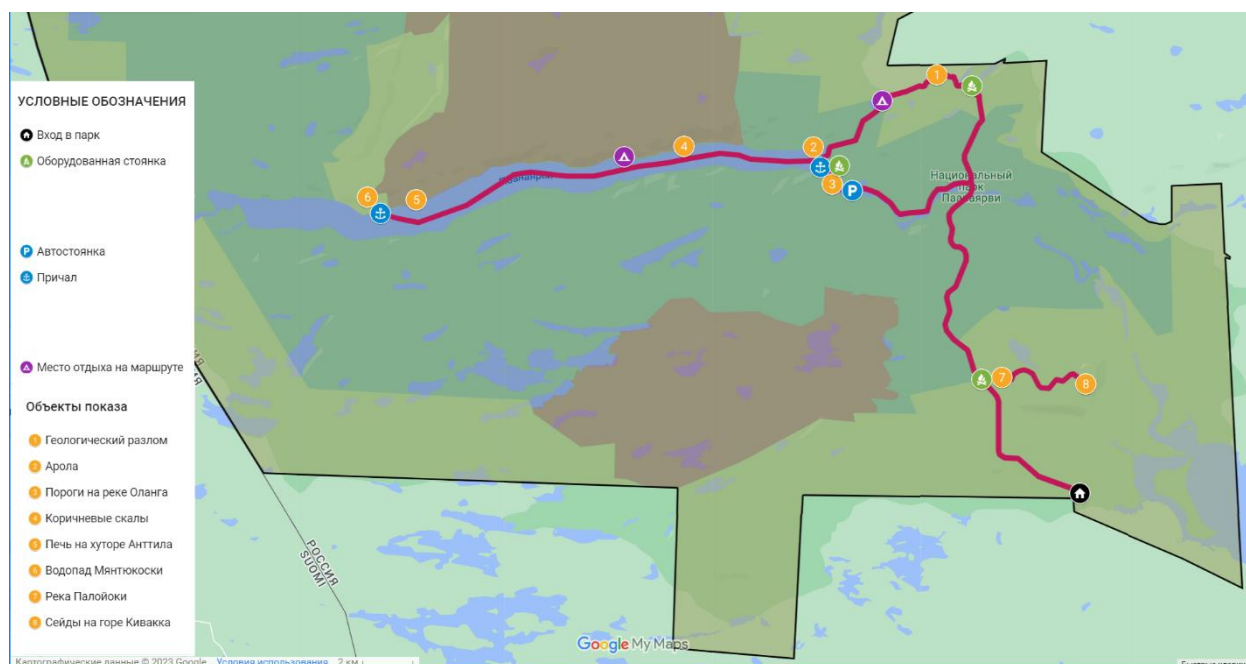


Рис. 1. Карта туристского маршрута

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ТУРИСТСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ на июнь 2023 г.

Маршрут путешествия: детский туристский поход «Таинственный Паанаярви»

Протяженность маршрута (км): 269

Продолжительность путешествия (суток): 5

Число туристов в группе: 12 (не считая руководителя и сопровождающего)

Стоимость (ориентировочная): 17 000 Р

Населенные пункты	Услуги размещения	Туристские услуги	Перевозка туристов	Другие услуги
г. Санкт-Петербург – п. Лоухи (696 км на поезде) – п. Пяозерский (109 км на автобусе)	- аренда 3-х палаточных стоянок на 4 ночи (ФГБУ «Национальный парк «Паанаярви»)	- пеший маршрут «Астерваярвская природная тропа»; - водно-пеший маршрут «Озеро Паанаярви»; - пеший маршрут «Гора Кивакка»	- автобус ПАЗ-3205 на 23 места от ФГБУ «Национальный парк «Паанаярви»	- сауна; - аренда велосипедов (1 день)

Краткое описание путешествия: во время похода юные туристы познакомятся с самым северным национальным парком Карелии и насладятся исключительной красотой окружающих ландшафтов: живописными озерами, стремительными водопадами и порожистыми реками в окружении высочайших карельских гор.

План похода

Даты	Участки маршрута (от-до)	Км	Способ передвижения
05.06.23	п. Лоухи – национальный парк «Паанаярви»	200	автобус
06.06.23	Астерваярвская природная тропа – р. Оланга	8	пеший
07.06.23	оз. Паанаярви - водопад Мянтюкоски (водопад Мянтюкоски – оз. Паанаярви)	36	водно-пеший
08.06.23	р. Оланга – г. Кивакка (г. Кивакка – стоянка «Гора Кивакка»)	25	велопешеходный
09.06.23	стоянка «Гора Кивакка»	0	–

Что касается стоимости, то она складывается из следующих статей расхода:

к 1-ой статье расходов относится стоимость проживания (аренда палаточных стоянок),

ко 2-ой – перевозка (стоимость билетов на поезд Санкт-Петербург – Лоухи и группового трансфера от ж/д станции Лоухи до национального парка).

к 3-ей – питание: завтрак, перекус, обед, полдник, ужин в лагерях и местах отдыха парка. Стоит отметить, что билеты на поезд и места на оборудованной стоянке детям обходятся по льготной цене (50%).

4-ая статья расходов – экскурсии – учитывается только водно-пешая экскурсия «Озеро Паанаярви», пешие маршруты входят в стоимость размещения («Астерваярвская природная тропа» и «Гора Кивакка»).

Таким образом, созданный нами детский поход, соответствующий нашему представлению о реализации туристско-рекреационного потенциала Карелии, может служить образцом для организации и дальнейшего развития туризма на территории республики.

Список литературы

1. Волошинова М. В. Краеведческая деятельность как фактор устойчивого развития детско-юношеского туризма в Республике Карелия // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии. – М.: Санкт-Петербург, 2018. – С. 135-141. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36933110>. (дата обращения: 16.09.2023)

2. Официальный сайт ГБОУ ДО РК РЦРДО Ровесник. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rovesnik.karelia.ru>. (дата обращения: 15.09.2023).

3. Официальный сайт Союза детских и молодежных общественных

объединений Карелии. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sdmkarelia.ru/index.php>. (дата обращения: 16.09.2023).

4. Сайт туристического клуба «Спутник». – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://klub.onego.ru/index.html>. (дата обращения: 16.09.2023).

5. Официальный сайт Петрозаводского государственного университета. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://petrsu.ru>. (дата обращения: 17.09.2023).

6. Волошинова М. В. Краеведческая деятельность как фактор устойчивого развития детско-юношеского туризма в Республике Карелия // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии. – М.: Санкт-Петербург, 2018. – С. 135-141. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36933110>. (дата обращения: 16.09.2023)

7. Официальный сайт ФГБУ «Национальный парк «Паанаярви». – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://paanajarvi-park.com>. (дата обращения: 18.09.2023).

8. Детско-юношеский туризм. Развитие, виды, классификация, история детско-юношеского туризма. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://clck.ru/32CDjg>. (дата обращения: 21.09.2023).

DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND YOUTH TOURISM ON THE EXAMPLE OF THE PAANAYARVI NATIONAL PARK

D. Ershov, P. Zhukov

Leningrad State University named after A.S. Pushkin

Abstract. The system of children's and youth tourism requires the support of the state, especially in the direction of active types of tourism, therefore, the article considers the format of a hike in the Paanayarvi National Park.

Keywords: ecology, youth tourism, national park.

АНАЛИЗ КОММЕРЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ В ГОРОДЕ НИЖНИЙ НОВГОРОД ДЛЯ ФИГУРИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Е.Е. Зайцева

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Данная статья содержит подробный анализ нескольких школ по любительскому фигурному катанию, существующих в Нижнем Новгороде. Приведены основные цели и задачи каждой школы, отражена специфика подготовки фигуристов-любителей. Рассмотрены тенденции увеличения популярности любительского фигурного катания.

Ключевые слова: фигурное катание, любительское фигурное катание, обучение, спортивная школа, фигуристы-любители, физическая активность.

Фигурное катание уже на протяжении долгого времени остаётся одним из самых популярных видов спорта. С каждым годом количество не только детей, но и взрослых, желающих начать обучаться основам фигурного катания, возрастает. Благодаря этому активно стало развиваться такое направление, как любительское фигурное катание. У организаторов любительского фигурного катания главная цель состоит в том, чтобы научить в любом возрасте и помочь фигуристам-любителям достичь профессионального уровня [1].

Фигурное катание является частью общей культуры, которая способствует творческому и личностному развитию человека. Детям спорт прививает дисциплину, умение работать в команде, преодолевать любые трудности, воспитывать в себе силу воли, целеустремленность, усидчивость, нацеленность на работу в одном направлении, а также способствует повышению иммунитета и обеспечивает физическую активность. В процессе тренировок формируются такие полезные привычки, как рациональное питание, планирование своего времени и распорядка дня, постоянные физические нагрузки. Для взрослых же времяпрепровождение на коньках способствует укреплению иммунитета и достижению отличной физической формы, поскольку большинство упражнений на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и физическую подготовку [2, с.467].

В Нижегородской области любительское фигурное катание начало своё существование с 2008 года, когда образовалась школа фигурного катания для взрослых под названием «Мечта». Занятия данная школа проводила сначала в городе Дзержинск на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса «Ока», затем через некоторое время стала проводить еще и в Нижнем Новгороде на ледовых площадках торговых центров [3].

Обучение в данной школе проводится по всем видам подготовки – лед, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореография, растяжка. Кроме этого, существует онлайн-формат тренировок. Все занятия проводятся в мини-группах не более 7 человек, группы разделены по уровню катания. В основе обучения лежит уникальная авторская методика, разработанная Главным тренером школы Григорьевой Оксаной Петровной. Вся тренировочная программа построена от простого к сложному, с тщательным разбором каждого упражнения, разделением его на части, использованием большого количества подводящих упражнений и приспособлений. А также грамотного распределения физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья каждого спортсмена. Помимо основных тренировок в школе проводятся множество мероприятий – праздники, мастер-классы, ледовые интенсивы [3].

В 2020 году по инициативе одного из тренеров Нижнего Новгорода, мастера спорта России, серебряного и бронзового призера этапов Кубка России в танцах на льду Алёны Андреевны Локтик и совместно с другими тренерами была создана Академия по фигурному катанию в Нижнем Новгороде под названием «Сапфир».

Главной задачей академии является обучение основам фигурного катания не только детей, но и взрослых без ограничений по возрасту, комплекции и уровню подготовки. Цель – это показать доступность, легкость и красоту фигурного катания даже для тех, кто возможно никогда не задумывался попробовать заниматься на льду.

Академия по фигурному катанию «Сапфир» объединяет в себе специалистов по фигурному катанию, общей физической подготовке, хореографии и танцам на льду. В академии существует два направления подготовки:

1) Оздоровительное отделение, где учат красиво кататься на коньках всех желающих, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Ученики отделения участвуют в постановке ледовых сказок на льду, готовят сольные и групповые номера для любительских соревнований. Помимо ледовых занятий здесь проходят занятия по хореографии и общей физической подготовке.

2) Спортивное отделение предназначено для тех, кто хочет более серьезно заниматься фигурным катанием, получать спортивные разряды и участвовать в российских и международных соревнованиях. Ученики отделения занимаются групповыми и индивидуальными занятиями на льду, в обязательном порядке посещают занятия по общей и специальной физической подготовке, хореографии и танцевальному классу [4].

В Академии «Сапфир» предусмотрено пять последовательных уровней по освоению элементов фигурного катания. По мнению специалистов Академии для усвоения каждого уровня необходимо от 2,5-4 месяцев, при посещении ледовых тренировок 2 раза в неделю. Также для этого важно посещать хореографию и занятия по общей физической подготовке от 1 раза в неделю.

Для улучшения навыков учеников академия два раза в год проводится сборы. Зимой сборы проводятся на территории Нижнего Новгорода на тренировочных площадках города. Летом академия проводит выездные сборы в пределах Нижегородской области.

Вот уже на протяжении трёх лет Академия по фигурному катанию «Сапфир» организует тренировочный процесс для всех желающих. Благодаря опытным специалистам на тренировках всегда царит комфортная и дружеская атмосфера. Кроме того, для того, чтобы достичь оптимальных результатов, как к детям, так и к взрослым в процессе обучения активно используется индивидуальный подход. Тренеры обращают внимание на возраст, характер, способности и склонности к физическим нагрузкам.

По мнению директора АФК «Сапфир» и организатора программы всегда очень важно иметь реализацию своего желания кататься на коньках и иметь мотивацию к стремлению улучшить свои навыки. Именно поэтому Академия по фигурному катанию «Сапфир» в 2022 году для своих учеников и остальных всех желающих решила организовать первые любительские соревнования в Нижнем Новгороде, где каждый мог продемонстрировать свои умения и мастерство в фигурном катании. В последующем академия будет

организовывать такие соревнования для любителей два раза в год - в начале и конце зимнего сезона.

АФК «Сапфир» проводит свои занятия в Нижнем Новгороде в Физкультурном оздоровительном комплексе «Мещерский», Дворце спорта «Юность», а также в торговых центрах «Океанис» и «РИО». Занятия проводятся как в рабочие, так и в выходные дни. Для спортсменов профессионалов занятия проводятся утром и днем, для спортсменов-любителей занятия проводятся вечером [4].

Также совсем недавно открылась еще одна школа по фигурному катанию, обучающая взрослых фигуристов-любителей, под названием «Искра». Руководителем данной школы выступает Юматова Ирина Андреевна. В данной школе занимаются не только спортсмены, но и также любители, как дети, так и взрослые. Прийти на занятие и попасть в группу в данной школе можно в течение всего сезона. В школе проходят комплексные занятия на льду и в зале, которые воздействуют на весь организм в целом. Также школа «Искра» имеет онлайн-обучение для своих занимающихся. Свои занятия школа проводит в физкультурно-оздоровительном комплексе «Заречный», а также в торговых центрах «Океанис» и «РИО». В данной школе не только обучают фигурному катанию, но также проводят праздники и различные развлекательные мероприятия, повышают мастерство и полноценно развивают во всех направлениях [5].

Данные школы по фигурному катанию («Мечта», «Сапфир» и «Искра») предлагают для своих учеников, как разовые занятия, так и занятия по абонементу. Существует различные программы абонементов, цены которых зависят от количества часов занятий.

Стоит отметить, что во всех перечисленных школах по фигурному катанию обучение фигуристов-любителей проводится по всем видам подготовки – это ледовые тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореография и растяжка.

Ледовые тренировки фигуристов-любителей начинаются с разминки и отработки скольжения. Затем в зависимости от уровня группы любители переходят к изучению следующих элементов, таких как («ласточки», «пистолетики», однооборотные прыжки, вращения). Кроме того, в процессе тренировки фигуристы-любители занимаются отработкой соревновательных программ.

В ходе общей физической подготовки фигуристы-любители укрепляют и развивают свои физические качества. На специальной подготовке любители изучают технику прыжков и вращений, отрабатывают прыжковые элементы, тренируют вестибулярный аппарат.

Также помимо занятий на льду и в зале важная роль отводится хореографии и растяжке, где детей и взрослых учат чувству такта, плавности и музыкальности движений.

С каждым годом любительское фигурное катание набирает всё большую популярность среди жителей Нижнего Новгорода, увеличивается количество

информации о данном направлении. Благодаря заинтересованности жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области происходит развитие школ по фигурному катанию для любителей - улучшается тренировочный процесс, проводятся мастер-классы, открытые уроки, организовываются соревнования.

Список литературы

1. Вerezemskaya O.I. Спорт не для всех // Моск.фигурист. - № 9 (52) – 2017.
2. Токарева Ю.А. Влияние фигурного катания на формирование здорового образа жизни / Ю.А. Токарева // Студенческая наука и XXI век. 2019. 16. № 1-2(18). С.467-468. Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45796020_63209206.pdf
3. Официальный сайт школы по фигурному катанию «Мечта» [Электронный ресурс]. URL: <https://shfkmechta.ru/> (Дата обращения: 19.10.2023)
4. Официальный сайт академии по фигурному катанию «Сапфир» [Электронный ресурс]. URL: <https://sapphirecamp.online/> (Дата обращения: 07.10.2023).
5. Официальный сайт школы по фигурному катанию «Искра» [Электронный ресурс]. URL: <https://iskraskating.ru/> (Дата обращения: 19.10.2023)

ANALYSIS OF COMMERCIAL FIGURE SKATING SPORTS SCHOOLS IN NIZHNY NOVGOROD FOR AMATEUR FIGURE SKATERS

E. Zaytseva

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article contains a detailed analysis of several amateur figure skating schools that exist in Nizhny Novgorod. The main goals and objectives of each school are given, the specifics of the training of amateur figure skaters are reflected. The trends of increasing popularity of amateur figure skating are considered.

Keywords: figure skating, amateur figure skating, training, sports school, amateur figure skaters, physical activity.

РАЗРАБОТКА НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТХЭКВОНДО

Н.С. Зарубина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В статье отображен анализ по методическому обеспечению и организации системы физической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов. Анализ проведен с целью выбора оптимальных решений в системе физической подготовки спортсменов-тхэквондистов на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: процесс; вспомогательный инвентарь; физическая подготовка, тхэквондо, юные спортсмены, исследование, начальный этап подготовки.

Тхэквондо пришло к нам из Южной Кореи. На данный момент вид спорта тхэквондо является олимпийским. С 2000 года тхэквондо включено в программу Олимпийских игр. В тхэквондо 95% ударов наносятся ногами, удушающих приемов и захватов в этом виде спорта не предусмотрено. Удары в тхэквондо наносятся ногами корпус и голову, руками только в корпус и в редких случаях.

Подготовка в тхэквондо состоит из трех дисциплин: пхумсе, кёкпа и керуги. Пхумсе – технические комплексы самозащиты. Кёкпа – разбивание досок ногами и руками. Керуги – поединок (включен в программу Олимпийских игр). Соревнования по тхэквондо проводятся по всем дисциплинам.

Среди восточных единоборств, которые практикуются в России, тхэквондо пользуется большей популярностью. Тхэквондо представляет из себя восточное единоборство скоростного типа. Олимпийский вид спорта тхэквондо – это ациклический, ситуационный вид спортивного единоборства. [2].

Процесс подготовки юных тхэквондистов представляет собой систему использования разных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий. Они направлены на развитие спортсмена с целью его подготовки к спортивным результатам. Он включает в себя тренировки, соревнования и внесоревновательную деятельность, что повышает результативность соревнований. Целью тренировки спортсменов-тхэквондистов является максимально возможный результат в соревнованиях. Для достижения этой цели используются физические упражнения как основное средство совершенствования различных физических качеств. Определяются методы обучения, рассчитываются интенсивность и напряженность физических нагрузок и уровень спортивной подготовки спортсменов.

Уровень подготовки спортсменов с каждым годом становится все выше. Это ставит задачу активного поиска эффективных средств и методов тренировочного процесса, в том числе на этапе начальной подготовки. [3].

Поэтому разработка методики, основанной на применении вспомогательного инвентаря в тренировке на этапе начальной подготовки занимающихся в секциях тхэквондо является проблемой актуальной и требует своего решения.

Как показывают специальные исследования, проводимые В.Г. Яковлевым, А.И. Гришевским и другими авторами, комплексное применение таких вспомогательного инвентаря как утяжелители, латеральные эспандеры и резина на начальных этапах подготовки в различных видах спорта создает благоприятные условия для формирования у спортсменов основных физических качеств, а также предпосылки для подхода к этапу начальной специализации. [1].

Эффективность такого вспомогательного инвентаря как утяжелители, эспандеры и резина в спортивной подготовке не было подтверждено современной практикой и не имеет научно-техническое обоснование. В специально научной литературе крайне, ограниченно представлена проблема методики использования вспомогательного инвентаря для занимающихся тхэквондо.

Поэтому была предпринята попытка научного обоснования применения вспомогательного спортивного инвентаря на начальном этапе подготовки тхэквондистов.

Исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва по самбо и включало в себя ряд взаимосвязанных этапов:

Первый этап – анализ и обобщение научно-методической литературы с целью рассмотрения с современной и актуальной точки зрения процесса развития вида спорта тхэквондо. Методическая литература сформировала понимание процесса спортивного отбора юных спортсменов в секцию тхэквондо, а также позволила выявить различные методические направления комплексной тренировки, которые можно использовать для физического совершенствования уровня подготовки юных спортсменов 10 лет.

Второй этап – проведение опроса тренеров, инструкторов по тхэквондо в группах начальной подготовки детей. Результаты анкетирования позволили определить роль и место вспомогательного инвентаря на начальном этапе тренировочного процесса.

Третий этап – основной педагогического эксперимента. Он решал основные задачи обоснования эффективности разработанной методики на занятиях по тхэквондо в группах начальной подготовки. Количество испытуемых в ходе эксперимента составило 20 человек (две группы по 10 человек). Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут в обеих группах. Исследуемые подвергались определенным физическим нагрузкам. Применялся разного рода инструментарий, тренажеры и инвентарь. В результате исследования были получены результаты, насколько состояние здоровья, физиологическая способность и уровень физической подготовленности могут корректироваться с помощью разработанного комплекса физических упражнений.

Четвертый этап исследования включал в себя проведение контрольного педагогического эксперимента и окончание периода исследований, что предполагало проведение заключительного тестирования, статистической обработки и анализа полученных данных.

На первом этапе экспериментального исследования необходимо было проанализировать физическую подготовленность юных спортсменов.

Все участники исследования, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную прошли спортивные испытания.

Проанализировав полученные результаты констатирующего исследования, можно сделать вывод, что участники контрольной и

экспериментальной групп обладают идентичными результатами физической подготовленности.

T-критерий Стьюдента позволил определить, что между двумя группами не присутствуют различия в средних величинах и участники исследования распределены по нормальному закону, то есть выборки однородны.

Полученные результаты и уровни физического развития позволили сформировать предпосылки для разработки специального комплекса упражнений.

Был проведен метод соматометрии. Результаты морфологических особенностей тела спортсменов 10 лет были преобразованы в средние показатели и подверглись сравнению. Данное исследование позволило определить особенности тела тхэквондистов и на их основе сформировать подходящий тренировочный комплекс упражнений.

Проанализировав всё вышеописанное, был сформирован подходящий комплекс физических упражнений, с использованием вспомогательного инвентаря, такого как утяжелители, латеральные эспандеры, резина.

Испытуемые экспериментальной группы проводили тренировки с использованием вспомогательного инвентаря. В их тренировочный процесс были включены такие упражнения как выпрыгивания с утяжелителями, ускорения в парах с резиной, зафиксированной на поясе, махи ногами с использованием латерального эспандера, выпрыгивания с резиной, зафиксированной на поясе, челночный бег с резиной, зафиксированной на поясе с двух сторон.

После проведения формирующего этапа исследования, необходимо было изучить эффективность уровня физической подготовленности тхэквондистов, которые использовали разработанный комплекс упражнений в практической деятельности. Для этого спортсмены из контрольной и экспериментальной группы прошли повторное исследование по сформированным ранее спортивным тестам. Важно отметить, что тхэквондисты из контрольной группы никак не взаимодействовали с разработанным комплексом упражнений, тренировались исключительно по традиционным методикам, которые сформированы тренерами и спортивным учреждением.

Результаты тхэквондистов экспериментальной группы после реализации специального комплекса физических упражнения увеличились по сравнению с результатами предыдущего тестирования, а также стали значительно выше по сравнению со спортсменами из контрольной группы. Результаты повторного тестирования говорят о том, что комплекс упражнений эффективно повлиял на все группы мышц и физические качества юных спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений с применением вспомогательного инвентаря эффективно сказался на развитии физических способностей и качеств юных тхэквондистов экспериментальной группы исследования.

После проведения исследования, следует выделить следующие выводы:

1. Основным направлением содержания этапа начальной подготовки занимающихся тхэквондо является разностороннее развитие двигательных способностей за счет использования разнообразных двигательных умений и навыков.

2. Результаты опроса тренеров определили ограниченность использования вспомогательного инвентаря в подготовке тхэквондистов. В частности, 42% опрошенных, включают инвентарь только раз в неделю в пределах 20 минут в структуре одного занятия.

3. В ходе исследования разработана и экспериментально обоснована методика применения вспомогательного инвентаря для юных тхэквондистов с учетом возрастных особенностей занимающихся и задач этапа начальной подготовки.

4. В результате эксперимента установлено, что использование вспомогательного инвентаря на начальном этапе подготовки тхэквондистов положительно влияет на физическую подготовленность детей 9-10 лет. В частности, показатели силы рук сгибание, разгибание в упоре лежа увеличились на 21,1% ($P < 0,05$) в экспериментальной группе, в контрольной - на 6,1% ($P > 0,05$); в подтягивании: на 42,2% в экспериментальной группе ($P < 0,05$), на 11,4% в контрольной ($P > 0,05$).

Список литературы

1. Ковшов, Д. В. Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов 8-10 лет с применением игрового метода / Д. В. Ковшов // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сборник статей по материалам CLXXI международной научно-практической конференции, Москва, 22 июня 2020 года. Том 24 (171). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2020. С. 55-61.

2. Найн, А. А. Особенности вида спорта тхэквондо / А. А. Найн, М. К. Ташбаев // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 22 апреля 2022 года. Челябинск, 2022. С. 236-237.

3. Хегай, А. Ю. Влияние занятий тхэквондо на физические качества учащихся младшего школьного возраста / А. Ю. Хегай // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 04–06 декабря 2019 года / Под редакцией И.В. Молдовановой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. С. 78-79.

DEVELOPMENT OF SCIENTIFICALLY BASED RECOMMENDATIONS FOR INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISES IN TAEKWONDO

N. Zarubina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article presents an analysis of the methodological support and organization of the system of physical training of young taekwondo athletes. The analysis was carried out in order to select optimal solutions in the system of physical training of taekwondo athletes at the initial stage of training.

Keywords: process; physical training, taekwondo, young athletes, research, initial stage of preparation.

РЕСУРСЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОГО ТУРИЗМА НИЖЕГОРОДСКОЙ АГЛОМЕРАЦИИ

С.Л. Иваньковский, Н.А. Иваньковская, П.А. Гуселева

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В работе представлена оценка развития Нижегородской агломерации. Произведена вербальная оценка ресурсов для развития мрачного туризма. Приводятся аспекты направлений развития когнитивного мрачного туризма. Авторы вводят понятие для развития направления мрачного туризма в Нижегородской агломерации самостоятельный туризм узконаправленных интересов. Учитывая специфику данного вида туризма именно такое развитие может привлечь значительное количество туристов и рекреантов.

Ключевые слова: мрачный туризм, агломерация, некрополи, самостоятельный туризм узконаправленных интересов.

В современной индустрии отдыха и путешествий присутствует тенденция увеличение потребности на различные виды нетрадиционного и экстремального видов туризма. Туристский алмейдан, это особая структура, где людей привлекает потребление впечатлений и ощущений. В настоящее время при достаточной материальной доступности наращивается оборот таких специальных видов туризма: темный, мрачный, некропольный, танатотуризм, туризм стихийных бедствий. Что такое мрачный туризм (Dark tourism), иногда именуемый темный туризм? Используя поисковую систему Google при наборе понятия мрачный туризм получен в начале ноября 2023 года 296000 откликов. При наборе темный туризм – 16200, танатотуризм – 459 откликов. Невысокое количество. Данный вид туристского алмейдана репрезентирует туристские посещения в места, обычно вызывающие представления со смертью, печалью/страданием. Мрачный туризм подразумевает посещение кладбищ и захоронений, поездки к местам катастроф [1]. Он является разновидностью культурно – когнитивного туризма и дефиниция этого этнонима раскрыта подробно с классификацией в работах ряда отечественных авторов: Поддубной

Т.Н., Карпенко А.А. [2], Карповой Ю.И. [3], Копыловой А.А. [4], Малетина С.С. [5] и ряд других.

В Нижегородской области на развитие различных видов туризма, направлены «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» [6], а также в «Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области до 2035 года» [7]. В п. «3.2.7. Туризм» указывается на насущность развития разнонаправленного туризма.

Целью данного исследования являлось определение направленности культурно-когнитивного туризма на территории Нижегородской агломерации. В статье объектом исследования является атрактивность территории Нижегородской агломерации для туристов. Предметом – развитие вида когнитивного туризма - «мрачного туризма».

Первоначально оценим Нижегородскую агломерацию. Исследованию формирования и динамики Нижегородской агломерации посвящены работы Л.Л. Трубе, И.К. Орфанова, В.М. Смирновой и других ученых, краеведов. Наиболее четкая структура Горьковской агломерации (на 1982 г.) представлена в работе к.г.н., доцента В. М. Смирновой. Ею выделено в Горьковской городской агломерации пять зон. Подчеркивается, что «Горький играет ведущую роль в развитии культуры и искусства, здравоохранения, торговли и бытового обслуживания населения области. Это отражается и в численности его населения, составившей на 1 января 1982 г. 1 млн. 381,8 тыс. человек, 64,1% агломерации и 37,5% населения области [8].

Нижегородская агломерация стала ведущей урбанизационной структурой в регионе. Она представляет собой процесс концентрации вокруг города ядра агломерации – Н.Новгорода отдельных новых поселений и старых малых городов и вовлечение в функционирование пригородов и посадов. В настоящее время Нижегородская агломерация увеличилась по площади, вбирающей в себя более 66% населения Нижегородской области, со средней агломерационной плотностью 176,8 чел/ км² (см. таблицу 1).

Табл. 1. Состав и оценка численности населения Нижегородской агломерации [9]

Название муниципального образования	Территория км ² 2023 г.	Плотность населения чел/ км ² 2023г.	Население человек 01.2009	Население человек 01.2020	Население человек 01.2023
Городской округ г. Н.Новгород	410,68	3012,4	1 280 355	1271767	1237128
Городской округ г. Дзержинск	421,53	537,8	254 440	238841	226691
Володарский муниципал. округ	1049,65	45,7	56042	57962	47967
Балахнинский муниципал. округ	896,59	81,2	78 592	75698	72780
Богородский муниципал. округ	1 459,00	40,0	65 841	59357	58362

Городской округ г. Бор	3 584,28	32,9	117 490	118156	117831
Городецкий муниципал. округ	1 482,72	54,4	92 984	85620	80699
Кстовский муниципал. округ	1 226,64	99,6	113 015	125938	122131
Павловский муниципал. округ	1 097,11	84,4	100 202	92394	92555
Вся агломерация	11 628,2	176,8	2 102 919	2 067 771	2056144
Доля в Нижегородской обл.	15,17%	Сред. по области 40,2	63,95%	64,5 %	66,7%
Потенциальный район на вхождение в Нижегородскую агломерацию					
Лысковский муниципал. округ	2134,02	16,2	40840	37408	34467

Составлено авторами

Своеобразной чертой Нижегородской агломерации с позиции культурно - когнитивного туризма – достаточно высокий аттрактивный туристский потенциал, в том числе и для «мрачного туризма».

Памятники, захоронения, мемориалы в результате становятся хранителями истории. Нижегородские некрополи в целом занимают площадь свыше 560 га. В пределах Нижегородской агломерации насчитывается более 50 кладбищ, включая (по названию) старообрядческие и староверческие кладбища. И это не считая отдельные склоновые захоронения старообрядцев.

Самое известное – это старинное кладбище «Бобровское» в Н. Новгороде основанное в 1890 году. Благодаря своеобразной кирпичной ограде, оно первоначально оно называлось Красным, на котором был захоронен купец-старообрядец, домовладелец, благотворитель Бугров Николай Александрович. Сейчас официальное название «кладбище по ул. Пушкина». На территории, отведённой под кладбище по ул. Пушкина, похоронены именитые нижегородцы, над братскими погребениями установлены памятные монументы. Здесь действует церковь Успения Пресвятой Богородицы. Это кирпичная пятиглавая церковь со звонницей, построенная в 1914 г. в стиле новгородского зодчества по проекту архитектора Владимира Покровского. В 1965 году здание церкви было передано старообрядческой общине взамен снесённой на ул. Сатинская, д. 1А. В настоящее время храм является кафедральным собором Нижегородской и Владимирской епархии Русской православной старообрядческой церкви [8]. На Боровском кладбище находятся захоронения олимпийского чемпиона по фехтованию Свешникова Германа, Карелина Павла – лидера сборной России по прыжкам трамплина на лыжах.

В 1938 году были основаны в ядре агломерации ряд кладбищ, такие как Старо-Автозаводское и Марьяна Роща. Каждое само по себе уникально. На обоих находятся братские захоронения времён Великой Отечественной войны, воинские погребения, могилы известных нижегородцев, героев войны и труда. На Старо-Автозаводском находятся памятники и могилы двенадцати героям

Советского Союза. В центре территории, грандиозные памятники захоронений авторитетных людей города. Большая площадь цыганских захоронений [8]. Создана аллея почетных автозаводцев Н. Новгорода. Здесь находятся захоронения знаменитых хоккеистов горьковского Торпедо Чистовского Игоря Борисовича и Коноваленко Виктора Сергеевича.

Крупное многоконфессиональное кладбище в Н. Новгороде «Марьина Роща» занимает часть охраняемого широколиственного леса. На отведённой площади под кладбище Марьина Роща, выделены православный, еврейский и татарский участки. Здесь расположены могилы известных нижегородцев, монументы воинской славы. В 1999 года действует Всехсвятская церковь, а на подъезде к кладбищу с ул. Медицинская – храм во имя иконы Богородицы «Державная» [8]. Наличие таких ценностных элементов для мрачного туризма, возможно, его развитие на уровне самодеятельного туризма узконаправленных интересов.

Нижегородская агломерация обладает высоким потенциалом мрачного (темного) туризма. Конечно же, при распространении таких туров, по всей видимости, не стоит использовать такие мрачные понятия. Можно использовать некропольный туризм. Некрополи и кладбища несут воспитательную, историческую, образовательную и патриотическую функции. Они могут быть местом тихой прогулки и познавательной экскурсии.

Стоит подчеркнуть, что Нижний Новгород получил звание культурной столицы России 2024 года. Культурная столица России – Санкт-Петербург. Отечественная северная столица обладает несколькими знаменитыми кладбищами. Таковыми являются, Некрополь мастеров искусств, Литераторские мостки, Лазаревское, Пискаревское, Волковское, Смоленское кладбища. Каждое имеет свою специфику. Имеет доступ и благоустройство с мощным самостоятельным и организованным туризмом. Необходимо в Нижегородской агломерации создать все условия для привлечения самодеятельного туризма узконаправленных интересов. Зная прошлое и уважительное отношение к нему можно построить достойное будущее.

Список литературы

1. Stone, P. A dark tourism spectrum: Towards a typology of death and macabre related tourist sites, attractions and exhibitions. *TOURISM: An Interdisciplinary International Journal*, (54)2, 2006. P. 145–159. URL: https://clou.uclan.ac.uk/27720/1/27720%20fulltext_stamped.pdf (Дата обращения: 13.11.2023).

2. Поддубная, Т. Н. Тенденции развития «темного туризма» в Российской Федерации / Т.Н. Поддубная, А.А. Карпенко. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2022. № 4 (399). С. 304-306. URL: <https://moluch.ru/archive/399/88245/> (дата обращения: 12.11.2023).

3. Карпова, Ю. И. Сущность и особенности «тёмного» туризма / Ю.И. Карпова, М.Н. Лоташ // Региональные географические исследования: Сборник

научных трудов / Под общ. Ред. А.В. Погорелова. Том В. 13. Краснодар: КГУ, 2020. С. 228-233.

4. Копылова, А. А. Мрачный туризм: к вопросу об изучении феномена / А.А. Копылова // Туризм: технологии и тренды: материалы II студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2016. С. 40-50.

5. Малетин, С.С. Туризм специальных интересов: концептуальные подходы исследования // Новосибирск: Вестник НГУЭУ, 2014;(4). С. 218-225.

6. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р [Электронный ресурс]. – URL: <http://static.government.ru/media/files/FjJ74rYOaVA4yzPAshEulYxmWSpB4lrM.pdf> (Дата обращения: 25.11. 2020).

7. Стратегия социально экономического развития Нижегородской области до 2035 года от 21 декабря 2018 г. № 889 [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/465587311> (Дата обращения: 29.01.2021).

8. Иваньковский С. Л., Сударикова И.А. Тенденции управления рекреационным туризмом Нижегородской агломерации // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2021. № 2. С. 290-304.

9. Численность населения муниципальных образований Нижегородской области на 1 января 2023 года. Сборник территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Нижегородской области. https://nizhstat.gks.ru/publication_collection/document/41619

RESOURCES AND DIRECTIONS OF COGNITIVE TOURISM DEVELOPMENT IN THE NIZHNY NOVGOROD AGGLOMERATION

S. Ivankovskiy, N. Ivankovskaya, P. Guseleva

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The paper presents an assessment of the development of Nizhny Novgorod agglomeration. The verbal assessment of resources for the development of dystopian tourism is made. The aspects of cognitive dystopian tourism development directions are given. The authors introduce the concept for the development of the direction of gloomy tourism in Nizhny Novgorod agglomeration amateur tourism of narrowly focused interests. Taking into account the specificity of this type of tourism it is such development that can attract a significant number of tourists and recreationists.

Keywords: gloomy tourism, agglomeration, necropolises, amateur tourism of narrowly focused interests.

РАЗРАБОТКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ВНУТРИ ОДНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т.А. Илларионова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье рассматривается оценка качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Анализируется система оценки качества в текущий момент и приводится разбор одной из разработанных систем на примере одной организации, представляющей свои услуги.

Ключевые слова: оценка, качество, услуги, спорт, физкультурно-оздоровительные услуги, спортивные услуги.

В современном мире рынок физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг становится всё больше и больше. Услуги предлагаются как платные, так и бесплатные; как по низкой цене, так и по более высокой. А как определить, что из предложенного перечня будет наиболее качественным и приемлемым для тебя как для потребителя это вопрос, который мучает многих граждан. При выборе товара мы должны опираться не только на цену, потому что всем известно, что дороже не всегда лучше.

На данный момент нет единой четкой системы, согласно которой можно оценить, насколько качественная та или иная услуга, всё чаще всего уходит только в личные ощущения и советы от друзей.

В дальнейшем мне бы хотелось разработать более обширную систему, благодаря которой можно было бы оценить абсолютно все услуги, а на данный момент пока есть наработка для только одной конкретной.

Рассмотрим частную платную школу, которая предлагает физкультурно-оздоровительные услуги. В данном случае «товар» один и тот же. Как оценить качество оказываемых услуг конкретным тренером и выбрать наиболее лучшего, опытного и замотивированного работать с вами, как с пользователем? Предлагаю рассмотреть рейтинговую систему тренеров, выстроенную по конкретным критериям.

Данная система представлена в таблице 1 и может быть полезна как для потребителя, в плане оценки качества услуг, так и для самого тренера в плане мотивации совершенствования своей работы и навыков для получения большей оплаты труда.

Табл. 1

Категории тренеров школы	Уровень заработной платы	Сумма баллов
Тренер-стажёр	10 %	0
Младший тренер	20 %	11

Тренер	25 %	14
Старший тренер	30 %	17

Соответственно, чем выше категория тренера, тем качественнее будет оказана услуга, так как категория зависит от оценки. Согласно рассматриваемой системе, подразумевается переоценка каждые два месяца. При таком условии тренер может не только повышать свою категорию, но и понижать, на что потребитель тоже может обратить внимание.

В таблице 2 рассмотрены все критерии оценки, охватывающие все возможные сферы взаимодействия, а также балловая система и приведены краткие поясняющие комментарии.

Табл. 2

№	Критерий оценки	Баллы	Комментарий
1	Наполняемость групп в зависимости от условий тренировок – 20-25 человек, качество обходов в организациях.	25-50% + 1 балл 50-75% + 2 балла 75-100% + 3 балла	Высчитывается индивидуально в зависимости от размера школы, количества потребителей и других факторов.
2	Участие в развитии информационно - медийного пространства организации.	+ 1 балл	Проверяются чаты в социальной сети на наличие фото и видео, на своевременные ответы потребителям.
2а	Посещение потребителями матчей главной команды (один раз в месяц)	+ 1 балл	Контролируются походы потребителей на матчи, их интерес к выбранному спорту (то, насколько тренер их заинтересовал)
3	Отсутствие дисциплинарных проступков (опоздание, отсутствие на тренировках, адекватные жалобы потребителей)	- 5 баллов	Учитывается заблаговременное предупреждение об отсутствии на тренировке (+1 балл если выходили на замену). Своевременное исполнение поручений и предоставление информации различного рода руководителю.
3а	Своевременная обработка новых заявок на тренировки, работа с должниками.	+2 балла	
4	Наличие конспектов тренировок	- 3 балла	Высылаются главному тренеру для корректировки и

4а	Соответствие шаблону/структура тренировки	+ 1 балл	в дальнейшем правильного построения тренировочного процесса
4б	Выбор упражнений на тренировку (тема тренировки)	+ 1 балл	
4в	Методика обучения (последовательность и цель упражнений)	+ 1 балл	
5	Посещение семинаров 4 раза в месяц	+ 4 балла (за каждый семинар + 1 балл)	
6	Наличие видео - отчета с тренировки	+ 1 балл	Оценивается видео с тренировок. Наличие видео, необходимость снять видео если потребуется.
6а	Демонстрация упражнений	+ 1 балл	
6б	Методика обучения	+ 1 балл	
6в	Энергичность	+ 1 балл	
6г	Коррекция ошибок	+ 1 балл	
	Максимальное количество баллов	20 баллов	

Данный пример оценки качество конкретной физкультурно-оздоровительной услуги может послужить хорошей точкой старта для разработки собственной системы оценки, либо же для разработки общей единой системы применимой для всех физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

DEVELOPMENT OF A QUALITY ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH SERVICES WITHIN ONE ORGANIZATION

T. Illarionova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Annotation. The article considers the assessment of the quality of physical culture and sports services. The quality assessment system is analyzed at the moment and an analysis of one of the developed systems is given on the example of one organization presenting its services.

Keywords: assessment, quality, services, sports, fitness and wellness services, sports services.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

П.М. Кирсанова, Ю.А. Пирогова, М.С. Пряникова, Л.А. Гущина
Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Повышенная тревожность негативно сказывается на здоровье и результатах работы и учебы. В статье предлагается разработка йога-тура «В гармонии с собой» как один из способов борьбы со стрессом среди студентов.

Ключевые слова: тур, йога, стресс, студенты.

Ни для кого не секрет, что в сессионный период у студентов увеличивается уровень стресса, в связи с этим наблюдаются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, повышение артериального давления, увеличение частоты дыхания, увеличение уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. Актуальность данной проблемы уже долгое время подтверждается различными научными статьями, как в России, так и за рубежом.

Для измерения феноменологической структуры переживаний стресса по Шкале PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion) был проведен опрос среди студентов ННГУ им. Н.И. Лобачевского очной формы обучения с 1 по 4 курс, в котором приняли участие 78 человек. При норме стресса, то есть психологической адаптированности к учебным нагрузкам, показатель не должен превышать 99 баллов. Средний результат опроса равен 106,224 баллов, что свидетельствует о повышенном уровне стресса в сессионный период у студентов. При этом у студентов 1 курса отмечаются более высокие средние показатели (113,25 балла), а у 4 курса они стремятся к норме (100,4 балла). Таким образом, мы можем утверждать, что студенты начальных курсов испытывают серьезные переживания стресса, к четвертому курсу студенты больше адаптируются и уровень тревожности у них понижается.

На сегодняшний день существует множество методов борьбы со стрессом, так в Нижнем Новгороде более 80 фитнес-клубов, студий йоги, школ танцев которые предлагают свои услуги по восстановлению физического и психоэмоционального здоровья, по развитию тела.

Практика йоги очень популярна. Применение комплекса йогических упражнений (асан) и методов правильного дыхания способствуют улучшению эмоционального состояния. Это делает йогу не только средством профилактики, но и альтернативой лечения невротических расстройств.

Во многих странах созданы объединения, которые популяризируют йогу во всем мире. Так в Стокгольме создан Международный Всемирный Союз Йоги. В Будапеште – Европейская ассоциация йоги, а в Индии с 1965 года действует правительственное постановление о введении изучения йоги в армии, полиции и учебных заведениях [1].

В России йога представляет собой одно из наиболее востребованных направлений для достижения здорового образа жизни. Практика йоги способствует достижению гармонии и релаксации как на физическом, так и на эмоциональном уровнях. Благодаря своей мягкости и подходу, йога является наиболее щадящей формой физической активности, доступной для занятий всем, вне зависимости от возраста или физического состояния[2].

Для снижения уровня тревожности и стресса авторы предлагают разработку студенческого туристического тура «В гармонии с собой». По окончании летней сессии студентам будет предложен комбинированный йога-тур на базе отдыха «Спутник», которая находится в сосновом лесу, на берегу реки Узола в 50 км. от Нижнего Новгорода.

Несмотря на множество предложений на рынке, йога-туры мало подходят большинству студентов в связи с высокой стоимостью, ведь большинство из них предлагают места проведения за рубежом. Поэтому проведение такого тура в своем регионе будет дополнительным конкурентным преимуществом, тем более что уникальная инфраструктура базы отдыха «Спутник» позволяет здесь отдыхать в любое время года. Общая площадь базы 10 га, это единственный в своем роде продукт в Нижегородской области, объединяющий пять отдельных рекреационных зон.

Участие в йога-туре поможет студентам восстановить свои эмоциональные и психофизические силы, отдохнуть от городской суеты и стресса, «перегрузиться». Программа тура будет рассчитана на 3 интенсивных дня пребывания и включает в себя, как обязательные занятия йогой под руководством специалистов, так и другие занятия по выбору студентов, среди которых: пляжный волейбол, тимбилдинг, игра на гитаре и др.

Цена тура на одного человека составит 12 тыс. руб.

Программа йога-тура « В гармонии с собой»

1 день

7:45:08.00 – встреча у факультета ФКС, пр. Гагарина 25 Д

8:00:8:15 – отправление на базу отдыха Спутник;

10:00- 10:45 – прибытие и заселение в номера;

11:00-12: 45–открытие Йога-тура, знакомство с программой и друг с другом;

13:00-13.45 – обед;

14:00-16: 45 – веревочный городок и скалодром;

17:00-17:45 – занятие по йоге и медитации;

18:00-18:45 – ужин

19:00-19:20 – посещение соляной пещеры;

19:30-20.00 – «Свечка» (подведение итогов 1 дня)

20:00 – настольные игры;

21:00 – песни у костра;

22:00 – время сна(отбой)

2 день

8:00 – подъем;

8:30-8:50 – утренняя йога для пробуждения;

9:00:9:45 – завтрак
10:15: 10: 50 – занятие по йоге и медитации;
11:00: 11: 50 – лучный тир;
12:00: 12:45 – биатлон;
13:00:14:00 – обед; прогулка после обеда
14:30 – лекция о правильном питании;
15:15 – лекция о медитации;
16:00 – велопрогулка;
17:00:17:45 – рисование песком, рисование светом (на выбор);
18:00- 18: 45 – ужин;
19:15- 20: 00 – бумажная дискотека;
20:00- 20:30 – «Свечка» (подведение итогов 2 дня)
20:45 – баня на дровах №3;
22:00 – отбой (время сна)

3 день

8:00 – подъем;
8:30-8:50 – утренняя йога для пробуждения;
9:00:9:45 – завтрак;
10:00:10:50 – прогулка на самокатах;
11:00:11:50 – волейбол;
12:00:12:45 – настольный теннис, баскетбол;
13:00-13:45 – обед; прогулка после обеда
14:00:15:00 – мастер класс по массажу;
15:15:16:15 – лекция о плюсах ЗОЖ;
16:30-17:15 – занятие йоге и медитации;
17:30 – сбор вещей;
18:00:18:45 – ужин;
19:00:19:45 – церемония закрытия, вручение подарков, подведение итогов
20:00 – сбор в холле с вещами, подготовка к отъезду с базы отдыха
20:15-20:30 – отправление в Нижний Новгород (проспект Гагарина 25 д)
20:30-22:00 – прибытие к корпусу физической культуры и спорта, пр. Гагарина 25 д.

Результатами участия студентов в тур «В гармонии с собой» будут: уменьшение уровня стресса, улучшение их физической подготовки, налаживание межличностных контактов и возможность активного отдыха. Это несомненно окажет благоприятное воздействие на атмосферу как внутри университета, так и за его стенами. Также студентов обучат базовым умениям йоги, которые они смогут применять в течении учебного года, проводя домашние самостоятельные занятия, что положительно скажется на их духовном и физическом состоянии. А навыки, полученные на выбранных дополнительных занятиях, студенты смогут использовать в качестве хобби.

Таким образом, исходя из вышеперечисленного, можно сказать, что использование йога-тура в качестве борьбы со стрессом у студентов после сессии будет эффективно. А самостоятельные занятия йогой будут способствовать улучшению жизненных показателей всех систем организма.

Список литературы

1. Ретриты и обучение. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yogagotour.com/chto-takoe-yoga-tur/> (дата обращения: 21.09.2023).
2. Оздоровительная йога: учебное пособие / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. Ставрополь: СКФУ, 2017. 136 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/155510> (дата обращения: 20.10.2023). Режим доступа: для авториз. пользователей.

STUDENT TOURISM AS A MEANS OF COMBATING STRESS

P. Kirsanova, Yu. Pirogova, M. Pryanikova, L. Gushchina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Increased anxiety negatively affects health and performance at work and school. The article proposes the development of a yoga tour “In harmony with yourself” as one of the ways to combat stress among students.

Keywords: tour, yoga, stress, students.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ПОДХОД

С.С. Козьякова

Луганский государственный университет имени Владимира Даля

Аннотация. Актуальность разработки программы безопасности диктуется растущей необходимостью решения практических вопросов комплексного обеспечения безопасности на всех этапах жизненного цикла гостиничных предприятий. Для организации работ в условиях чрезвычайных ситуаций в гостиницах предложен алгоритм разработки программы безопасности, который включает ряд последовательных действий и основан на разработке планов развития системы безопасности не только в текущем периоде, но и в перспективе.

Ключевые слова: гостиничное предприятие, безопасность, программа безопасности, паспорт обеспечения безопасности, планирование.

Актуальность исследования заключается в том, что в связи с увеличением террористических актов, краж и информационных взломов необходимо постоянно совершенствовать систему обеспечения безопасности в гостинице на основе разработки программы, которая является одним из важнейших условий организации эффективной работы службы безопасности. Программа включает комплекс организационных, технических и физических мер предупреждения и своевременного реагирования на любую опасную ситуацию. Ключевое значение приобретает правильный выбор технических средств и систем безопасности, их правильное проектирование, монтаж и обслуживание.

Гостиница представляет собой имущественный комплекс (здание, часть здания, оборудование и иное имущество), предназначенный для предоставления услуг с минимально 10 номерами, предназначенных для временного проживания [1].

Основным отличием гостиничного предприятия от промышленного это его заинтересованность в создании имиджа открытого дома с обеспечением режима наибольшей безопасности и комфорта для наибольшего количества гостей.

Основная сложность при разработке программы безопасности гостиницы связана с постоянными перемещениями большого количества посетителей, многообъектности здания гостиницы, используемых средств и мер безопасности, уровня подготовки работников службы безопасности, уровня общей криминализации страны/региона, что приводит к необходимости применения комплексного подхода.

По отношению к гостиничному комплексу понятие безопасности включает в себя не только защиту от криминальных посягательств, но, еще в большей степени, создание предупредительных мер. Кроме того, оптимальное решение в сфере безопасности должно способствовать совершенствованию технологии гостиничного обслуживания (рисунок 1).



Рис. 1. Группировка видов безопасности в гостинице

Таким образом, под безопасностью в гостинице предлагается понимать создание и выполнение комплекса антитеррористических, антикриминальных, техногенных, производственно-организационных мер по обеспечению безопасности жизни и здоровья потребителя/исполнителя гостиничной услуги, а также имущества предприятия в рамках нормативных требований и с учетом способности к устойчивости (самовыживанию) и развитию в условиях внутренних и внешних угроз.

Сформированная на научной основе система безопасности предприятия является организационной основой создания ее структурного подразделения.

В условиях создания современной системы безопасности гостиницы планирование является одним из важнейших условий организации эффективной работы службы безопасности, охватывает основные элементы системы защиты гостиничного предприятия: физическая охрана, технические средства, организационные мероприятия, а также подсистемы безопасности: пожарная, визуально-звукового оповещения, пожаротушения, вентиляции и дымоудаления, разблокировки выходов, охранная сигнализация, тревожно-вызывная сигнализация, телевизионное наблюдение, экономическая, техногенная, экологическая, правовая, информационная, психологическая, физическая (личная), научно-техническая.

Программа безопасности гостиничного предприятия представляет собой постоянный процесс, направленный на реализацию планов развития системы безопасности, с целью предотвращения возможных ущербов и достижения максимального уровня безопасности гостиницы на основе требований, условий организации мер безопасности по всей совокупности количественных, временных и стоимостных показателей (рисунок 2).

Именно планы содержат взаимодействие всех элементов системы безопасности и организуют их взаимосвязь, а также их увязка с технологическими циклами гостиничного предприятия, а также организацией постоянного контроля для оперативной корректировки деятельности.

Таким образом, планирование безопасности гостиничного предприятия представляет собой целенаправленную непрерывную деятельность, которая заключается в постоянном процессе принятия и реализации управленческих решений, направленных на минимизацию негативного влияния фактора нестабильности для установления и поддержания максимально возможного уровня безопасности.

Данная деятельность может быть текущей (если уже существуют источники опасности и зафиксированные происшествия, случаи) и перспективной (если лишь есть вероятность возникновения фактора риска в будущем).



Рис. 2. Алгоритм разработки программы безопасности гостиничного предприятия

Ключевым элементом текущего планирования является разработка и реализация комплекса превентивных мероприятий, зависящих от уровня нестабильности (низкий, средний или высокий): 1) направленные на развитие; 2) стабилизацию; 3) сокращение. Основной целью каждого из этих типов мероприятий является максимизация (в рамках возможного) уровня безопасности гостиничного предприятия путем нейтрализации (нивелирования) негативного влияния фактора нестабильности в очень короткое время.

Ключевым элементом перспективного планирования безопасности гостиничного предприятия является разработка паспорта обеспечения безопасности, который действует на протяжении пяти лет и является основным из требований сертификации услуг средств размещения.

На основе превентивных мероприятий и паспорта обеспечения безопасности происходит выбор мер и средств защиты. Анализируются фактические значения показателей данных групп, а также величина и направление их отклонения от предельных значений, которые были заложены в текущих планах.

Оценка эффективности реализуемых мероприятий по обеспечению безопасности гостиничного предприятия осуществляется с учетом выявленных результатов детального анализа влияния фактора угрозы на конкретные показатели финансово-хозяйственной деятельности гостиничного предприятия, а также сопоставления запланированных и фактических показателей.

Обнаруженные недостатки должны быть учтены в будущем при разработке последующей программы обеспечения безопасности гостиничного предприятия с целью повышения ее эффективности.

Список литературы

1. Правила предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 18.11.2020 № 1853 (с изменениями и дополнениями). Режим доступа: <https://mysertif.ru/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-18112020-n-1853-ob-utverzhdanii-pravil-predostavleniya-gostinichnykh-uslug-v-rossiyskoy-federatsii-s-izmeneniyami-i-dopolneniyami-garant/>

DEVELOPMENT OF A HOTEL SECURITY PROGRAM: ORGANIZATIONAL APPROACH

S. Kozyakova

Vladimir Dahl Lugansk State University

Abstract. The relevance of developing a security program is dictated by the growing need to solve practical issues of comprehensive security provision at all stages of the life cycle of hotel enterprises. To organize work in emergency situations in hotels, an algorithm for developing a security program is proposed, which includes a number of sequential actions and is based on the development of plans for the development of the security system not only in the current period, but also in the future.

Keywords: hotel enterprise, safety, safety program, safety passport, planning.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СЕКЦИИ

А.Н. Кондрашкин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н. И. Лобачевского*

Аннотация. Исследование физической подготовленности детей, занимающихся футболом в оздоровительной секции, представляет интерес с точки зрения оценки влияния различных факторов на здоровье и спортивные результаты детей. Исследование позволит подробно изучить каждую совокупность факторов и их влияние на физическую подготовленность детей, занимающихся футболом в оздоровительной секции.

Ключевые слова: физическое воспитание, футбол, дети школьного возраста, физическая подготовленность, оздоровительные тренировки, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная секция

Введение. Как указывает автор учебно-методического пособия Горская И. Ю., физическая подготовленность – это уровень развития кондиционных и координационных способностей и функциональных возможностей

индивидуума (спортсмена). Физическая подготовленность классифицируется на два вида – общую и специальную, каждая из которых дает оценку физическим способностям спортсмена. Но в первом случае оцениваются физические качества спортсмена (скорость, сила, гибкость и т.д.) в своем повседневном проявлении, а во втором случае физические способности спортсмена с учетом специфики вида спорта [6].

Физическая подготовленность характеризуется степенью сформированности у ребенка (спортсмена) навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание), развития физических и волевых качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, решительность, настойчивость, выдержка), а также функцией равновесия, координационными способностями [8].

Физкультурно-оздоровительной деятельностью принято считать физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки, подвижные игры, упражнения на свежем воздухе) и непосредственно образовательную деятельность (НОД на занятиях по физической культуре, занятия в спортивных секциях / кружках) [7].

Занятия юных спортсменов, школьников младшего и среднего школьного возраста в спортивных секциях или кружках по виду спорта футбол будут классифицироваться как раз как физкультурно-оздоровительная образовательная деятельность.

Автор научной статьи Корзун Д. Л. Провел исследование, которое позволяет сделать соответствующие выводы о пользе занятий футболом для детей. В своем эксперименте он сравнил группы детей, занимающихся футболом и не занимающихся спортом. Автор в своем исследовании пришел к следующим выводам: двигательная активность юных футболистов способствует ускорению темпов физического развития мальчиков младшего школьного возраста, повышает их функциональные (аэробные) возможности и антигипоксическую устойчивость, существенно повышается темп прироста функциональных показателей длительности задержки дыхания и ЖЕЛ, а также значительно возрастает физическая подготовленность [3].

Физическая подготовленность в целом оказывает существенное влияние на здоровье юного спортсмена и его спортивные достижения. Так как речь идет преимущественно о занятиях физкультурно-оздоровительной направленности, следует рассматривать, в первую очередь, аспекты улучшения физического здоровья, а после уделить внимание результатам и достижениям, которые спортсмен достигает. Несомненно, занятия футболом такого типа оказывают положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы, мышечной и костной систем, а также способствует общему улучшению физического состояния. Регулярные занятия снижают риск развития ожирения, сопутствующих заболеваний, укрепляют иммунитет и снижают риск инфекционных заболеваний.

В данной статье для изучения темы будет использован теоретический анализ существующей литературы, включая исследования и статьи, связанные с

физической подготовленности детей, занимающихся футболом. Будут изучены связи между различными факторами (возраст, пол, интенсивность тренировок) и физической подготовленностью.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и нормативных документов, описание, анализ, сравнение.

Результаты исследования.

На текущий период в России существуют определенные федеральные стандарты, регулирующие физическую подготовленность детей, занимающихся футболом. Например, федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) введены в 2011 году по федеральному закону и утверждены в 2013 году Приказом Минспорта России. Стандарты представляют собой совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, включая футбол. С 2015 года программы подготовки в спортивных футбольных секциях, кружках и школах были пересмотрены в соответствии с требованиями ФССП [9].

В дополнение к вышеуказанному документу существует нормативно-правовая база физического воспитания, которая обеспечивает защиту здоровья и физическое развитие детей с раннего возраста [13].

Проведя анализ различных методик физической подготовки детей к занятиям футболом позволяют выявить оптимальные подходы к развитию физических качеств и специальных двигательных навыков юных футболистов.

Первый подход, которая указан в программах спортивной подготовки по футболу, делает основной акцент на развитии базовых физических качеств, что помогает формировать физическую базу для дальнейшего развития специфических футбольных навыков [14].

Второй подход включает в себя специализированный подход. Так, например, методика, разработанная автором статьи Мельниковой Ю. А. применяет специализированный комплекс методов и средств для юных спортсменов. Для детей 7-8 лет, занимающихся футболом на спортивно-оздоровительном этапе, разработан комплекс физических упражнений, направленный на развитие основных движений и физических качеств, специально-двигательных способностей для детей данной возрастной группы [5].

Разные авторы выделяют в своих учебных пособиях и научных статьях разные факторы. Так, например, Демидко Н. Н. и Соболева Н. В. указывают две группы объективных факторов, среди которых [1]:

1) неустранимые факторы (внутренние), детерминированные генетически;

2) факторы, обусловленные внешними воздействиями.

Первая группа факторов включает в себя показатели: возраст, половая и конституциональная принадлежность, а вторая – состояние здоровья, климатогеографические условия, экологическая и социально-экономическая обстановка в месте жительства и ведения деятельности. Данный подход к

выделению факторов требует индивидуального подхода к построению и определению физической подготовленности.

Аль Заиди указывает, что развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов имеет прямую и тесную взаимосвязь с физиологическими факторами и развитием ребенка (пол, возраст, системы организма) [11].

Шаргаве А. Ш. проводит исследование, которое доказывает, что внедрение в тренировочный процесс специализированных методик, также служит положительным фактором к совершенствованию физической подготовленности юных спортсменов. На своем примере он доказал, что использование средств основной гимнастики способствует физическому развитию спортсменов. В экспериментальной группе в процессе проведения контрольных тестов в течение трех лет была выявлена положительная динамика [10].

Рассматривает возрастные особенности физической подготовки юных футболистов. Возрастные изменения в структуре и функциях организма влияют на физическое развитие и двигательную активность ребёнка. Специфика подготовки в разные периоды детского и подросткового возраста, включает развития координации, силы, выносливости и скорости. Применение различных форм и методов физической подготовки способствует развитию физических качеств и двигательных навыков [4].

Для других слоев населения, например, молодежи также выделяют социальные и экономические факторы [2]. Так как юных футболистов возраста 7-10 лет на тренировки водят родители, то в данной цепочке взаимосвязи эти факторы также проявляются. Это может быть уровень образования, среднедушевой доход, уровень жизни семьи, доступность спортивных секций или наличие квалифицированных тренеров по футболу.

Генетические факторы также играют важную роль в физическом развитии ребенка, включая его способности к атлетизму и выносливости. Выделяют факторы среды, которые включают питание, медицинское обслуживание и отсутствие вредных привычек, которые могут повлиять на физическую подготовленность ребенка. Также регулярная двигательная активность и участие ребенка в спорте является ключевым фактором для поддержания и улучшения физической подготовленности [12].

Выделяют и психологические аспекты, заинтересованность ребенка, устойчивый интерес и мотивированность к занятиям спортом, что в совокупности позволяет ребенку улучшить физическую подготовленность [14].

Выводы и рекомендации.

Таким образом, мы можем выделить группы факторов, оказывающие определенное влияние на физическую подготовленность юных спортсменов во время занятий футболом. Каждая группа включает в себя совокупность сопутствующих показателей. При разработке методик тренировки следует их учитывать и уделять внимание.

Всего мы можем выделить 6 групп факторов, оказывающих влияние на физическую подготовленность ребенка, добавив к тем, которые выделяют исследователи в научных статьях еще дополнительные группы (табл. 1).

Табл. 1. Классификация факторов, оказывающих влияние на физическую подготовленность детей, занимающихся футболом в оздоровительной секции

Группа	Подгруппа	Примеры
Биологические факторы	Пг. 1.1. Генетические факторы	1. Гендерные особенности (мужчины/женщины). 2. Генетическая предрасположенность к определенным физическим характеристикам. 3. Конституциональная принадлежность (состав телосложения, метаболический тип).
	Пг. 1.2. Физиологические факторы	1. Возраст (влияние на физическое развитие и способности). 2. Пол (различия в физической подготовленности у мальчиков и девочек). 3. Физиологические особенности развития организма.
Социокультурные факторы	Пг. 2.1. Социально-экономические факторы	1. Уровень дохода семьи. 2. Образование родителей. 3. Уровень жизни семьи.
	Пг. 2.2. Культурные и общественные факторы	1. Культурные особенности и традиции. 2. Общественное восприятие спорта и футбола. 3. Влияние друзей и сверстников.
Физическая активность и тренировка	Пг. 3.1. Регулярная физическая активность	1. Участие ребенка в тренировках и соревнованиях по футболу. 2. Объем физической активности в повседневной жизни.
	Пг. 3.2. Методики и средства тренировки	1. Использование специализированных методик тренировки. 2. Применение средств основной гимнастики и других методов.
Внешняя среда	Пг. 4.1. Климатические и экологические условия	1. Климатические факторы, включая погодные условия. 2. Экологическая обстановка, включая качество воздуха.
	Пг. 4.2. Инфраструктура и доступность	1. Состояние футбольных площадок и объектов. 2. Доступность спортивных секций и тренеров.
Здоровье и образ жизни	Пг. 5.1. Питание и медицинская забота	1. Рацион питания и его влияние на физическую подготовленность. 2. Доступность медицинской помощи и медицинское обслуживание.
	Пг. 5.2. Образ жизни и привычки	1. Избегание вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. 2. Регулярная физическая активность в повседневной жизни.

Психологические факторы	Пг. 6.1. Мотивация и интерес к футболу	1. Заинтересованность и мотивированность ребенка. 2. Стремление к достижению результатов и упорство.
	Пг. 6.2. Психологическая поддержка	1. Поддержка со стороны тренеров и родителей. 2. Психологическая устойчивость к тренировочному процессу.

Приведенная в табл. 1 классификация позволяет систематизировать и понять разнообразие факторов, которые оказывают влияние на физическую подготовленность детей в футболе в спортивно-оздоровительных секциях и кружках.

Важно понимать, что влияние каждого из перечисленных факторов может быть различным в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Перечисленные в таблице факторы могут иметь как большее влияние, так и меньшее. Также следует учитывать их взаимосвязь, так, к примеру, генетические особенности могут определить стартовую точку спортсмена, но лишь при правильных тренировках и здоровом образе жизни спортсмен сможет максимально раскрыть свой потенциал.

Рекомендациями по оптимизации процесса физической подготовки детей в футбольных секциях спортивно-оздоровительной направленности может служить совет по внедрению комплексного подхода, который будет учитывать разнообразие факторов, а именно:

1. Применять индивидуальный подход и учитывать биологические факторы (адаптировать упражнения, методы под каждого ребенка).

2. Внедрять физическую подготовку и программы, направленные на гармоничное развитие организма ребенка.

3. Применять специализированные методики в зависимости от возраста и уровня подготовки (смена упражнений, включение специфических упражнений на развитие футбольных навыков).

4. Уделять особое внимание развитию ловкости и координации спортсмена.

5. Обучать родителей и детей основам правильного питания и здоровых привычек (режим восстановления после нагрузок и другое).

6. Обеспечить психологическую поддержку и мотивацию воспитанникам (помощь в управлении стрессом, повышение мотивации, развитие психологической устойчивости).

7. Вносить разнообразие в тренировки и избегать монотонности.

8. Оценивать физическую подготовленность каждого ребенка и отслеживать прогресс.

9. Показать лидерство и стать образцом для детей во всем.

10. Уделить внимание безопасности, чтобы избежать травм.

11. Взаимодействовать с родителями, объяснять цели и методику тренировки, чтобы родители были в коммуникации с тренером и доносили до ребенка те же ценности и цели.

Результаты исследования могут быть применены тренерами и инструкторами для разработки более эффективных и индивидуализированных тренировочных программ для детей. Зная, какие факторы влияют на физическую подготовленность, тренеры могут адаптировать свой подход, чтобы максимально использовать потенциал каждого ребенка; совершенствовать методику тренировки и подобрать подходящие упражнения; создать безопасные тренировки; для обучения и информирования родителей и другое.

Список литературы

1. Динамика показателей физической подготовленности студентов физкультурного профиля Сибирского федерального университета: монография / Н. Н. Демидко, Н. В. Соболева, Л. И. Вериго [и др.]. Красноярск: СФУ, 2020. 160 с.

2. Колосницына М. Г. Факторы физической активности российской молодежи / М. Г. Колосницына, Хоркина Н. А. // Мониторинг общественного мнения. Экономические и социальные перемены. №5 (159). 2020. С. 578-596.

3. Корзун Д. Л. Состояние физического развития и подготовленности детей, занимающихся футболом и не занимающихся спортом // Д. Л. Корзун, В. А. Коледа. Минск, 2019. №2. С. 109-114.

4. Литвинов Р. В. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов / Р. В. Литвинов, О. П. Головченко // Омский научный вестник. №3. 2017. С. 198-200.

5. Мельникова Ю.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом / Ю.А. Мельникова, Н.К. Мельников // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 17, № 2. С. 81-88.

6. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов: учебно-методическое пособие / составители И. Ю. Горская [и др.]. Омск: СибГУФК, 2021. 120 с.

7. Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 30 ноября 2021 года: материалы конференции / под редакцией О. Г. Киевской [и др.]. Мурманск: МАГУ, 2022. 148 с.

8. Шайкина, О. Е. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА» на основе подвижных игр (4-5 лет): учебно-методическое пособие / О. Е. Шайкина, И. С. Анискевич, М. Е. Ретюнских. Воронеж: ВГАС, 2022. 38 с.

9. Шаргави А. Ш. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол / А. Ш. Шаргави, П. К.

Петров // Вестник Удм. Ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2019. №4. С. 491-495.

10. Шаргави А. Ш. Физическая подготовка юных футболистов с использованием средств основной гимнастики / А. Ш. Шаргаве // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №4. С. 151-157

11. Аль Заиди, Басим К Аббас. Развитие навыков юных футболистов // Молодой ученый. 2014. № 9 (68). С. 66-70.

12. Влияние возрастных особенностей на физическую подготовленность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.cc/cs05HH>, свободный. – (дата обращения: 29.10.2023)

13. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.cc/cs01NW>, свободный. – (дата обращения: 29.10.2023)

14. Программа спортивной подготовки по футболу портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.cc/cs02fk>, свободный. – (дата обращения: 29.10.2023)

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN PLAYING FOOTBALL IN THE HEALTH SECTION

A. Kondrashkin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The study of the physical fitness of children involved in football in the recreation section is of interest from the point of view of assessing the influence of various factors on the health and sports results of children. The study will allow us to study in detail each set of factors and their influence on the physical fitness of children involved in football in the recreation section.

Key words: physical education, football, school-age children, physical fitness, health training, physical education and health activities, health and fitness section.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

В.Р. Коханов, Е.Н. Летягина

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Эффективность деятельности любого хозяйствующего субъекта во многом зависит от способности менеджеров разработать и реализовать комплексную стратегию, соответствующую ее миссии, целям и задачам. Эта статья направлена на изучение важности разработки новых стратегий развития спортивных организаций, учитывающих современные вызовы, стоящие перед отраслью.

Ключевые слова: стратегия, спортивная организация, стратегический менеджмент, управление, стратегический план.

В настоящее время, разработка стратегии развития является одним из ключевых вопросов, стоящих перед руководством любой спортивной организации [2, 4, 6]. От эффективной стратегии зависит дальнейшее функционирование организации, ее потенциал, конкурентоспособность, возможности адаптации в условиях неопределенности [3, 8, 9]. Это связано, прежде всего, с тем, что на фоне отстранения многих российских спортсменов от международных соревнований, необходимости импортозамещения, в условиях быстрого развития технологий и изменениями в социально-экономической сфере, необходимо постоянно улучшать и развивать свою деятельность, чтобы оставаться конкурентоспособными [5]. Большое значение в таких условиях имеет создание и внедрение новых идей, технологий, продуктов или услуг, которые позволят спортивной организации эффективно функционировать и развиваться в условиях меняющегося рынка [7, 10].

Важность стратегического планирования закреплена в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта [11]. Так, были приняты Указ Президента РФ от 8 ноября 2021 г. N 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации», федеральный закон от 28 июня 2014 г. N 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», утверждены Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2020 г. N 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» и др.

Разработка стратегии включает построение стратегического плана – дорожной карты, которая направляет организацию на пути к достижению ее целей и задач. В случае спортивных организаций стратегический план необходим, чтобы гарантировать успех организации в достижении ее целей, таких как привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом, победы в соревнованиях, привлечение спонсоров и создание эффективной фан-базы. Хорошо разработанный стратегический план обеспечивает четкое направление для организации, помогает выстраивать ресурсы в соответствии с приоритетами и позволяет принимать эффективные решения (рис. 1).

Стратегическое управление основывается на внутренних и внешних факторах, которые влияют на деятельность компании. Организация разрабатывает стратегии, чтобы адаптироваться к изменениям в окружающей среде и сохранять свою конкурентоспособность. Стратегическое управление помогает определить текущее положение предприятия и планировать ее будущие действия [1].

Ключевые элементы стратегического плана:

1. Миссия.
2. Анализ SWOT.
3. Цели и задачи.

4. Стратегии.
5. План действий.



Рис. 1. Процесс управления (по Брэтиану, 2004 г.) [1]

Спортивные организации сталкиваются с рядом сложных вызовов, связанных с изменением мировой экономической ситуации, технологического прогресса и изменениями в поведении потребителей.

Стратегическое развитие организации должно включать изменение всех ее компонентов с целью сохранения и улучшения качества и количества, удовлетворяющих интересам собственников и сотрудников, которые принимают участие в разработке и реализации стратегического плана. Стратегия спортивной организации должна быть системой взаимосвязанных целей, достижение которых зависит от динамики ее потенциала и факторов внешней среды, и направлена на повышение конкурентоспособности организации в долгосрочной перспективе [10].

Список литературы

1. Брэтиану К. Стратегический менеджмент. – М., изд-во Политехнического университета, 2004.

2. Исоков А.А., Крутова С.В. SWOT-анализ как инструмент планирования стратегии спортивной организации// Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. 2020. № S1-4-2 (80). С. 302-305.

3. Левачев А.Е., Лелягина Е.Н. Стратегия и тактика спортивных организаций: управление изменениями в условиях неопределенности// В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов II Международной научно-практической

конференции молодых ученых и студентов. Нижний Новгород, 2021. С. 126-130.

4. Летагина Е.Н. Методологические аспекты совершенствования системы управления организацией// Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Экономика и финансы. 2004. № 2. С. 49-52.

5. Летагина Е. Н., Тихомиров А.В. Современные подходы к управлению организациями// Russian Economic Bulletin. – 2020. – Т. 3, № 3. – С. 236-241. – EDN VLFWZI.

6. Летагина Е.Н., Бодрикова О.А., Перцева Л.Н. О прогнозировании функционирования отраслей, предприятий, комплексов// Российское предпринимательство. 2011. № 11-1. С. 70-75.

7. Летагина Е.Н., Перова В.И., Волков А.Н., Кутасин А.Н. Цифровизация физической культуры и спорта: монография. – М., изд-во ТРИУМФ, 2022. 294 с.

8. Никитин А.С. Концептуальные основы формирования конкурентных стратегий спортивно-оздоровительных организаций// Экономика: вчера, сегодня, завтра. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 286-293.

9. Обытоцкий Н.С. Разработка стратегии спортивной организации на основе международного опыта// Педагогика и междисциплинарные исследования. 2022. Т. 20. № 1. С. 32-42.

10. Пасюкова, П. М. Разработка инновационной стратегии развития спортивной организации / П. М. Пасюкова // Матрица научного познания. – 2019. – № 10. – С. 47-55.

11. Столяров В.И. Концептуальные основания системы современного спорта в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г.// Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. № 3. С. 13-32.

THE STRATEGY OF A SPORTS ORGANIZATION

V. Kokhanov, E. Letiagina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The effectiveness of any business entity largely depends on the ability of managers to develop and implement a comprehensive strategy that corresponds to its mission, goals and objectives. This article aims to explore the importance of developing new strategies for the development of sports organizations that take into account the current challenges facing the industry.

Keywords: development strategy, development of a sports organization, sports management, management processes, sports organization, development of a sports organization

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М.М. Кузёмко

Белорусский государственный университет физической культуры

П.Г. Сыманович, О.К. Горбачева

*«Международный государственный экологический институт
имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о подготовке футболистов 6-7 лет на этапе начальной подготовки посредством выполнения контрольных упражнений, а также выполнения специальных тестов.

На начальном этапе развития тактико-технических навыков футболистов управление процессом развития представляется чрезвычайно сложной задачей, поскольку контролировать можно только время активной работы и периоды отдыха между упражнениями. Иногда для отработки технических навыков используются специальные упражнения с конкретными заданиями для противников, которые помогают решать прикладные и целевые задачи и совершенствовать технические навыки.

Ключевые слова: футбол, технико-тактическое мастерство, тренировочные задания, индивидуальное совершенствование, технический прием.

Существует понимание того, что развитие физических качеств и структуры движений взаимосвязаны и взаимозависимы при совершенствовании технического мастерства. Уровень физической подготовки может в значительной степени влиять на качество выполнения технических действий, а развитие технических навыков может в свою очередь способствовать улучшению физической подготовки. При тренировке футболистов целесообразно использовать различные методы моделирования игровых ситуаций, и выбор конкретных методов зависит от квалификации тренера и уровня команды. Совершенствование технического мастерства футболиста требует учета эффективности, стабильности и вариативности техники, а также взаимосвязи с физической подготовкой и использования соответствующих методов тренировки [1].

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства футболистов на этапе начальной подготовки требует от тренера квалифицированного подхода к формированию целевых тренировочных заданий для каждого спортсмена. С этой целью рекомендуется применять специальные карты выполнения тренировочных заданий, в которой указываются целевые тренировочные задания для футболистов (таблица 1) [2].

**Табл. 1. Карта выполнения целевых
тренировочных заданий**

Целевые задания	Выполнение		Кол-во ошибок	Примечания
	Кол-во «+»	Кол-во «-»		
1. Бег на 15 м с высокого старта, с				
2. Прыжок в длину с места, м				
3. Прыжок в высоту без замаха рук, см				
4. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м				
5. Прием мяча после передачи от партнера (низом), п				
6. Прием мяча после передачи от партнера (верхом), п				
7. Тест «Три квадрата», п				
8. Быстрота сложной двигательной реакции, t				
9. Реакция предвосхищения, t				
10. Реакция прогнозирования, t				
11. Свойства внимания, п				
12. Скорость восприятия и переработки информации, t				

В графу количество «+» заносится количество попыток, которые укладываются в норматив в соответствии с возрастом футболистов. В графу количество «-» заносится количество попыток, которые не укладываются в норматив в соответствии с возрастом футболистов. В графу «количество ошибок» заносится количество неудачных действий, которые совершил футболист во время выполнения задания. В графе «Примечания» фиксируются самые частые и типичные ошибки футболистов при выполнении тестов и упражнений. Четкий анализ тренировочной деятельности футболистов позволит точно наблюдать ошибки при выполнении тестов и упражнений, что позволит в дальнейшем составлять план учебно-тренировочного занятия с учетом упражнений, направленных на исправление типичных ошибок.

При выполнении тестов и упражнений рекомендуется осуществлять оценку исходя из трех попыток выполнения упражнения. Первый подход выполнения упражнения, как правило, является адаптационным, т.е. пробным. Второй и третий подход направлены на достижение максимально наилучшего результата.

Анализ и современные требования к построению учебно-тренировочных занятий позволяют выделить совокупность действий футболистов, которые могут быть выражены следующими целевыми заданиями совершенствования:

1. Передвижения по полю без мяча с основной задачей – осуществить перехват или отбор.

2. Реализация ситуации после овладения мячом (в результате перехвата или отбора) с учетом действий для использования ожидаемой ответной реакции соперника (контратака).

3. Совершенствование технико-тактического действия с помощью моделирования субъективных (сбивающих) факторов (преодоление препятствия с мячом в условиях внезапно появляющихся раздражителей).

Таким образом, в каждом учебно-тренировочном занятии совершенствование технико-тактических действий осуществляется в условиях моделирования ситуаций, характерных для соревновательных игр, что позволяет добиться максимально эффективного выполнения технических приемов [3].

Основными средствами целевой направленности могут служить следующие тренировочные задания:

- бег на 15 м с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту без замаха рук;
- бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы;
- прием мяча после передачи от партнера (низом);
- прием мяча после передачи от партнера (верхом);
- выполнение результативных действий (гол+пас);
- реализация стандартных ситуаций (штрафные и свободные удары, пенальти);
- активное начало борьбы с соперником, владеющим мячом;
- активная защита против соперника, владеющего мячом;
- тест «Три квадрата»;
- тест для определения быстроты сложной двигательной реакции;
- тест для определения реакции предвосхищения;
- тест для определения реакции прогнозирования;
- тест для изучения свойств внимания;
- тест для определения скорости восприятия и переработки информации и др.

Тест «Три квадрата», рекомендованный Т.С. Иванова и М.П. Бриль применяется для изучения быстроты простой двигательной реакции и свойств внимания у футболистов: спортсмен стоит перед тремя квадратами (длина стороны квадрата 1 метр) на стене и должен совершить прием футбольного мяча. Тренер бросает мяч из-за спины футболиста, мяч отскакивает от стены. Задача – совершить прием мяча. В зависимости от высоты броска мяча прием может выполняться ногой, головой или бедром [4].

Для усложнения упражнения и развития координационных способностей, перед броском футболист становится спиной к стене и квадратам с закрытыми

глазами. Результаты оцениваются по количеству принятых мячей. Совершить прием мяча предлагается в ограниченном пространстве, 1,5x1,5 метра.

Для определения быстроты сложной двигательной реакции применяется следующий тест: футболист принимает исходное положение предыдущего упражнения и должен принять мяч, окрашенный в зеленый цвет, правой ногой, и мяч, окрашенный в желтый цвет – левой ногой. Задача футболиста состоит в том, чтобы совершить прием большего количества мячей. Результаты оцениваются по количеству принятых мячей.

Реакция предвосхищения в футболе относится к способности игрока антиципировать и предугадывать события на поле, чтобы принять соответствующие действия заранее. Это включает в себя способность предсказывать движения, действия и решения соперников и соответствующим образом реагировать на них [4].

Реагирование на угрозы (реакция предвосхищения) играет важную роль в различных аспектах футбола. В оборонительной игре оно помогает игрокам предотвратить потери мяча и позиции. Чтобы защитить свою высокую позицию на поле, важно не допустить попадания соперников в штрафную площадь. В атакующей игре реакция предвосхищения дает возможность нападающим более эффективно находить свободные зоны на поле, принимать правильное положение туловища для приема мяча и создавать опасность для защиты соперника [4].

Реакция предвосхищения требует развитых навыков наблюдения. Игроки, которые обладают хорошей реакцией предвосхищения, могут получить преимущество в игре, так как они могут опережать соперников, принимать правильные решения и действовать более эффективно [3].

Тест для оценки точности реакции предвосхищения проводится по следующему алгоритму: футболист должен остановить секундомер в заданной точке циферблата, контролируя его движение зрительно. Результаты оцениваются по сумме ошибок, сделанных при остановке секундомера [4].

Реакция прогнозирования в футболе относится к способности игрока анализировать текущую игровую ситуацию, предсказывать возможные развития событий и принимать соответствующие решения и действия на основе этого прогноза. Это включает в себя способность оценивать движения соперников, понимать и предугадывать их тактику, а также анализировать положение своих партнеров по команде и возможности для передачи или атаки. Тест для исследования реакции прогнозирования: тренер бросает мячи в случайной последовательности в три квадрата на стене, причем один квадрат выбирается втрое чаще, чем остальные. Футболист должен предсказывать, в какой квадрат будет брошен мяч, и совершить прием мяча. Задача состоит в том, чтобы совершить прием большего количества мячей. Результаты оцениваются по количеству успешно принятых мячей [4].

С целью анализа карты выполнения целевых тренировочных заданий, было проведено тестирование футболиста Ба-а Р-а, 2017 г.р. (таблица 2).

Табл. 2. Карта выполнения целевых тренировочных заданий Ба-а Р-а

Целевые задания	Выполнение		Кол-во ошибок	Примечания
	Кол-во «+»	Кол-во «-»		
1. Бег на 15 м с высокого старта, с	2	1	–	–
2. Прыжок в длину с места, м	2	1	1	Заступ
3. Прыжок в высоту без замаха рук, см	3	0	–	–
4. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	1	2	–	–
5. Прием мяча после передачи от партнера (низом), п	3	0	1	Неправильное положение туловища и опорной ноги
6. Прием мяча после передачи от партнера (верхом), п	1	2	2	Неправильный выбор позиции и части тела для приема
7. Тест «Три квадрата», п	2	1	1	Неправильный выбор части тела для приема мяча
8. Быстрота сложной двигательной реакции, t	1	2	2	Выполнение упражнения наоборот
9. Реакция предвосхищения, t	0	3	2	–
10. Реакция прогнозирования, t	0	3	2	–
11. Свойства внимания, п	1	2	2	Невнимательное выполнение упражнения
12. Скорость восприятия и переработки информации, t	2	1	1	–

В данном случае отметим, что в целом испытуемый хорошо справился с предложенными заданиями, некоторые из них выполнял технически правильно и точно. Среди типичных ошибок отметим невнимательность при выполнении упражнений и тестов. Например, при выполнении упражнения на определение быстроты сложной двигательной реакции испытуемый левой ногой принимал зеленый мяч, а в условии упражнения указано, что левой ногой следует принимать мяч желтого цвета. Также имели место ошибки технического и тактического плана – выбор позиции для приема мяча и выбор части тел, которой следует совершить прием мяча. Неправильное положение опорной ноги, в свою очередь, не позволяет совершить точный прием после передачи мяча от товарища по команде, а также совершить удар или передачу.

Одним из преимуществ ведения карт выполнения целевых тренировочных заданий является возможность выдачи заданий на дом, с использованием контроля со стороны родителей, а также самоконтроля [3].

Следует отметить, что для качественного повышения технико-тактического мастерства футболистов на этапе начальной подготовки они должны быть не только объектом контроля и оценки, но и их субъектом, т.е. занимающиеся привлекаются к взаимоконтролю, самооценке, самоконтролю, самооценке. Для их эффективного осуществления, футболисты должны усвоить критерий контроля и оценки, который поначалу сообщает тренер, а в последствии их применяют сами спортсмены.

Список литературы

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М.: Фагот, 2010. 272 с.
2. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула, А.Д. Скрипко. – М.: Человек, 2012. 236 с.
3. Макаров Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах спорта: монография. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2005. 150 с.
4. Сыманович П.Г. Средства и методы педагогического контроля на начальных этапах многолетней подготовки стрелков из лука / П. Г. Сыманович // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / редкол.: В.А. Остапенко (гл. ред.) [и др.]; Науч.-исслед. ин-и физ. культуры и спорта Республики Беларусь. Вып. 5. Мн.: БГУФК, 2005. С. 253-257.

INCREASING TECHNICAL AND TACTICAL FOOTBALL PLAYERS' SKILLS AT THE INITIAL STAGE PREPARATIONS

M. Kuzemko,

Belarusian State University of Physical Culture

P. Symanovich, O. Gorbacheva

*«International State Ecological Institute named after
A.D. Sakharov» Belarusian State University, Republic of Belarus*

Abstract. The article discusses the issue of training 6-7 year old football players at the initial training stage by performing control exercises, as well as performing special tests.

At the initial stage of development of tactical and technical skills of football players, managing the development process seems to be an extremely difficult task, since only the time of active work and rest periods between exercises can be controlled. Sometimes, to practice technical skills, special exercises are used with specific tasks for opponents, which help solve applied and target problems and improve technical skills.

Keywords: football; technical and tactical skill; training tasks; individual improvement; technical technique.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Г.Н.НОВГОРОДА

О.М. Кузьмина

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Тренировка юных пловцов – многолетний процесс спортивной подготовки, одной из главных составляющих которого является физическая подготовка. Для роста спортивного мастерства пловца необходимо развивать не только координацию, гибкость, выносливость, но и скоростно-силовые качества, играющие ведущую роль в специальной физической подготовке пловцов. Разнообразие современного оснащения и оборудования открывает широкие возможности по оптимизации скоростно-силовой подготовки юных спортсменов путем поиска новых средств, методов, разработки основанных на них технологий. В данной статье рассматривается не только оснащение бассейнов г. Н.Новгорода тренажерными устройствами, но и краткий обзор используемых тренерами-преподавателями средств и методов скоростно-силовой подготовки пловцов, но и инновации в области тренажерных устройств.

Ключевые слова: плавание, тренажерные устройства, скоростно-силовая подготовка.

Совершенствование техники плавания подразумевает определённый уровень физической подготовленности спортсмена, а именно соответствующий уровень развития скоростно-силовых способностей. Именно поэтому, во всех муниципальных учреждениях, осуществляющих спортподготовку в городе Н.Новгороде тренеры-преподаватели уделяют большое внимание скоростно-силовому аспекту в физподготовке пловцов, который направлен на повышение соревновательного результата и выполнение норм Единой Всероссийской Спортивной Классификации.

Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку в г. Нижнем Новгороде оборудованы как специальными тренажерами, позволяющими сочетать развитие физических качеств с совершенствованием техники двигательного действия, так и современными силовыми тренажерами с динамичным отягощением или сопротивлением.

Оснащение учреждений позволяет использовать не только специальные тренажерные устройства, имитирующие движения пловца в воде, но и базовые, блочные тренажеры, свободные веса, которые не только способствуют развитию скоростно-силовых качеств, но и позволяют разнообразить процесс тренировки за счет многообразия средств, тем самым обеспечивая психологическую разрядку спортсменам.

В Нижнем Новгороде дополнительное образование спортивной направленности по виду спорта «плавание» осуществляется в следующих учреждениях[4]:

- ГБОУ ДО ДЮЦ «Олимпиец»;
- МБОУ ДО ДЮСШ «Полет»;

- МБОУ ДО СШ «Нижегородец»;
- МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»;
- МБОУ ДО СШ «Заречье»;
- МАОУ ДО СШ «Юность»;
- МБОУ ДО СШ «Приокский».

В данных учреждениях дополнительного образования скоростно-силовая подготовка пловцов осуществляется на суше и в воде, что отражено в разработанных учреждениями дополнительных образовательных программах спортподготовки по плаванию.

МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда», МБОУ ДО СШ «Заречье», МАОУ ДО СШ «Юность», МБОУ ДО СШ «Приокский» располагают отличной базой для развития физических качеств пловцов на суше. На базе каждого учреждения имеется тренажерный зал, оснащенный беговыми дорожками, велотренажерами, современными и разнонаправленными базовыми и блочными тренажерами, имеется широкий диапазон свободных весов. Так же для скоростно-силовой подготовки применяются специальные тренажеры - тренажер, позволяющий имитировать реальные гребки для пловцов, пружинно-рычажный тренажер Хюттеля-Мартенса.

ГБОУ ДО ДЮЦ «Олимпиец», МБОУ ДО ДЮСШ «Полет», МБОУ ДО СШ «Нижегородец» имеют тренажерный зал, оснащенный только базовыми и специальными тренажерными устройствами.

Скоростно-силовая подготовка в воде во всех учреждениях осуществляется в чаше бассейна с использованием различных сопротивлений - резиновых тросов, тормозных поясов и т.д.

Стоит отметить, что в научно-методической литературе есть данные об использовании в подготовке пловцов специальных балансировочных тренажеров, представляющих собой неустойчивые платформы, требующие усиленной работы стабилизаторов и глубоких мышц для поддержания равновесия. Эти тренажеры направлены на развитие координации и силы мышц ног.

Так же интересно мнение Акмалелитдинова Р.А. [1] о применении в тренировочном процессе безынерционных тренажеров направления «Хейвус». Эти тренажерные устройства разработаны совместно сотрудниками КамГАФКСиТ и ЗАО «Хейвус» в г. Набережные Челны. Акмалелитдинов Р.А. считает, что основным преимуществом таких скоростно-силовых тренажеров является достижение сразу двух эффектов: максимальное развитие скоростно-силовых качеств пловца и оперативное восстановление работоспособности.

В настоящее время для скоростно-силовой подготовки пловцов также используются устройства светостимулирующего воздействия [2,5], которые занимающимся быстрее (50-60 занятий) выполнить очередной спортивный разряд.

Развитию скоростно-силовых возможностей пловцов может содействовать специальный стенд-гидроканал [2,3]. В этом тренажере система удержания с помощью управляемого потока воды подводит спортсмена к

максимальной скорости, что приводит к увеличению скорости на 5%, тогда как при тренировке в обычных условиях увеличение скорости плавания может составлять 2%.

К сожалению, учреждения дополнительного образования спортивной направленности г. Н.Новгорода такими тренажерными устройствами не оснащены.

При беседах с тренерами-преподавателями, осуществляющими спортивную подготовку пловцов, было выявлено следующие общие и индивидуальные позиции в скоростно-силовой подготовке пловцов:

1. Средства: упражнения с весом собственного тела, упражнения с сопротивлением упругих предметов, упражнения с отягощением в тренажерных устройствах, упражнения на тренажере Мертенса-Хюттеля и специальном тренажере, имитирующем гребковые движения.

2. Методы: круговой тренировки.

3. Организационные и методические аспекты: занятие на развитие скоростно-силовых качеств проводится либо на суше, либо в воде; кратность занятий – 1-2 раза в неделю.

Индивидуальной позицией является дозирование нагрузки:

1. Круговая тренировка продолжительностью 10-20 минут проводится либо в конце подготовительной части занятия (на суше), либо продолжительностью 20 - 25 минут в основной части занятия (в воде), либо являться содержанием основной части занятия, направленного на физическую подготовку.

2. Динамика нагрузки осуществляется:

- увеличением количества повторений за определенное время;
- уменьшением времени, отведенного на выполнение определенного количества повторений;
- увеличением количества круговых циклов до двух-трех;
- уменьшением времени отдыха;
- введением новых актуальных и действенных упражнений.

Из всего вышеизложенного следует, что учреждения, осуществляющие спортподготовку г. Нижнего Новгорода в разной мере оснащены тренажерными устройствами для осуществления физической подготовки пловцов, и их наличие в каждом учреждении обеспечивает полноценную скоростно-силовую подготовку. Инновационные тренажерные устройства не входят в материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса, что не отражается на организации и проведении занятий и является стимулом для поиска новых технологий спортивной подготовки пловцов.

В развитие скоростно-силовых качеств тренерами-преподавателями г. Нижнего Новгорода применяются разнообразные средства и метод круговой тренировки, что позволяет дополнять тренировки по плаванию в течение всего сезона, обеспечивать надлежащий уровень физической подготовленности спортсмена, и максимизировать результаты соревнований.

Список литературы

1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. М.: Физкультура и спорт, 2007. 120 с.
2. Особенности многофункциональных тренажеров линии «heuvus» и их место в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации / Р.А. Акмалетдинов, Е.В. Островский, Ф.А. Шемуратов // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании: материалы научно-практической конференции. Одесса 2005. 44 с.
3. Машанов В. С., Анисимова А. Ю., Горбунов Е. О., Машанов С. И. Методика применения тренажеров на занятиях по плаванию у студентов удмуртского государственного университета // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-primeneniya-trenazherov-na-zanyatiyah-po-plavaniyu-u-studentov-udmurtskogo-gosudarstvennogo-universiteta> (дата обращения: 23.10.2023).
4. Официальный сайт «Навигатор дополнительного образования детей нижегородской области» Каталог спортивных объектов (xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b) (Дата обращения 21.10.2023.)
5. Плавание. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавров. / В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев Е.В. Ярошенко. Пятигорск: СКФУ, 2015 140 с.

THE USE OF TRAINING DEVICES DURING THE TRAINING OF SWIMMERS AGED 14-15 YEARS IN SPORTS CLUBS OF NIZHNY NOVGOROD

O. Kuzmina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Training young swimmers is a long-term process of sports training, one of the main components of which is physical training. To increase the sportsmanship of a swimmer, it is necessary to develop not only coordination, flexibility, endurance, but also speed and strength qualities that play a leading role in the special physical training of swimmers. The variety of modern equipment and equipment opens up wide possibilities for optimizing the speed and strength training of young athletes by looking for new means, methods, and developing technologies based on them. This article covers not only equipping the pools of N. Novgorod with exercise devices, a brief overview of the means and methods of speed and strength training of swimmers used by trainers-teachers, but also innovations in the field of exercise devices.

Keywords: swimming, simulator devices, high-speed power training.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ПОДГОТОВКОЙ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ И БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СОРЕВНОВАНИЙ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

К.В. Купряшкина, Е.Н. Летягина, В.Г. Кузьмин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В работе проводится изучение вопросов, связанных с противоречиями, существующими в современное время в системе подготовки спортсменов к Олимпийским играм (ОИ) и большим количеством соревнований в течение года, что является одной из проблем практически во всех олимпийских видах спорта. Рассматриваются подготовка спортсменов к олимпийским стартам и одновременное участие в соревнованиях различного уровня, начиная с всероссийских соревнований и заканчивая крупными международными соревнованиями. Выявляются противоречия между этими спортивными мероприятиями.

Ключевые слова: *этапы спортивной подготовки, соревновательная деятельности, продукт соревнования, Олимпийские игры, периодизация подготовки, индивидуальные особенности спортсменов.*

Введение. Не так просто попасть на Олимпийские игры. Через горнило трудностей приходится пройти претендентам на золото, чтобы получить заветную путевку [4]. Это и тренировочный процесс, и большое количество других соревнований, в предшествующем четырехлетнем цикле. Успешно пройдя подготовку, наступает этап борьбы за медали, где каждый стремится показать свой лучший результат. Все это требует совместных усилий спортсменов, тренеров, а также всех, кто включен в эту работу. Наиболее трудная, но решаемая задача на этом пути, это возникающие противоречия между подготовкой к ОИ, и участием в большом количестве соревнований в процессе подготовки.

Цель исследования – на примере волейболисток изучить готовность спортсменов высокого класса, в составе сборных команд России, к участию в различных международных соревнованиях текущего года и вскрыть возникающие при этом противоречия.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, Internet ресурсов и дневники тренировок, соревнований одного из авторов статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования выявлено, что периодизация и распределение нагрузок в процессе подготовки к соревновательной деятельности у волейболисток (равно как и у других спортсменов) зависят от нескольких факторов, таких как уровень подготовки, возраст, пол, индивидуальные особенности и цели спортсменки.

В связи с этим, определены основные этапы подготовки волейболисток:
1. Предсезонная подготовка. На этом этапе делается акцент на укреплении

физической формы и повышении выносливости. Также проводятся тренировки по технике и тактике игры.

2. Сезонная подготовка. В этот период спортсменки занимаются углублением своих знаний и навыков в своем виде спорта, а также проводятся игры и соревнования.

3. Подготовка к ответственным стартам. На заключительном этапе спортсменки работают над техническими деталями, тактикой и психологической подготовкой перед высшими соревнованиями.

Распределение нагрузок в процессе подготовки к соревновательной деятельности у волейболисток зависит от целей и задач, которые ставят перед собой спортсменки и их тренеры. В предсезонной подготовке акцент может делаться на физической подготовке, а в сезонной – на технике и тактике игры. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого спортсмена, чтобы распределение нагрузок было оптимальным для их развития и достижения лучших результатов.

Особенности подготовки волейболисток женщин требуют необходимость учета физиологических особенностей женского организма, таких как менструальный цикл и гормональные изменения, что должно учитываться при планировании тренировочных нагрузок и периодизации подготовки [1].

Также важно учитывать различия в физических параметрах между мужчинами и женщинами, таких как, силовые показатели и выносливость. Поэтому тренировочные программы должны быть адаптированы к особенностям женского организма.

В процессе тренировок, волейболистки часто сталкиваются с проблемами, связанными с травмами, особенно в области коленных суставов и позвоночника. Поэтому тренировочные программы должны включать упражнения на растяжку и предотвращение травм.

Психологическая подготовка волейболисток также имеет свои особенности [3]. Женщины часто более эмоциональны и чувствительны, поэтому необходима помощь тренера в развитии психологической устойчивости и уверенности в себе.

Таким образом, организация тренировочного процесса волейболисток включает в себя планирование тренировок, контроль над выполнением программы и оценку результатов.

Планирование тренировок учитывает все вышеупомянутые факторы, такие как физиологические особенности женского организма, различия в физических параметрах и предотвращение травм. Тренировочные программы должны быть структурированы таким образом, чтобы учитывать периодизацию подготовки и достижение определенных целей [2].

Контроль над выполнением программы включает в себя следующие аспекты: контроль при выполнении тренировочных заданий, контроль за питанием и режимом дня спортсменок, а также контроль за психологическим состоянием [5].

Оценка результатов включает в себя анализ достигнутых результатов на тренировках и соревнованиях, а также оценку физических и психологических показателей спортсменок. На основе этой оценки можно корректировать тренировочную программу и достигать лучших результатов [6].

Важно отметить, что организация тренировочного процесса волейболисток должна быть индивидуальной, с учетом особенностей каждой спортсменки. Только так можно достичь оптимальных результатов и сохранить здоровье спортсменок [7].

При этом возникает одно из главных противоречий в организации тренировочного процесса волейболисток, которое связано с необходимостью подготовки к Олимпийским играм и участием в большом количестве соревнований в течение года. Отбираемые для участия в Олимпийских играх игроки всегда являются действующими спортсменами участвующими в других соревнованиях. Поэтому перед тренерами стоит трудная задача: «Каким образом подвести команду с высокой спортивной формой к ответственному старту сезона и избежать травм спортсменов?». С одной стороны, участие в крупных соревнованиях поддерживает спортивную форму и психологическую подготовку на высоком уровне, а с другой стороны, с большой вероятностью может привести к получению травм спортсменами.

Заключение. Изучив подготовку спортсменов высокого класса, сборных команд России к участию в различных международных соревнованиях текущего года, можно сказать, что подготовка к Олимпийским играм требует максимальной концентрации и усилий, а также длительного периода подготовки, задачами которого является не только участие в большом количестве соревнований, но и минимизировать количество травм спортсменов.

В работе определено, что для решения этого противоречия необходимо проводить более глубокий анализ конкретной ситуации и учитывать особенности каждой спортсменки и ее целей. Для спортсменов, которые уже имеют высокий уровень подготовки и достигли определенных результатов, можно сократить количество соревнований в течение года и сосредоточиться на подготовке к Олимпийским играм. В то же время, для спортсменок, которые впервые включены в состав сборной команды страны, может быть полезным участие в большом количестве соревнований для набора опыта и повышения мотивации.

Большое количество стартов требует максимальной концентрации и усилий на длительный период времени и может привести к переутомлению, травмам и снижению результативности. Решение этого противоречия зависит от индивидуальных особенностей каждой спортсменки и требует глубокого анализа ситуации. Необходимо проводить тщательный мониторинг состояния спортсменок и правильно распределять нагрузки между тренировочными циклами и соревновательными периодами. При этом, важно учитывать периодизацию подготовки и правильно распределять нагрузки между тренировочными циклами и соревновательными периодами. Необходимо также

проводить тщательный мониторинг состояния спортсменов и своевременно корректировать тренировочные программы.

В целом, решение противоречия между подготовкой к Олимпийским играм и большим количеством соревнований в течение года зависит от индивидуальных особенностей каждой спортсменки и требует глубокого анализа ситуации.

Список литературы

1. Актуальные вопросы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта: монография / Под общ. ред. Ширковца Е. А. - Москва: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2018. 439 с.

2. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография / Н. Л. Высочина. – Москва: Спорт, 2021. 304 с.

3. Зюкин, А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А. В. Зюкин, Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Уральский медицинский журнал. – 2019. № 1(169). С. 98-105.

4. Казиков И.Б. Система подготовки российских спортсменов к играм олимпиад в современных условиях развития спорта: автореферат диссертации док.пед.наук. М., 2004. 56 с.

5. Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медицинские и управленческие аспекты: материалы Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «ВГАФК», – Волгоград, 18-19 мая 2022 года / Памяти проф. А.А. Сучилина; Олимп. ком. России; Поволж. олимп. акад., Волгогр. гос. акад. физ. культуры; (редкол.: Ю.А. Зубарев, В.В. Горбачева, Е.В. Дивинская). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. 414 с.

6. Этапы спортивной подготовки. Составители Е.Н.Летягина, Е.А. Орлова, О.Ю. Бастрыгина: учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Лобачевского, 2018. 42 с.

7. Кузьмин В.Г. Анализ особенностей определения взаимосвязи биоритмов с рекордными достижениями/ Кузьмин В.Г., Феоктистов А.С., Бахарев Ю.А., Перешейн А.В. // Культура физическая и здоровье. 2022. №2 (82). С. 170-173.

ANALYSIS OF THE TRAINING PROCESS OF HIGH-CLASS ATHLETES AND THE CONTRADICTIONS BETWEEN THE PREPARATION FOR THE OLYMPIC GAMES AND A LARGE NUMBER OF COMPETITIONS DURING THE YEAR

K. Kupryashkina, E. Letyagina, V. Kuzmin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The paper examines issues related to the contradictions that exist in modern times in the system of preparing athletes for the Olympic Games and a large number of competitions during the year, which is one of the problems in almost all Olympic sports. The preparation of athletes for Olympic starts and simultaneous participation in competitions of various levels, starting

with All-Russian competitions and ending with major international competitions, are considered. Contradictions between these sports events are revealed.

Keywords: stages of sports training, competitive activity, competition product, Olympic Games, periodization of training, individual characteristics of athletes.

МЕСТО И РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ РОССИИ

К.В. Купряшкина, Е.Н. Летягина, В.Г. Кузьмин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Развитие студенческого спорта в России важная задача для государства и общества. В любой стране становится важным развитие личностного потенциала молодых людей, формирование у них здорового образа жизни и поддержание интереса к спортивной сфере в целом. Важнейшим направлением поддержания здоровья и долголетия молодежи становится развитие физкультуры и спорта в их среде. Конечной целью этого должно стать здоровье и активное долголетие молодых людей. Благодаря доступности, популярности, комплексному воздействию на здоровье и умственные способности, практическое мышление, социальные навыки. волейбол стал одним из ведущих видов спорта в студенческой среде.

Ключевые слова: волейбол, студенческий спорт, технологии спортивной подготовки, популяризация волейбола, спортивные ассоциации.

Студенческий спорт – специфическое направление физического воспитания, реализуемое среди обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, которое предполагает участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе и в официальных.

Студенческий спорт является актуальным спортивным явлением и развивается и регулируется посредством деятельности многочисленных субъектов, среди которых государственные, общественные и предпринимательские организации, которые задействованы в продвижении спортивных принципов, идей, основ в студенческом сообществе. Студенческий спорт, как и другие разновидности спорта, часто понимают как «сочетание соревновательной деятельности студентов, специальную подготовку к ней, специфические межличностные отношения в сфере этой деятельности, организацию и проведение многочисленных мероприятий и т.п.» [1, с. 89].

В рамках популярной идеи стратегий спорта по Пьеру де Кубертену выделяют следующие уровни спорта:

а) физкультурно-спортивное движение – содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан России;

б) массовый спорт – заключающийся в предоставлении возможности заниматься спортом всем желающим, привлечение широких масс населения к активным занятиям, активный отдых, снятие нервно-эмоционального напряжения, укрепление здоровья, повышение работоспособности и достижение физического совершенства;

в) спорт высших достижений – организация систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставятся и решаются задачи достижения максимально возможных спортивных результатов превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта;

г) профессиональный спорт – спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду спортивных организаций (лиг, команд и т. д.), для телевидения и для собственно спортсменов» [2, с. 31].

Таким образом, студенческий спорт практически реализуется следующим образом.

1. Подготавливает учащихся к включению в сборные команды по разнообразным видам спорта и участию в широком спектре соревновательных мероприятий местного, регионального, международного уровней, включая всемирную Универсиаду.

2. В общем виде организует физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся в вузе.

Соответственно, можно увидеть, что студенческий спорт составная часть процесса физического воспитания, который осуществляется в формах обязательных и элективных дисциплины «Физическая культура и спорт», организуемых в рамках реализации образовательной программы, а также различные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия, организуемые во внеаудиторное время, соревновательные мероприятия и общественные активности.

Безусловно, в современное время студенческий спорт набирает обороты, развивается и постоянно увеличивается число спортивных команд и мероприятий в вузовской среде. Согласно исследованию А.А. Зайцева и Р.М. Ольховского главной тенденцией в рассматриваемой сфере является рост количества студенческих спортивных клубов (ССК) в образовательных организациях высшего образования и в настоящее время эта доля составляет 73% [3, с. 37]. Подавляющее большинство ВУЗов имеют свои собственные спортивные команды. При анализе популярности и распространенности конкретных видов спорта, важно отметить, что наиболее распространенными являются «игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол, футбол и настольный теннис, также широко распространены легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные единоборства, пауэрлифтинг, аэробика и др. [3, с. 38]. При этом лидирующие позиции наблюдаются как раз у волейбола – доступного, популярного, любимого многими вида спорта. Виды спорта, требующие

развитой материально-технической базы, практически не развиваются в виду ограниченности бюджетов у студенческих ассоциаций и администраций ВУЗов.

Таким образом, можно сказать, о том, что в настоящее время в России сформировались специфические группы проблем в сфере развития студенческого спорта. К ним можно отнести:

- личные проблемы (связанные с индивидуальным отношением и возможностями студентов, спортсменов, тренеров и т.п., среди которых часто называют отсутствие мотивации к участию в спортивной активности, высокая загруженность и занятость в других сферах, формализм при организации спортивной подготовки в вузах и т.п.) [4, с. 31];

- внешние проблемы (связанные с системными противоречиями в развитии студенческого спорта в целом, к которым можно отнести низкую информационную освещенность процессов, отсталость учебно-тренировочной и материально-технической базы, общие подходы к системе организации учебного процесса в вузах) [5, с. 448].

Для решения этих проблем важно произвести распределение сфер ответственности между субъектами управления физической культурой и спортом в высшей школе, обеспечить гендерную дуальность в физическом воспитании студентов, обеспечить дифференцированный подход к построению процесса дополнительного физического воспитания студентов, создать единое информационное пространство в сфере физической культуры и спорта университетов. Кроме того, важным будет являться поддержка создания специальных студенческих спортивных организаций, развитие системы подготовки спортсменов-студентов, проведение студенческих спортивных соревнований на международном, национальном, региональном и местном уровнях, поддержка студенческих спортивных клубов и команд в вузах и т.п. [6, с. 19]

Поддержка развития волейбола как лидирующего вида студенческого спорта России указывает на актуальность проведенного исследования. Развитие этого вида спорта требует дальнейших усилий по обеспечению финансирования, развитию спортивной инфраструктуры и подготовке квалифицированных тренеров, для того, чтобы волейбол стал той отправной точкой для развития профессионализма и спортивного мастерства студентов-спортсменов, вовлекал обучающихся в спортивную деятельность, популяризировал студенческий спорт и конкретный ВУЗ в целом.

Так, в 2013 году была создана Студенческая волейбольная ассоциация (СВА) при участии Всероссийской федерации волейбола (ВФВ), она стала функционировать в форме некоммерческой организации, целью которой является создание благоприятных условий для занятий волейболом и развития талантливых студентов-волейболистов, также она способствует обмену опытом и установлению связей между студентами-волейболистами из разных регионов и стран. Большое внимание данной ассоциации уделяется тесному сотрудничеству с вузами, спортивными организациями и федерациями, чтобы обеспечить поддержку и развитие волейбола в студенческой среде, часто

ассоциация принимает активное участие в информировании о возможностях для занятий волейболом, организации соревнований и других мероприятий. В свою очередь для студентов участие в данной ассоциации позволяет студентам-волейболистам получить дополнительные возможности для тренировок, участия в соревнованиях и поддержки от вузов и спортивных организаций, дополнительно это позволяет помогать студентам-волейболистам развивать лидерские, коммуникативные и организационные навыки.

Следует отметить, что результаты и достижения студенческими командами в волейболе различные. Действительно, это один из наиболее популярных видов спорта наряду с баскетболом, однако число представителей различных спортивных клубов из разных образовательных организаций как правило невелико.

В этом отношении важно обратить внимание на систему организации соревнований в региональных дивизионах, на конкретных территориях, чтобы команды беспрепятственно могли принимать участие в соревнованиях. По данным исследования Д.Н. Баранова, Ю.С. Шахлиной за последние годы с 2018-2022 год общее количество участвующих в соревнованиях волейбольных студенческих команд остается достаточно постоянным – на уровне 18-12 команд в рамках целого региона [7, с. 23]. Возможно привлечение к этому процессу местные профессиональные клубы по конкретным видам спорта (например, в Уральском регионе можно привлекать студентов, учитывая возможности АНО «Волейбольный клуб «Уралочка»).

Подводя итог, можно отметить, что популярность и доступность волейбола может способствовать вовлечению многих студентов в спортивную жизнь ВУЗа, влиять на их позиции и рейтинги среди других образовательных организаций, привлекать внимание к деятельности ВУЗа и способствовать популяризации волейбола как вида спорта.

Список литературы

1. Зайнуллин, А. Р. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений / А. Р. Зайнуллин // Вопросы педагогики. 2021. № 4-2. С. 89-91.

2. Гараев, Б. А. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений / Б. А. Гараев, Е. Г. Чикляев // Студенческий вестник. 2022. № 19-4(211). С. 30-32.

3. Зайцев А. А., Ольховский Р. М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в Российской Федерации // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 1. С. 35-41.

4. Егиян, А. И. Студенческий спорт в вузе: достижения и резервы развития / А. И. Егиян, К. С. Пигида // Вестник спортивной истории. 2021. № 2(25). С. 30-39.

5. Корчагина, Е. А. Студенческий спорт: проблемы и пути их решения / Е. А. Корчагина, В. Н. Кийко // Молодежный вектор развития аграрной науки:

Материалы 72-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. С. 448-450.

6. Сысолетина, К. М. Развитие студенческого спорта в России: проблемы и перспективы / К. М. Сысолетина, Ю. Д. Овчинников, Я. Э. Якубенко // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2022. № 1. С. 17-20.

7. Баранов Д.Н., Шахлина Ю.С. Современные тенденции развития студенческого волейбола // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, / под общей редакцией С. В. Комлевой. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2022. С. 21-23.

THE PLACE AND ROLE OF VOLLEYBALL IN STUDENT SPORTS IN RUSSIA

K. Kupryashkina, E. Letyagina, V. Kuzmin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The development of student sports in Russia is an important task for the state and society. In any country, it becomes important to develop the personal potential of young people, form a healthy lifestyle and maintain interest in the sports field as a whole. The most important direction of maintaining the health and longevity of young people is the development of physical education and sports in their environment. The ultimate goal of this should be the health and active longevity of young people. Volleyball has every chance to become a leading sport among students, thanks to its accessibility, popularity, complex impact on health and mental abilities, practical thinking, social skills.

Keywords: volleyball, student sports, sports training technologies, popularization of volleyball, sports associations.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШИРОКОГО СПЕКТРА УСЛУГ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ И ЦЕНТРОВ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОГОТОВКИ ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК

С.В. Лагойкина

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены данные о травматизме в женском футболе ввиду недостаточной физической подготовки.

Ключевые слова: женский футбол, травмы, физическая подготовка.

Введение. Футбол – спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами или любой другой частью тела, кроме рук стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.

Футбол является самой распространенной и популярной, но в то же время опасной игрой в большинстве стран мира [1].

Физическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основное содержание работы. Основные области повреждений в футболе: стопа, голеностопный сустав, коленный сустав, бедренный сустав, пах.

Возможные причины повреждения в футболе: нестабильность сустава; тугоподвижность мышц; неадекватная реабилитация; пропуск тренировок; неудобная экипировка (обувь, щитки); игровая поверхность; игра в защите; бег (резкая остановка, чтобы открыться или получить мяч); удар по мячу; резкая остановка, чтобы выполнить удар; остановка одним шагом, чтобы изменить направление; удар стопы об искусственное покрытие; блокировка; ведение мяча, блокировка защитником; одновременный с соперником удар по мячу; потеря равновесия вследствие столкновения; слишком высокая частота игр; недостаточный профессионализм игроков[2].

Влияние травматизма и переутомления на повседневную жизнь у девушек футболисток в возрасте 18-22 лет.

Цель: выявить отношение девушек футболисток к травматизму.

Задачи:

1) Оценить количество девушек, получивших травмы во время соревнований/тренировок.

2) Выявить основные пути улучшения общей физической подготовки.

Методы исследования:

1) Анализ научно-методической литературы.

2) Анкетирование.

3) Метод математической статистики.

Исследования проводились среди футболисток 18-22 лет, занимающихся большим футболом в «Динамо-БГУФК» г. Минска, ФК «Минск», ФК «Славянка» г. Минска, «СДЮШОР 8» г. Гомеля, «Динамо-Брест», ФК «Витебск».

1. В исследовании приняли участие 46 девушек.

65,2% из которых занимаются футболом более 5 лет, 21,7% – от 3 до 5 лет, 10,9%- от 1 до 3 лет, 2,2% - до года.

По данным исследования 100% девушек начали бы заниматься футболом, если бы заранее знали о его повышенном травматизме.

71,7% (33 девушки) имеют травму.

66,7% девушек получили травму в возрасте до 18 лет, 21,2%-в 19 лет, 6,1% получили травму в возрасте 20 лет и старше.

В основном травмы приходились на коленный сустав (45,5%) и голеностопный (33,3%), также 6,1% пришлось на тазобедренный сустав, по 3%

на копчик и травмы руки.

В равной степени травмы пришлось на тренировочный и соревновательный процесс – по 45,2%, 9,7% -вне тренировок и соревнований.

Травмы повлияли и на повседневную жизнь девушек, проявляется это в периодическом появлении болевых ощущений (67,6%), невозможность выполнения каких-либо двигательных действий и привела к уходу из большого спорта (16,2%).

2. Повреждения коленного и голеностопного сустава являются типичными повреждениями в футболе, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности девушек. Разнообразить тренировочный процесс и тем самым повысить общую физическую подготовку можно за счёт включения элементов других видов спорта и занятия другими видами спорта с возможным изменением условий тренировки: занятия плаванием (задействовано большое количество мышечных групп), стретчинг (повышает мобильность суставов), игра в бадминтон и настольный теннис (укрепляет мышцы бедра, икры, ягодичные мышцы, которые несут основную нагрузку в футболе, также улучшает координацию), игра в сквош (задействует большое количество мышечных групп, улучшает межмышечную координацию).

Учитывая особенности женской физиологии, разнообразие деятельности спортсменок во время подготовительного периода будет благотворно влиять на эмоциональный фон девушек, что положительно будет сказываться на результате в соревновательный период.

Также в связи с высокими показателями травматизма у девушек следует провести корректировку тренировочного процесса, усовершенствовать и устрожить систему обучения тренеров. По данным проведенного исследования большое количество девушек (60,6%) считают ,что получили травмы в результате собственной неосторожности и только 3% считают это ошибкой тренера, для собственной неосторожности это слишком высокие показателя получения травм и в данном случае причинной такого высокого количества травм будет являться ошибка тренера (неправильная нагрузка для девушек, неправильная постановка тренировочного процесса, незнание тренеров физиологии девушек, каждой возрастной группе должен быть отдельный тренер для того ,чтобы правильно развивать физические качества и психологические в сенситивные и сензитивные периоды) и 30,3% считают причиной травм грубое поведения соперника.

Девушки дали собственные рекомендации, что, по их мнению, необходимо делать во избежание травм:

- Хорошо разминаться;
- Правильно выполнять упражнения;
- Закачивать мышцы и укреплять суставы;
- Соотносить нагрузки и возраст;
- Внимательно относиться к своему телу/здоровью;
- Концентрация в каждом моменте;
- Полноценно отдыхать.

Список литературы

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин М.: Физкультура и спорт, 1977г.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий: учеб.пособие: в 2-х ч. Ч. 1-2 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. М.: Сов.спорт, 2004.

THE NEED TO USE A WIDE RANGE OF SERVICES OF SPORTS COMPLEXES AND CENTERS FOR THE PHYSICAL TRAINING OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS

S. Lagoikina

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. The article presents data on injuries in women's football due to insufficient physical fitness.

Keywords: women's football, injuries, physical fitness.

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ЛИВЕРПУЛЬ»

Д.Д. Лирина

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Некоторые люди отождествляют «бренд» с логотипом. Однако особый и запоминающийся бренд – это гораздо больше. Сильный бренд – это сумма всего того опыта, который клиенты (и потенциальные заказчики) получают от бизнеса. Устоявшийся и сильный клубный бренд узнаваем не только по логотипу на веб-сайте и клубным курткам, но и по тому, как тренеры проводят коучинг, что клиенты говорят о клубе онлайн и офлайн, и по тому, как спортсмены представляют ценности клуба. В данной работе проводится анализ формирования бренда спортивного клуба.

Ключевые слова: спорт, футбол, клуб, маркетинг, бенчмаркинг, болельщики, команда, бренд.

За последнее десятилетие многие спортивные клубы боролись с нечувствительными логотипами и брендами. Это потому, что с течением времени и сменой парадигм язык и образы, которые, возможно, когда-то были приемлемыми, быстро признаются неприемлемыми. Конечно, некоторым может быть трудно предсказать, как изменятся парадигмы, но есть несколько мер, которые можно предпринять для создания долгосрочного бренда.

«Если одной из основных ценностей является «точность», то последнее, что можно видеть, это газетную статью с плохо воссозданным логотипом, который сотрудники, работающие неполный рабочий день, создали, чтобы

уложиться в срок. И любой логотип должен быть последовательным, где бы он ни появлялся» [1].

С позиции исследования бренда большой интерес представляет непосредственно футбольный клуб из Англии и, соответственно, футбольная команда Ливерпуль.

Первое из чего состоит бренд – это его идеологическая (концептуальная) основа, а именно направленность на определенное качество, на эксклюзивность, либо, напротив, на общедоступность, а также те параметры качества, которые будут подразумеваться тут же, как только потребитель увидит соответствующее название и сопровождающий его логотип (собственно знак).

«Второе – это имиджевая составляющая бренда, его способность отражать особые свойства фирмы, выделять ее среди прочих конкурирующих компаний, закреплять в потребительском сознании авторитет и репутацию организации, которой он служит. Третье – коммуникативная составляющая бренда, то есть, наличие таких элементов, которые могли бы вызывать позитивные ассоциации у той аудиторной группы или широкой потребительской категории, на которую направлена деятельность компании» [2].

Формированием бренда футбольного клуба и, в частности, команды «Ливерпуль» занимается отдел маркетинга и пресс-службы.

Важнейшей имиджевой составляющей является формирование фирменного стиля самого клуба. Данный клуб из графства Мерсисайд всегда серьезно относился не только к игровому процессу и отношениям внутри команды, но и к фирменному стилю. Принято выделять следующие основные компоненты фирменного стиля: логотип; слоган; шрифты; графическая символика; особая цветовая гамма.

Уже в середине сезона 2009-2010 велись масштабные поиски нового стиля клуба. Рассматривалась смена цветового сочетания, кроя. Были объявлены тендеры и конкурсы, на стол были положены десятки концепций нового фирменного стиля от самых разных студий.

С момента старта обновленного Чемпионата Англии, который был назван как «Премьер-Лига», футбольный клуб «Ливерпуль» успел сменить 4 технических спонсоров, коими в разное время были компании Adidas, Reebok, Warrior и New Balance (в процессе действия контракта с Ливерпулем, компания Warrior была куплена брендом New Balance, после чего на форме начал красоваться именно ее логотип), который является действующим и на данный момент.

Пивоваренная компания Carlsberg стала титульным спонсором клуба с первого сезона Премьер-Лига, однако с сезона 2010-2011 уступила место крупному банку Standard Chartered и перешла в разряд обычных спонсоров клуба. В последние несколько лет, один раз за сезон, логотип титульного спонсора сменяется на футболках игроков надписью «Seeing is Believing» в

поддержку благотворительной компании по лечению глазных заболеваний и возможной слепоты.

С сезона 2017-18, в связи с введением новых внутренних правил в Англии, на рукаве команды появился логотип компании Western Union, осуществляющей денежные переводы. Примечательно, что только с сезона 2014 – 2015 годов командная форма дополнилась третьим комплектом, чего не случалось с 1989 года, когда последний на тот момент третий комплект представила компания Adidas.

Как раз к началу своей кампании в Лиге чемпионов «Ливерпуль» представил свою третью форму от Nike. Она отличается яркой цветовой гаммой, сочетающей темный атомный и бирюзовый рюи. К этим цветам добавлен красный на манжетах рукавов, а также на клубном гербе и логотипах партнеров.

Наряду с домашней и выездной формами, третья форма Ливерпуля 22/23 закрывает клубный гардероб на этот сезон. Дизайн вдохновлен знаменитыми флагами и знаменами, которые десятилетиями путешествовали с поклонниками по Европе. Экипировка изготовлена из экологически чистых материалов. Футболки для игры на поле и реплики произведены из 100% переработанного полиэстера, изготовленного из переработанных пластиковых бутылок.

В этом сезоне на спине футболки появилось новое название и стиль номеров LFC. Все это вдохновлено городом с современной интерпретацией исторических уличных знаков Ливерпуля. Вся графика напечатана красками на водной основе, что является более экологичным способом печати. Эта форма будет носиться на кубковых соревнованиях и товарищеских матчах.

В ключе фирменного стиля выполняют образцы деловой документации, печатная продукция, сувениры и атрибутика, одежда, наружная реклама, оформление сайта и т.п.

Так, маркетологами были разработаны и предложены основные рекомендации по совершенствованию процесса формирования бренда хоккейного клуба.

1. Информирование о деятельности организации, ее спортивных результатах и новостях. Ведение регулярного раздела в местных СМИ.

2. Наполнение и развитие в сети Интернет официального сайта клуба и продвижение его в различных социальных сетях. (Twitter, Instagram, Periscope).

В современном мире социальные сети являются стилем жизни. Для нас это стало привычной обстановкой, обычными инструментами общения. Люди платят за удобства. А доступ к привычным вещам в любом месте - несомненное удобство. Незачем тратить больше денег на рекламу, когда есть доступ в интернет, и теперь каждый второй во время матча рассказывает о своих впечатлениях на своих страницах в социальных сетях. Довольный клиент - это положительный отзыв, который привлечет больше потенциальных потребителей.

4. Расширение диалога с болельщиками, в том числе и в виртуальном пространстве. Например, ведение онлайн трансляций различных событий из

жизни команда с помощью приложения Periscope.) С помощью этого приложения возможно проведение онлайн конференций с руководителями и игроками клуба.

4. Проведение презентационных мероприятий (пресс-конференции, выступления на культурно-массовых мероприятиях игроков и руководителей организации и т.д.)

5. Организация и проведение турниров по футболу среди фанатов с целью пропаганды здорового образа жизни и их широкое освещение в средствах массовой информации.

6. Проведение мастер – классов для фанатов с участием игроков футбольного клуба, а так же проведение фото и автограф-сессий.

7. Блокирование недружественных атак и нападков со стороны журналистов и представителей внешней общественности.

8. Уметь работать с негативной информацией. Главная ошибка многих компаний - замалчивание определенных моментов. Нужно уметь правильно отреагировать на тот или иной выпад со стороны конкурентов или прессы.

9. Привлечение дополнительного финансирования со стороны учредителей организации и ее спонсоров для разработки новых программ маркетинговой компании и продвижения бренда клуба в СМИ.

Сейчас большое распространение получил бенчмаркинг. Суть его, прежде всего, состоит в том, что, например, спортивный клуб изучает деятельность лидеров спортивной индустрии, сравнивая их работу со своей моделью бизнеса, и, если это возможно, заимствуют передовые методы для внутреннего пользования.

«Реализация бенчмаркинга спортивными клубами и организациями на практике сопряжена с определенными трудностями. Квинтэссенцией бенчмаркинга является заимствование и использование чужого опыта в своей деятельности» [3].

Футбольная Ассоциация Англии (FA) объявила о тестировании новых технологий в рекламе на футбольных стадионах. Речь идёт о рекламе, размещаемой на светодиодных щитах (Speed-tv boards) вдоль игрового поля на стадионах в Англии.

Технология получила название «Цифровая меняющаяся реклама». Она позволяет транслировать в телевизионный эфир любое – отличное от оригинального – изображение рекламных щитов на стадионе, то есть, изображение на рекламных щитах адаптируется к местной аудитории, где бы ни шла трансляция (в том числе, онлайн).

Партнерская программа анализируемого клуба основана на уникальных возможностях и лучшей практике спортивного маркетинга. Клуб нацелен на долгосрочные, прочные отношения, выгодные для всех сторон: компаний-партнёров, клуба и большой аудитории болельщиков.

Этот же клуб на основе такой вводной информации совместно с партнёром разрабатывает программу сотрудничества, которая, как правило, включает: общую идею или «концепцию партнерства»; конкретные шаги,

которые необходимо предпринять для достижения цели (создание рекламных материалов, планирование рекламных кампаний и отдельных акций, кастомизация продуктов\услуг, задействование определенных возможностей клуба).

Результатом совместной работы становится составление не только индивидуального пакета (идеи, права, рекламные носители, возможности для активаций), соответствующего цели компании-партнера, но и плана активации (реализации). Другими словами, программа партнерства - это не абстрактный «набор возможностей», а четкий план, привязанный к сезонной активности компании и футбольного клуба в течение года или большего срока.

Все это позволяет говорить о том, что бренды часто рассматриваются как нематериальный актив спортивной организации, разница между стоимостью вашего баланса и стоимостью компании. Они представляют собой коллективную совокупность маркетинга, коммуникаций, отношений с потребителями (болельщиками), объектов, людей, воспоминаний и историй.

Ценность брендов в спорте была хорошо видна в исследовании Fußballstudie 2015 (футбол), оценивающем брендинговый ландшафт немецкой Бундеслиги.

Три клуба «Боруссия» Менхенгладбах, Санкт-Паули, а также ФК Кельн (финишировал на 15⁻ место в Бундеслиге), которые регулярно появляются в немецкий футбол второй дивизион, финишировал 2, 4 и 5 клуб лучших брендов в Немецкий футбольный бренд индекс. У всех есть не только сильные визуальные бренды, но и сильные ценности, воплощаемые в каждом виде деятельности.

В качестве вывода можно сказать следующее.

Бренд в спорте – это очень важно. Сейчас многие спортивные клубы часто организуют различные спортивные мероприятия для своих фанатов, болельщиков и всех, кто любит спорт и футбол, чтобы не только таким образом повысить свой имидж и укрепить лидерские позиции, но и привлечь как можно больше молодежи к здоровому образу жизни. Ценность бренда можно повышать разными способами. ФК «Ливерпуль» сегодня это очень дорогой и известный бренд.

Список литературы

1. Миронова Л.А. Оценка эффективности маркетинговой деятельности спортивных федераций/ Л.А. Миронова// Глобальный научный потенциал. 2018. № 1 (82). С. 77.
2. Миронова Л.А. Роль маркетинговых коммуникаций в развитии видов спорта/ Л.А. Миронова// Креативная экономика. 2020. № 9(8). С. 103-106.
3. Миронова Л.А. Маркетинговые коммуникации в деятельности спортивных федераций/ Л.А. Миронова// Успехи современной науки. 2019. №11 (3). С. 102-106

CREATION AND DEVELOPMENT OF A SPORTS CLUB BASED ON THE LIVERPOOL FOOTBALL TEAM

D. Lirina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Some people identify a "brand" with a logo. However, a special and memorable brand is much more. A strong brand is the sum of all the experience that customers (and potential customers) receive from the business. An established and strong club brand is recognizable not only by the logo on the website and club jackets, but also by the way coaches conduct coaching, what customers say about the club online and offline, and by how athletes represent the values of the club. In this paper, the analysis of the formation of the brand of a sports club is carried out.

Keywords: sport, football, club, marketing, benchmarking, fans, team, brand.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ

Е.С. Лихачева

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Использование метода круговой тренировки часто ограничено целями общефизической направленности. Однако, потенциал использования средств круговой тренировки значительно больше. Особенности метода круговой тренировки является вариативность изменения нагрузки путем варьирования не только таких показателей, как объем и интенсивность, но и параметров отдыха. Таким образом, средствами круговой тренировки можно решать задачи как по развитию физических качеств занимающихся разного возраста и уровня подготовки, так и совершенствовать техническую подготовку игроков. Материал, использованный при написании статьи является частью диссертационного исследования автора.

Ключевые слова: интегральная подготовка, метод круговой тренировки, средства и методы подготовки в хоккее с шайбой.

Хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта в мире. В одних странах он является национальным видом спорта. С точки зрения физического воспитания хоккей с шайбой является отличным примером средства популяризации здорового образа жизни, привлечения подрастающего поколения к физической культуре и спорту, воспитания нравственных и морально-волевых качеств. Хоккей является идеальным средством для физического развития детей и подростков. Хоккей с шайбой является высоко активным видом спорта, а наличие силовых приемов предъявляет к спортсменам повышенные требования к их физической подготовке. В игре проявляются практически все физические качества: сила в бросках и силовых приемах, быстрота в передвижениях на льду, выносливость в борьбе, ловкость в финтах и работе с шайбой, а гибкости вратарей позавидуют даже гимнасты.

Чтобы оптимально организовать тренировочный процесс и развить необходимые качества и навыки требуются определенные средства подготовки.

Кроме развития физических качеств интегральная подготовка хоккеиста включает техническую подготовку, тактическую и психологическую. Доминирующее значение отводится, конечно, физической подготовке, но и без освоения техники невозможно добиться высоких показателей в игре. Получается, что грамотно организованный тренировочный процесс должен сочетать как средства, направленные на развитие физических качеств, так и средства развития и совершенствования технической подготовленности. Примером такого средства организации тренировочного процесса является круговая тренировка.

Метод круговой тренировки позволяет решать комплексные задачи подготовки в зависимости от поставленных целей и задач. Круговая тренировка - это метод, основанный на подборе упражнений, формирующих систему станций для выполнения задания. В зависимости от целей и задач тренировки, в систему круговой тренировки можно включать упражнения как на общее укрепление организма, используя общеразвивающие упражнения, развивать направленно отдельные физические качества, а также совершенствовать техническую подготовку хоккеистов.

Особенностями метода круговой тренировки является вариативность изменения нагрузки путем варьирования не только таких показателей, как объем и интенсивность, но и параметров отдыха. Таким образом, средствами круговой тренировки можно решать задачи как по развитию физических качеств занимающихся разного возраста и уровня подготовки, так и совершенствовать техническую подготовку игроков. Однако, в современном хоккее круговая тренировка используется только как средство общего укрепления и поддержания работоспособности, а в качестве средств чаще всего используются упражнения из комплексов общей физической подготовки. Все больше в развитии отдельных физических качеств применяются тренажеры и дополнительные средства подготовки [1].

Важным показателем средств круговой тренировки является их широкая вариабельность. В круговой тренировке можно использовать как упражнения общей физической подготовки на примере обще развивающих упражнений, так и специальной подготовки – применение специально-подготовительных упражнений и тренажеров. Кроме того, применение метода круговой тренировки позволяет направленно воздействовать на отдельные системы организма. Уровень задействования других систем организма, кроме мышечной, находится в прямой зависимости от параметров нагрузки и специфики выполнения самого упражнения – объем и интенсивность работы, продолжительность выполнения задания, количество задействованных в работе мышц. Варьируя частоту и интенсивность выполнения упражнений, изменяя интервалы отдыха между станциями, меняя формат отдыха (активный или пассивный) можно изменять мощность работы одного и того же задания, и, как следствие, изменять результаты использования. Изменяя мощность работы

меняется и предельное время выполнения задания на станции. Это важно учитывать при подборе упражнений. Чем выше мощность выполняемого упражнения, тем меньше времени дается на его эффективное выполнение. Это правило подходит для всех упражнений циклического характера. А при выборе средств круговой тренировки именно циклические упражнения выбираются чаще всего [2].

Круговая тренировка в хоккее является один из основных методов подготовки как для развития физических качеств, так и для совершенствования технической подготовки. Задачи круговой тренировки ставятся исходя из целей подготовки. Это может быть развитие общей работоспособности хоккеиста, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, направленное развитие определенных физических качеств. Грамотный подбор упражнений, правильная дозировка нагрузки и отдыха позволяют результативно решать поставленные цели.

Особенностью круговой тренировки в хоккее является ее организационно-методическая форма. Круговая тренировка не представляет собой один метод для реализации какой-то поставленной цели. В хоккее круговая тренировка - это комплексное средство, включающее в себя множество других методов использования физических упражнений в процессе подготовки. В ходе тренировки игроки разбиваются на небольшие группы по 2-4 игрока и распределяются на станции, количество которых может достигать 10-12. На каждой станции выполняются определенные задания. Еще одной особенностью использования метода круговой тренировки в хоккее является вариативность ее применения на различных этапах подготовки. Круговые тренировки могут проводиться в игровом или тренажерном зале для повышения общей работоспособности, развития отдельных физических качеств. Широко метод круговой тренировки применяется и в работе на льду. Чаще это используется в специально-подготовительном этапе. В этом случае задания носят достаточно специфичный характер, отражающий особенности самого вида спорта.

Метод круговой тренировки может применяться как для развития физических качеств, так и в ходе технической подготовки игроков. В этом случае, также подбираются специальные упражнения, по которым формируются станции. Не является исключением и использование в ходе тренировок заданий из других видов спорта: легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, конькобежного спорта. Важно учитывать при подборе средств круговой тренировки, чтобы упражнения были освоены игроками, не слишком сложны в координационном плане.

При выборе упражнений для круговой тренировки, направленной на совершенствование технической подготовки, нужно учитывать параметры нагрузки и степень сложности самих заданий. Если упражнения сложные для выполнения или достаточно не освоены, необходимо следить за техникой выполнения и наличием ошибок. Неправильное выполнение заданий может привести к ошибкам в технике, которые в дальнейшем могут перейти в навык и

очень тяжело исправляться. Поэтому, для совершенствования технических действий используются только хорошо изученные и освоенные задания.

В тренировочном процессе хоккеистов чаще всего используются два варианта круговой тренировки:

1. Непрерывный режим работы на станциях. Данный вариант предусматривает выполнение упражнений без интервалов отдыха между станциями и кругами. Работа может выполняться как с большой, так и субмаксимальной и максимальной мощностью. Как правило, работа на станциях кратковременная. Рассмотренный вариант круговой тренировки часто используется для развития скорости и силовых способностей.

2. Интервальный режим выполнения заданий. Интервальный режим подразумевает интервалы отдыха между станциями и кругами выполнения.

Однако, в хоккее этот режим имеет несколько разновидностей:

- Выполнение упражнений по методу круговой тренировки с ограничением продолжительности отдыха между станциями и кругами тренировки. В этом случае, интервалы отдыха достаточно короткие, чтобы восстановиться и следующее задание выполняется на фоне недовосстановления. Данный режим организации круговой тренировки применяется для развития выносливости, как общей, так и специальной - скоростной или силовой. Среднее время выполнения упражнения составляет около 10-15 секунд, при этом интервалы отдыха - до 30 секунд как между станциями, так и между кругами тренировки. Как правило, в данном режиме используются задания в большом или субмаксимальном режиме мощности.

- Выполнение упражнений с интервалами отдыха, позволяющими игроку частично или полностью восстановиться перед следующим заданием. Такой вариант работы используется в развитии скоростно-силовых или силовых способностей, а также развитии ловкости и координации. Продолжительность выполнения задания редко превышает 10 секунд. При этом отдых может составлять 1,5-2 минуты. Отличительной чертой таких тренировок в хоккее является возможность жесткого нормирования нагрузки по индивидуальным возможностям игроков [3].

В круговой тренировке допускается и широко используется практика включения отдельных игровых эпизодов и тактических приемов. Такие фрагменты можно делать как отдельные задания на каждой станции. Отработанные таким образом элемента или действия переносятся на игру.

Таким образом, круговая тренировка в хоккее - это комплексное высокоэффективное средство подготовки игроков как с точки зрения развития физических качеств, так и в плане технической подготовки и совершенствования элементов игры.

Упражнения для комплекса круговой тренировки подбираются таким образом, чтобы последовательно загружать основные крупные группы мышц, с постепенным переходом и проработкой более мелких. Необходимо учитывать, чтобы упражнения общего воздействия чередовались с заданиями

направленного воздействия на отдельные группы, с разминанием более крупных и проработкой мелкой мускулатуры.

Для развития силы в хоккее средствами круговой тренировки чаще всего используются упражнения с отягощениями - штанга, гантели, набивные мячи, а также задания с сопротивлением - с использованием амортизаторов или в парах с партнером. На начальных этапах использования круговой тренировки рационально в упражнения включать малые веса для осуществления контроля за правильной техникой выполнения задания. максимальный вес рекомендуется давать в упражнениях на короткое время выполнения, так как максимальную силу можно развивать только в коротком промежутке времени. Увеличение времени выполнения упражнения с большим или максимальным весом приведет к нарушению техники выполнения, утомлению и, что возможно более всего, травматизму. Что касается особенностей выполнения упражнений на развитие силы, то такие упражнения выполняются в среднем темпе без резких ускорений по всему времени выполнения задания.

Силовые качества наиболее эффективно развиваются при условии большого количества повторений со средними весами или небольшим количеством повторений с около максимальными весами. Вес подбирается таким образом, чтобы на среднее время выполнения задания 20-30 секунд можно было выполнить 15-20 повторений. В этом случае происходит развитие непосредственно силовых способностей. Если количество повторений составит 20-25, то вес подобран для развития силовой выносливости. Таким образом, управляя весом и контролируя количество повторений можно оптимально построить тренировочный процесс на развитие нужного нам качества. При силовой направленности круговой тренировки рекомендуется использовать интервальный режим с отдыхом. В качестве отдыха можно использовать упражнения на растягивание, расслабление.

Для развития быстроты в комплексе круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью. Основной метод - повторный. Характер подбираемых упражнений с высокой интенсивностью. Длительность выполнения упражнений с максимальной скоростью определяется временем, в течение которого сохраняется способность поддерживать высокий темп выполнения. Как и с упражнениями на силу, задания на скорость позволяют тренировать как отдельные движения частями тела, так и в целом перемещение тела в пространстве. Для этого используется все разнообразие средств тренировки, начиная от упражнений общей физической подготовки, до специальных заданий с клюшкой и шайбой. Сочетание нагрузки в виде утяжелителей позволяет развивать как скоростные качества, так и скоростно-силовые способности, и скоростную выносливость.

Для развития скорости в круговой тренировке используются задания двух видов:

- упражнения для развития мышечной силы с небольшими весами;
- упражнения для развития быстроты отдельных движений.

Использование небольших отягощений и утяжелителей позволяет разнообразить средства тренировки и не позволяет выработать стойкий динамический стереотип к заданиям. Основными средствами развития быстроты в хоккее являются беговые упражнения на скорость, ускорения как в зале, так и на коньках, элементы спортивных и подвижных игр.

Не маловажное значение в подготовке хоккеистов играет ловкость. В виду постоянно меняющихся игровых условий координация позволяет быстро принимать решения и выполнять сложные действия с финтами не теряя контроль над шайбой.

Именно ловкость является показателем мастерства владения как своим телом, клюшкой и шайбой. Ловкость развивается достаточно медленно, поэтому средства для ее развития используют уже на начальном этапе подготовки.

Основным правилом в подборе упражнения на развитие ловкости является их большое разнообразие. Чем необычнее и сложнее в плане координации будет задание, тем выше эффект от выполнения этого упражнения. Однако, все упражнения должны быть понятны для выполняющих эти задания. В практике хоккея широко применяются гимнастические упражнения и задания.

Для усложнения уже знакомых и освоенных движений используют факторы усложнения - новые исходные положения, ограничение зрительного контроля, изменение скорости и направления передвижения.

Гибкость определяется подвижностью суставов и выполнению движений с большой амплитудой. Особенно важно развитие этого качества как у полевых игроков, так и у вратарей. Развитие гибкости происходит с 9 до 13-14 лет. При этом развитие гибкости оказывает значительное влияние и на развитие других качеств - силу, быстроту, ловкость. По большому счету развитие гибкости определяется анатомически формой суставной поверхности, растяжимостью связок и мышц. Поэтому упражнения на развитие гибкости рекомендуется использовать на каждом занятии, однако перед выполнением упражнений мышцы и связки нужно хорошо размять и прогреть.

Особенностью выполнения упражнений на гибкость в комплексе круговой тренировки является их многократное повторение. Упражнения можно включать как активные с самостоятельным выполнением, так и пассивные - когда партнер выполняет упражнение за вас и растягивает мышцы. В качестве отдыха используют упражнения на расслабление.

Выносливость определяется способностью организма длительное время выполнять работу без снижения ее результативности. При этом в хоккее выносливость определяется не только развитием физического качества, но и рациональной техникой владения шайбы, а также определенными волевыми качествами каждого игрока.

Развитие выносливости возможно на протяжении всего периода подготовки игроков, начиная от начального. Оптимальным считается возраст 12-13 и 16-17 лет. Специфика использования круговой тренировки для развития

выносливости определяется временем. Так, выполнение заданий до стадии утомления является основным показателем развития этого качества. Важно при наступлении утомления следить за техникой выполнения заданий. При сильном утомлении техника выполнения может нарушаться и эффективность самого задания снижается.

Основными средствами, используемыми в тренировочном процессе хоккеистов, являются беговые упражнения с различными интервалами интенсивности. Как правило, это интервальный или равномерный бег, плавание, езда на велосипеде. Основным средством являются сами игровые тренировки. Нагрузку в виде объема и интенсивности целесообразно регулировать отдыхом, его видом (активным или пассивным) и продолжительностью. Основным показателем нагрузки - пульс.

Для развития специальной выносливости могут использоваться игровые задания с отягощениями и противодействиями с соперником.

Исследование по анализу эффективности применения метода круговой тренировки в системе интегральной подготовки проходило на базе женской хоккейной команды «Торпедо» в г. Нижнем Новгороде в течение сезона 2022/23. В исследовании приняли участие 30 хоккеисток, которые составили контрольную и экспериментальную группы. В ходе педагогического эксперимента в тренировочный процесс экспериментальной группы была включена круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Такая направленность круговой тренировки была взята не случайно. В период эксперимента женская хоккейная команда «Торпедо» принимала участие в регулярном чемпионате женской хоккейной лиги сезона 2022/2023. Эксперимент проводился в основные сроки игр. Скоростно-силовая подготовка хоккеисток на данном этапе является главной и в тоже время проблематичной стороной подготовки. Предполагалось, что использование круговой тренировки скоростно-силовой направленности позволит повысить показатели спортсменок и поддержать необходимый уровень подготовленности. Контрольная группа спортсменок занималась по утвержденной в команде методике подготовки. В тренировочный процесс экспериментальной группы спортсменок три раза в неделю были включены круговые тренировки различной направленности - скоростная подготовка, развитие силовых качеств, скоростно-силовые способности. В соответствии с уровнем подготовленности участников эксперимента были определены параметры нагрузки и средства круговой тренировки в форме упражнений и заданий.

Метод круговой тренировки подразумевает повторную интервальную работу с отдыхом между станциями и отдыхом после круга выполнения заданий. Для развития скоростно-силовых качеств были разработаны три комплекса силовой и скоростно-силовой направленности. Комплекс круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей состоял из 12 станций. Работа осуществлялась в большом режиме интенсивности с мощностью 65-70% от максимально возможного. Время выполнения задания на

станции составляло 20 секунд. Отдых с переходом на другую станцию - 20 секунд. Инвентарь - штанга с весами 2,5 кг, 5 кг., утяжелители на ноги. Для развития скоростно-силовых качеств упражнения выполнялись в режиме максимальной интенсивности. Интервалы отдыха строго дозированы в зависимости от направления комплекса круговой тренировки.

В результате включения в тренировочный процесс хоккеисток экспериментальной группы комплексов круговой тренировки скоростной, силовой и скоростно-силовой направленности, удалось повысить уровень подготовленности спортсменок по скоростным и силовым показателям. Хочется отметить, что хоккеистки контрольной группы также показали положительную динамику. Однако, полученные результаты возросли не так значительно, как у экспериментальной группы участниц исследования

Использование метода круговой тренировки в тренировочном процессе хоккеисток является эффективным средством направленной на развитие отдельных качеств подготовки. Данный метод может использоваться для повышения общего уровня подготовленности игроков в обще-подготовительном периоде подготовки, а включение в структуру круговой тренировки специальных упражнений и возможность широкого дозирования нагрузки по объему и интенсивности позволяет использовать этот метод в специально-подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах.

Эффективное и результативное развитие двигательных способностей спортсмена является главной задачей в организации всего тренировочного процесса. Поиск наиболее эффективных средств и методов подготовки сложен из-за большого объема и разнообразия. Анализ литературы показывает, что метод круговой тренировки на сегодняшний день используется в основном для общей подготовки спортсменов. Чаще это бывает в обще-подготовительном периоде тренировочного цикла. Однако, метод круговой тренировки позволяет организовать тренировочный процесс с различными группами занимающихся в основном за счет варибельности и гибкости распределения нагрузки.

Использование в комплексе большого разнообразия упражнений позволяет реализовать любую цель тренировочного занятия - восстановление после соревновательного периода, поддержание общей работоспособности и развитие отдельных качеств спортсмена. Даже совершенствование техническое подготовки возможно за счет подбора соответствующих технических заданий.

Четкое дозирование нагрузки путем изменения интенсивности и объема позволяет использовать метод круговой тренировки на различных этапах годового цикла и с разными по возрасту и уровню подготовленности спортсменами. Даже одно и то же упражнение с разными вариантами работы и отдыха может оказывать совершенно противоположный эффект в зависимости от целей занятия.

Применение метода круговой тренировки в хоккее на этапе общей подготовки чаще используется с игроками начального этапа подготовки. В этом случае средствами круговой тренировки выступают упражнения общей

физической подготовки. По мере дальнейшего обучения средства меняются, с обще-подготовительных на специальные, используемые на этапе спортивной специализации. Кроме общей подготовки, метод круговой тренировки позволяет развивать и совершенствовать отдельные физические качества - силу, быстроту, координационные способности, выносливость общую и специальную. Использование технических заданий расширяет возможности метода круговой тренировки и позволяет развивать не только физические возможности организма спортсмена, но и совершенствовать техническую подготовку.

Список литературы

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и доп. / И.А. Гуревич. Минск: Высшая школа, 2017. 256 с.
2. Золотарёв А.П. Основы обучения игре в хоккей: Учебно-методическое пособие / А.П. Золотарев, В.И. Родионов, В.В. Костюков - Краснодар, 2018. 90с.
3. Шестаков, М.М. Хоккей. Методические основы учёта индивидуальных особенностей игроков при планировании нагрузки: Учебно-методическое пособие / М.М. Шестаков, Г.В. Красюк. Краснодар: КГАФК, 2018. 24 с.

THE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN THE INTEGRATED TRAINING SYSTEM IN THE TRAINING PROCESS OF HOCKEY PLAYERS

E. Lihacheva

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The use of the circular training method is often limited to general physical goals. However, the potential of using circular training tools is much greater. The peculiarities of the circular training method is the variability of changing the load by varying not only such indicators as volume and intensity, but also the parameters of rest. Thus, by means of circular training, it is possible to solve problems both for the development of physical qualities of those engaged in different ages and levels of training, and to improve the technical training of players.

Keywords: integral preparation, the method of circular training, means and methods of training in ice hockey.

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Е.С. Мазанова, К.С. Бадейникова, К.Ю. Хаченкова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные проблемы современного этапа олимпийского движения и предложены возможные варианты их решения.

Ключевые слова: Олимпийское движение, Олимпийские игры.

Становление современного олимпийского движения началось с деятельности Пьера де Кубертена, который выдвинул концепцию «спорт вне политики». Развитие продолжается и в настоящее время, провозглашая олимпийское движение как социокультурное взаимодействие и духовную основу с выдвинутыми гуманистическими ценностями, такими как стремление к миру, взаимопонимание, сотрудничество и другое.

Несмотря на постоянное и непрекращающееся развитие, олимпийское движение обладает рядом актуальных на данный период развития проблем. К ним можно отнести:

- Политическую вовлеченность спорта.
- Коммерциализацию олимпийских видов спорта.
- Дискриминацию спортсменов по национальной и иной принадлежности.
- Употребления и распространения допинга.
- Появление недружелюбия и жестких методов конкуренции.

Вышеуказанные проблемы хотелось бы рассмотреть в исследуемой статье и предложить возможные пути их решения.

Одним из основополагающих принципов проведения Олимпийских Игр, который провозгласил Пьер де Кубертен, является то, что спорт полностью независим от политических движений и идеологий в целом. Еще в Древней Греции данное спортивное мероприятие проводилось для прекращения или приостановления войн, а не для дискриминации или не допуска спортсменов к участию в Олимпиаде. Такая теория провозглашает отстраненность спорта и его автономность, что гарантирует независимость и равенство спортсменов и судей в ходе участия в соревнованиях.

В Олимпийской хартии указано, что спортивные организации внутри Олимпийского движения должны соблюдать политический нейтралитет [1]. С практической точки зрения наблюдается обратное явление. В истории есть примеры, когда страны-участники игнорировали приглашения на Олимпиаду. Например, в 1976 году XXI Летние Олимпийские игры в Монреале бойкотировали сразу 30 стран, большинство из которых были африканские. Происходило все под благим лозунгом борьбы с расовой дискриминацией, но в ближайшей перспективе не помогло решить ни одной из заявленных проблем. Зато создало огромные трудности спортсменам, лишенным возможности выступить на главном старте четырехлетия. В 1980 году в Москву не поехали спортсмены из 64 стран из-за ввода советских войск в Афганистан. Подводя итог, Игры в конечном итоге состоялись – даже без участия протестующих государств. В добавление хочется отметить, в XXI веке происходило множество военных инцидентов, к примеру, столкновение на границе Бангладеша и Индии, Ирано-Пьякский конфликт и другие. Ни одна из вышеупомянутых стран не была не допущена к участию в Олимпийских играх из-за возникших политических недоговоренностей.

Однако, в противоречие рассмотрим сложившуюся ситуацию с Российской Федерацией (далее – РФ), которой Международный олимпийский комитет (далее – МОК) 26 июля 2023 года не предоставил официального приглашения на XXXIII Олимпийские игры 2024 года, которые состоятся в Париже, в связи с внешнеполитической напряженной обстановкой. Также поддержавших РФ странам не разрешили участвовать в международных соревнованиях. Можно предположить, что права спортсменов были ущемлены из-за проведенной государствами политики, в которой сами спортсмены не принимали прямого и активного участия. Тем самым, подчеркивается особое отношение МОКа к РФ и российской сборной, так как было нарушено право на равенство, что имеет тесную взаимосвязь с проблемой национальной дискриминации. По нашему мнению, для решения сложившейся ситуации и предотвращения новых подобных случаев необходимо строго урегулировать в нормативно-правовом акте МОКа независимость спорта от политики или ввести обязательную норму отстранения всех стран-«агрессоров», которые развязывают военные конфликты, от участия в Олимпиаде на определенный срок.

Проблемы коммерциализации олимпийских видов спорта и употребления спортсменами допинга и его популяризацию имеют тесную взаимосвязь. В первую очередь, разработка, тестирование и применение новых видов допинга требует финансовую поддержку, поэтому спортсмены, замотивированные нечестными способами завоевывать награды, готовы к вложениям денежных средств, что противоречит принципам справедливого состязания. Во-вторых, ученые-разработчики допинга делают виды спорта более популярными из-за своих изобретений, которые имеют своих спонсоров.

Проблема распространения допинга также противоречит принципам, выдвинутым олимпийским движением. Соревнования должны выявлять не более качественно разработанный препарат, а саму силу и ловкость спортсменов. На рисунке 1 данные диаграммы показывают соотношение количества заявленных на Олимпиаду спортсменов (данные зеленого столбца) и количество допущенных (данные желтого столбца). Например, в 2016 году к Олимпиаде в Рио-де-Жанейро было не допущено 112 российских спортсменов из 225 заявившихся, в 2018 году 111 человек, из которых можно перечислить Виктора Ан, Антона Шипулина, Сергея Устюгова, Ксению Столбову и Ивана Букина, являвшимися на тот момент лидерами в своих видах спорта, а в 2020 году 145 атлетов из России остались дома (рис.1). МОК обосновал отказ по 17 критериям, основным из которых стали положительные допинговые тесты.

Данную проблему мы предлагаем решить путем ужесточения наказания за использование запрещенных препаратов. Также, проведения допинговых проверок должно осуществляться не одной международной независимой организацией, а несколькими. Эти организации должны вести честную, открытую и «прозрачную» политику исследований.

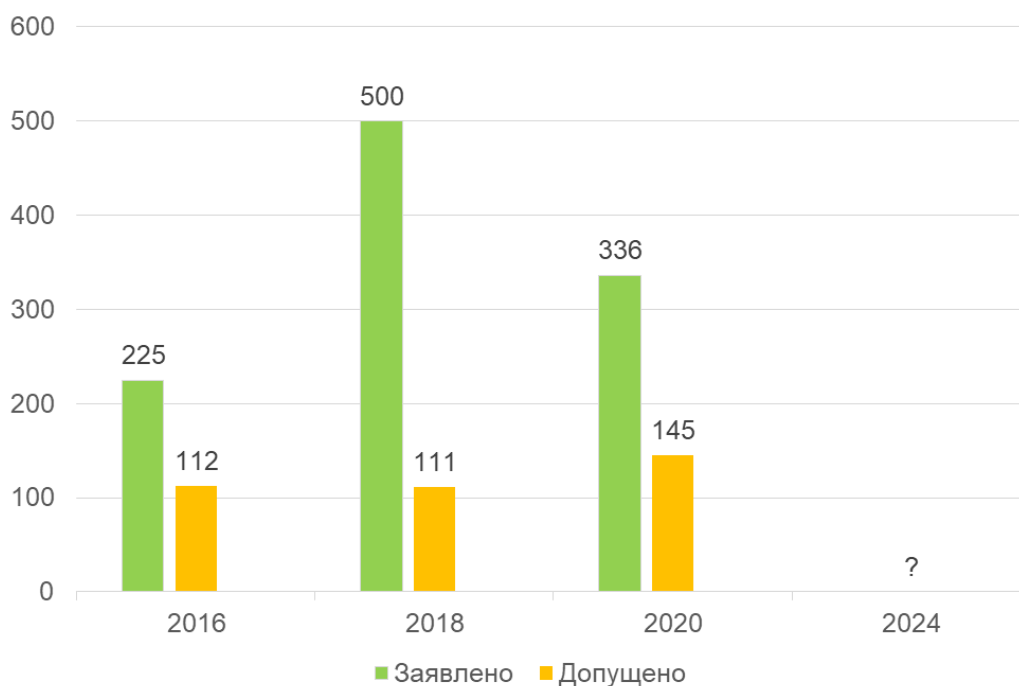


Рис. 1. Количество спортсменов, заявленных и допущенных на Олимпиаду 2016, 2018, 2020 гг.

Ужесточение борьбы и ведение грубого соперничества, основанного не на уважении и благородстве оппонента (оппонентов), является распространенной тенденцией в олимпийском движении, не смотря на тот факт, что такое спортивное движение строится на ценностях, таких как дружелюбие и стремление к миру. К примеру, в ходе лыжной гонки между Александром Большуновым и Йони Мяки произошел конфликт на финишной прямой из-за того, что финский спортсмен путем перекрытия трассы не дал возможности произвести обгон и при этом сломал своему противнику палку. После произошедшей ситуации Международная федерация лыжного спорта (FIS) изменила правила обгона в регламенте соревнований. В обсуждении участвовали не только специалисты FIS, но также спортсмены, тренеры и эксперты. Данный пример показывает, что основополагающие идеи должны безукоризненно соблюдаться и базироваться на равенстве, честности и уважении. Еще одним возможным вариантом решения или предупреждением таких случаев можно проведение соответствующей политики с агитацией в СМИ лозунгов и объяснений их необходимости.

Описанные противоречивые характеристики современного олимпийского движения порождают двойное отношение к нему: одни используют олимпийское движение, Олимпийские игры, философию олимпизма как средство диалогизации, способ совершенствования личности, улучшения межгосударственных отношений, объединение общества вокруг спорта, другие – как механизм политического давления и средство зарабатывания больших денег [2].

Олимпийское движение на современном этапе далеко от идеала, однако есть всевозможные предпосылки для улучшения и исправления сложившегося положения. В представленной работе мы рассмотрели наиболее распространенные противоречия и проблемы Олимпийского движения на данном этапе, и попытались предложить пути решения рассмотренных проблем.

Список литературы

1. Олимпийская хартия // Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://olympic.ru/upload/2019/02/charter_09_10_2018#russkaya#versiya, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).

2. Волков А.В. Олимпийское движение и его роль в современном мире // Вестник Московского университета. Серия 27. Глобалистика и геополитика. 2019 № 2. С. 40-47.

PROBLEMS OF THE PRESENT STAGE OF THE OLYMPIC MOVEMENT

E. Mazanova, K. Badeinikova, K. Khachenkova
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article examines the main problems of the current stage of the Olympic movement and suggests possible solutions to them.

Keywords: Olympic movement, Olympic Games.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К.Р. Малемина, А.И. Милюков
Московский городской открытый колледж

Аннотация. В статье рассматривается и предлагается комплекс упражнений, способствующий физическому развитию студентов среднего профессионального образования для сдачи нормативов. Так как сегодня уровень физической подготовки у студентов снижен, чем у предыдущего поколения. Данная проблематика обусловлена изменением питания, физической активности, режима дня труда и отдыха, а также из-за наследственных заболеваний. Здоровье молодого поколения главная и важная задача государственной политики страны.

Ключевые слова: здоровье, студенты, спорт, нормативы, физическая культура.

На сегодняшний день уровень здоровья населения снижается за счёт ряда факторов: неправильного питания, гиподинамии, режима дня, труда и отдыха, уровня здравоохранения, медицины и наследственности. Перечисленные факторы снижают уровень рождаемости и повышают смертность населения. Поэтому демографическая проблема сегодня стоит очень остро и требует незамедлительных решений [1].

Каждый год уровень физической подготовленности студентов среднего профессионального образования (СПО) и высших учебных заведений снижается, из-за малоподвижного образа жизни, отсутствия доступных спортивных и физкультурно-оздоровительных секций, а также неправильного питания/ Приход современных технологий повлѣк за собой ряд изменений в ряде сфер деятельности (здравоохранение, образование, спорт и т.д.), в том числе технологический прогресс коснулся жизни каждого человека сказывающихся на их здоровье. Здоровье молодого поколения главная и важная задача государственной политики страны [2].

Ребѣнок, попадая в детский сад сталкивается с рядом сложностей, которые в дальнейшем сказываются на его здоровье. Зачастую питание в детских садах, школах и учебных заведениях имеет низкий уровень, от сюда дети и студенты начинают питаться неправильно. С появлением современных гаджетов (смартфонов, планшетов, приставок и ноутбуков) в детском саду проще заинтересовать ребѣнка игрой в гаджете, чем привлечь его к физической и двигательной активности. С ранних лет дети подвержены множеству негативных факторов, которые в дальнейшем скажутся на их развитии, здоровье и физической подготовки.

Попадая в школу, дети сталкиваются с малоподвижным образом жизни, что влияет на их гармоничное развитие и здоровье. Сегодня каждый второй школьник имеет ряд заболеваний (сколиоз, ожирение, снижение уровня зрения, гиподинамия и т.д.). Отсутствие доступных спортивных секций и дополнительных занятий ОФП, не даёт школьникам развиваться в физическом плане.

После окончания школы, поступая в колледж и высшие учебные заведения, студенты не в силах заниматься на занятиях физической культуры выполнить элементарные (базовые) нормативы и упражнения, поскольку уровень их физического развития снижен малоподвижным образом жизни, неправильным питанием и рядом заболеваний, которые они заработали в детском саду и школе. Отсюда встаѣт острая проблема, которая в дальнейшем скажется на демографии государства.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, способствующий подготовке студентов СПО к сдаче нормативов.

Нами был разработан комплекс упражнений для студентов СПО при подготовке к сдаче нормативов, который состоит:

Разминка:

И.П. – ноги врозь, руки на пояс:

Повороты головы в стороны (вправо/влево) по 8 раз.

Наклоны голову (вперѣд/назад) по 8 раз.

И.П. – ноги врозь, руки перед собой:

Вращение кистевых суставов (внутри/наружу) по 8 раз.

Растяжка- кисть к себе, кисть от себя (под сѣт на 8).

Вращение в локтевых суставах (внутри/наружу) по 8 раз.

Вращение в плечевых суставах (вперѣд/назад) по 8 раз.

И.П. – широкая постановка ноги врозь, руки вдоль тела:
Наклоны вперёд правая нога/центр/левая нога (на счёт по 4 раза).

И.П. – широкая постановка ноги врозь, руки за спиной в замок:
Наклон вперёд (2 раза по 4 наклона).

И.П. – ноги врозь, руки на пояс:

Вращение тазобедренным суставом (внутрь/наружу) по 8 раз.

Сгибание разгибание коленом (вперёд/назад) по 8 раз.

Вращение коленным суставом (влево/вправо) по 8 раз.

Вращение голеностопом (влево/вправо) по 8 раз.

Основная часть:

И.П. – широкая постановка ноги врозь, руки перед собой:

Перекаты в стороны (лево/право) по 8 раз.

Выпады вперёд (чередую ноги) по 8 раз.

И.П. – сидя на полу, ноги перед собой:

Наклоны к носкам (2 раза по 4).

И.П. – сидя на полу, ноги к себе, стопы вместе:

Упражнение бабочка (20 сек).

И.П. – лёжа на спине, руки в стороны:

Согнутое колено тянем к параллельной руке, вторая нога вытянута (влево/вправо) 15 сек.

Согнутое колено тянем к груди руками (левая/правая) 15 сек.

И.П. – лёжа на животе:

Кисти параллельно плечам на полу, живот на полу, тянем пресс 20 сек.

Руки обхватывают ноги, спина прогибается (корзинка) 20 сек.

Руки в стороны, носок тянется к параллельной руке 15 сек.

И.П. – упор лёжа на полу:

Широкие отжимания 15 раз 3 подхода.

Узкие отжимания 15 раз по 3 подхода.

Алмазные отжимания 10 раз

И.П. – лёжа на спине:

Скручивания, ноги согнуты в коленях 30 раз по 3 подхода.

Подъём ног вверх, руки под себя 20 раз по 3 подхода.

Скручивания к коленям (велосипед) 30 секунд.

И.П. – упор лёжа на локтях:

Планка на локтях 30 сек 3 подхода.

Планка на одной руке (правой/левой) 30 сек по 3 подхода.

Обратная планка руки под собой 30 сек по 3 подхода.

И.П. – стойка ноги врозь:

Приседания 30 раз по 3 подхода.

Выпады поочередно на каждую ногу по 20 раз.

Подъём на носки – на двух ногах 45 сек.

Заключительная часть (заминка):

10-минутный бег в лёгком темпе.

Табл. 1. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

Упражнения	Уровень				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3
Челночный бег 3/10 м (с)	8,1	7,9	7,5	7,3	7,2
Прыжки в длину с места (см)	190	205	220	230	
6-минутный бег (метры)	1100	1300	1400	1450	1500
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	9	10	11	12
Наклоны вперёд из положения сидя/ наклоны вперёд из положения стоя (см)	5	9	12	13	15

В таблице 1 отражены критерии оценки уровня физической подготовленности для юношей по следующим упражнениям: бег на 30 метров, челночный бег 3/10 м, прыжки в длину, 6-минутный бег, подтягивание на высокой перекладине, наклоны вперёд из положения сидя и наклоны вперёд из положения стоя.

Табл. 2. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

Упражнения	Уровень				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30 м (с)	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
Челночный бег 3/10 м (с)	9,6	9,3	8,7	8,6	8,4
Прыжки в длину с места (см)	160	170	190	200	210
6-минутный бег (метры)	900	1050	1200	1250	1300
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	6	13	15	17	18
Наклоны вперёд из положения сидя/ наклоны вперёд из положения стоя (см)	6	13	15	17	18

В таблице 2 отражены критерии оценки уровня физической подготовленности для девушек по следующим упражнениям: бег на 30 метров, челночный бег 3/10 м, прыжки в длину, 6-минутный бег, подтягивание на низкой перекладине, наклоны вперёд из положения сидя и наклоны вперёд из положения стоя.

На первом курсе обучения студенты были протестированы для оценки их уровня физической подготовленности. После тестирования были подведены итоги, что 60% студентов показали низкий уровень, 30% студентов – уровень ниже среднего и 10% студентов – средний уровень физической подготовленности.

На протяжении 4-х лет обучения, уровень физической подготовленности у группы студентов не использовавших комплекс упражнений стал следующим:

70% студентов показали – низкий уровень физической подготовленности.

20% студентов показали – уровень физической подготовленности ниже среднего.

10% студентов показали – средний уровень физической подготовленности.

Таким образом их уровень физической подготовленности был снижен.

На протяжении 4 лет обучения студенты СПО выполняли разработанный нами комплекс упражнений и на последнем курсе студенты были заново протестированы по тем же нормативом, что и на 1 курсе. Студенты – выпускники, показали следующие результаты:

50% студентов показали – средний уровень физической подготовленности.

30% студентов показали уровень физической подготовленности – выше среднего.

20% студентов показали – высокий уровень физической подготовленности.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что разработанный нами комплекс упражнений подтвердил свою эффективность и повлиял на гармоничное физическое развитие студентов колледжа при сдаче нормативов. Поэтому необходимо данный комплекс упражнений внедрять в школьное образование, для того чтобы к поступлению в колледж и в дальнейшем в высшие учебные заведения студенты беспрепятственно сдавали вступительные испытания в виде контрольных упражнений, гармонично и всесторонне развивались, а также реализовывали себя в дальнейшей трудовой деятельности.

Список литературы

1. Милюков А.И. Диагностика здоровья студентов в процессе дистанционного обучения средствами физической культуры и спорта / А.И. Милюков, М.В. Еремин, Н.Н. Маринина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам XIII научно-практической конференции с международным участием. М.: МГПУ, 2023. С. 120-126.

2. Милюков А.И. Механизм снижения избыточного веса студентов в период образовательного процесса с использованием оздоровительной ходьбы и элементов здорового питания / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. №4 (42). С. 181-188.

PREPARATION OF SPO STUDENTS FOR PASSING STANDARDS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

K. Malinina, A. Milyukov
Moscow City Open College

Abstract. The article discusses and proposes a set of exercises that contribute to the physical development of students of secondary vocational education for passing standards. Since today the level of physical fitness of students is reduced than that of the previous generation. This problem is caused by changes in nutrition, physical activity, work and rest day regimen, as well as due to hereditary diseases. The health of the younger generation is the main and important task of the state policy of the country.

Keywords: health, students, vocational education, sports, standards, TRP, physical culture.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.М. Масловская

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Аннотация. Данная статья посвящена анализу предварительных результатов в рамках диссертационного исследования. Статья раскрывает некоторые проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в учреждении высшего образования. Физическая культура – как один из факторов, влияющий на успешность процесса адаптации первокурсников.

Ключевые слова: адаптация, мотивация, стресс, двигательный опыт, физическая культура.

Способствование формированию здоровой, гармонично развитой личности, стремящейся к достижениям в профессиональной сфере и вместе с этим отличающейся активной социально и идеологической позицией – одна из главнейших задач, которую должны выполнять социальные институты. Данная задача прямым образом связана с учреждениями высшего образования (УВО) и реализуется она на протяжении всего периода обучения. Однако стоит отметить важность первого курса, который определяет отношение бывших школьников к высшему учебному заведению (ВУЗу), к профессиональной деятельности и способствует «поиску себя». Многие авторы, среди которых С. Д. Резник, М. В. Черниковская, Е. В. Носова и др., считали, что вопрос адаптации первокурсника будет актуален во все времена [1].

Адаптация – процесс сложный, длительный и стрессовый. Стресс для первокурсников несут первые месяцы обучения: страх перед будущим; смена обстановки и ориентиров; трудности в усвоении большого количества материала и т.д. Многие из проблем могут отмечаться и самими

первокурсниками: нарушение приема пищи, сна, невозможность грамотно организовать отдых и распланировать время.

Различные стороны проблемы адаптации студентов к условиям обучения в вузе исследовались как отечественными (Ю. В. Жегульская, А. А. Виноградова, Т. А. Власова, Т. П. Браун), так и зарубежными авторами (Friedlander L. J., Reid G. J., Martin C. M., и др.).

Говоря об адаптации, приведем следующее определение, присущее больше физиологии. Адаптация – это совокупность психологических и физиологических реакций организма, которые лежат в основе приспособления его к окружающим условиям, направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды, при которых происходит социальное взаимодействие личности, социальной группы и социальной среды [2].

К адаптации обращались многие ученые, что привело к существованию различных определений данного феномена.

Гришанов А. К., Цуркан В. Д. называют адаптацию студентов процессом приведения основных параметров их социальных и личностных характеристик в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студентам [3, с. 29].

Сиомичев А. В. под адаптацией понимает преодоление трудностей вхождения в новую социальную среду, установление внутригрупповых отношений, приспособление к новым формам обучения [4, с. 4].

Петровский А. В., Ярошевский М. Г. под адаптационной способностью понимают способность человека приспособливаться к различным требованиям среды (социальным и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликта с данной средой.

На основе анализа источников по психологии и педагогике мы можем определить адаптацию как: приспособление, привыкание организма и личности к определенным внешним условиям (М. И. Дьяченко, С. Кабеле, Л. Ф. Железняк и др.); активное взаимодействие человека и среды, и последующее их воздействие друг на друга (М. П. Карабейников, С. С. Муцинов, Л. Г. Егоров, В. П. Петров, Н. Ф. Феденко и др.).

Особое внимание в вопросе адаптации отводилось рассмотрению и изучению различных ее факторов. Жегульская Ю. В. выделяет факторы, зависящие от внешних обстоятельств – объективные, и факторы, зависящие преимущественно от самого студента – субъективные. Виноградова А. А. выделила две группы факторов – педагогические и социально-психологические [5].

В научно-методической литературе можно найти ряд факторов, которые в своей совокупности влияют на процесс адаптации к условиям обучения в УВО, их делят на несколько групп:

- уровень до вузовской подготовки (качество школьного образования, мотивы к выбору и получению профессии);
- индивидуальные особенности личности (пол, темперамент, состояние здоровья, адаптационные способности, самооценка);

- особенности процесса обучения (квалификация преподавателей, использование инновационных технологий);
- особенности семейного положения студента (условия и место проживания, материальное положение, эмоциональное благополучие, характер внутрисемейных взаимоотношений) [5].

Возвращаясь к адаптации первокурсников, отметим, что адаптация первокурсника к обучению представляет собой приспособление его к определенным условиям учреждения образования и овладение новой спецификой учебы.

Обращаясь к актуальности адаптации первокурсников, отметим ряд задач, к решению которых можно приблизиться, исследуя данную область: эффективность «вхождения» бывшего школьника в роль студента и время для этого «вхождения»; принятие правил, ценностей и норм, которые присущи тому или иному ВУЗу; повышение интеллектуальных и профессиональных способностей студентов; улучшение физического и психического здоровья.

Мы измерили стрессовые ощущения в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях первокурсников по шкале психологического стресса PSM-25 в адаптации Н. Е. Водопьяновой. В тестировании приняли участие 100 студентов первого курса. Были получены следующие результаты: у 24% первокурсников – высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта; у 62% – средний уровень; а у 14% опрошенных студентов – низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

С целью определения уровня адаптации первокурсника к обучению в вузе, мы провели экспресс-тестирование уровня адаптации тех же 100 студентов первого курса. Из них 76% показали средний уровень адаптации и 16% - низкий, 8% - высокий уровень адаптации. Цифры нам показывают, что у первокурсников имеются определенные трудности, связанные с адаптацией, которые могут вези за собой негативные последствия. Таким образом, необходимо направить фокус внимания на средства, которые могут облегчить процесс адаптации и оказать положительное влияние на функционирование личности студента.

Процесс адаптации, который проходит долго и с определёнными трудностями, негативно сказывается как на физиологическом, так и на психологическом состоянии студента, что в свою очередь оказывает влияние на различные сферы деятельности студента. Этот факт позволяет сделать вывод о том, что успешная и активная адаптация будет повышать уровень профессиональной подготовки студентов и способствовать быстрому усвоению знаний.

Так, Власова Т. А. в своей работе отметила, что хорошо адаптированные группы студентов отличаются более высоким уровнем интернальности (восприятие происходящих событий как результат собственной деятельности),

позитивным отношением к окружению и к себе, принятием норм и ценностей вуза, нежели плохо адаптированные группы [6, с. 283].

Многие авторы (Л. Вовк, Березин Ф. Б., Быкова Е. В., Григорьев В. И. и др.) указывают на то, что успешность адаптации во многом зависит и от физиологических аспектов студента и его здоровья в целом. Физическая культура, имея в своем арсенале разнообразные методы и средства, является важнейшим инструментом в формировании здорового образа жизни; повышении умственной и физической работоспособности; профилактике различных заболеваний; развитии настойчивости, упорства, решительности, уверенности в себе и т.д. Таким образом, физическую культуру можно рассматривать как одно из средств решения проблемы адаптации молодежи к обучению в ВУЗе [7]. Процесс занятия физической культурой имеет ряд плюсов: возможность раскрепоститься, испробовать свои силы, включиться в межличностное общение, расширить сферу интересов и многое другое. Физическая культура, воздействуя непосредственно на здоровье студентов, способствует повышению активности и работоспособности в учебном процессе. Большой запас двигательных навыков и умений, приобретенный богатый двигательный опыт, в свою очередь, способствуют созданию широкой базы для освоения новых видов двигательной деятельности студентов. Богатый двигательный опыт – важное условие успешного овладения и будущей профессией и быстрой адаптации индивида к новым социальным условиям. Иными словами, максимальное использование всех ресурсов физической культуры в процессе адаптации позволит студенту без усилий преодолеть любую сложную и опасную ситуацию.

За последние годы опубликовано ряд работ (Батова Е. А., Никифоров Д. В., Павлюк Н. Б., Левченко Е. С. и др.), которые раскрывают проблемы адаптации студентов к обучению в вузе именно средствами физической культуры. Но, несмотря на появление различных направлений и методик (Бальсевич В. К., Виленский М. Я., Зайцев Г. К., Лотоненко А. В., Лубышева Л. И. и др.), вопросам адаптации студентов к обучению в вузе необходимо уделять больше внимания.

В настоящее время все труднее привлечь студентов к занятиям по физической культуре и соблюдению здорового образа жизни. Поиск путей решения данной проблемы сможет оказать положительное влияние на процесс адаптации студента к обучению в УВО, что, в свою очередь, требует усовершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Считается, что активное использование совокупности средств физической культуры должно стать стимулом к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, принимая во внимание индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, психологические особенности, потребности и, в особенности, желания личности студента [7].

Петровский А. В. связывает успешность адаптации со стремлением студента к преодолению всевозможных трудностей. Мотивы выступают в

качестве внутренних стимулов к учебной, спортивной или иной деятельности и всегда подкрепляются успехами при достижении высоких результатов. Хорошо развитая мотивация к учебной деятельности - один из признаков успешной адаптации к обучению в УВО, что, по мнению многих авторов, помогает человеку добиться успехов в различных видах деятельности, справляться со сложностями, общаться и взаимодействовать с членами новой группы. Однако, как показывает практика, студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и неразвитость потребности к занятиям физической культурой. У большинства студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, что ведет к проблеме формального отношения к учебным занятиям по физической культуре. Большинство авторов причину видят в низком уровне двигательной активности студентов, недостаточной физической и функциональной подготовленности (Букреева Н. А., Григорьева С. А., Унжаков Г. А. и др.). Мелешкова Н. А. низкий уровень посещения занятий по физической культуре в УВО связывает с недостатками организации и проведения занятий. Также, одной из наиболее распространенных причин считается повседневное и повсеместное использование гаджетов.

Гаджеты являются неотъемлемой частью нашей жизни - это отличная помощь в учебе: быстрый поиск и хранение большого объема необходимой информации, осуществление сложных вычислительных задач. С одной стороны, использование средств информационных технологий открывает дополнительные положительные возможности для улучшения образования, повышения его интенсивности и качества. Но с другой стороны, оказывают негативное влияние: снижают и изменяют уровень общения в целом; понижают творческую и двигательную активность; негативно воздействуют на физическое развитие и здоровье, приводят к усталости и напряженности; вызывают зависимость и способствуют деградации личности и отрыву ее от реальности [8].

Проведя опрос у всех тех же 100 первокурсников, мы можем отметить, что только 5% готовы на один день отказаться от использования мобильного телефона и других гаджетов. Из всех опрошенных 43% признают свою зависимость от гаджетов. Причем, 96% заявили, что если забудут дома телефон, то обязательно вернуться за ним, даже если это будет стоить им опоздания на занятия. Эти данные иллюстрируют проблему, которая оказывает влияние на физиологическое состояние студента, что в свою очередь будет препятствовать успешной адаптации, если в качестве инструмента адаптации выбирать физическую культуру.

Таким образом, чем труднее и длительнее процесс адаптации, тем ниже общее и социальное самочувствие студента. Применение различных средств физической культуры, разнообразие двигательной активности дают всем первокурсникам равные возможности переключения с пассивного умственного труда и эмоционального напряжения на активную физическую деятельность, и равные условия успешной адаптации к обучению в УВО, невзирая на пол,

возраст, разность в уровне физической подготовленности и интеллектуального развития, материального благополучия и социального положения. Однако, не стоит упускать из вида наличие такой проблемы как повсеместное использование гаджетов, что сказывается на физическом состоянии человека.

Список литературы

1. Полянок О.В. Психологические особенности адаптации студентов педагогических специальностей: дис. ...канд. псих. наук.; Казань: 2002. 207 с.
2. Шолохова Г. П., Чикова И. В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности // Вестник ОГУ. 2014. №3 (164). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vuze-i-ee-psihologo-pedagogicheskie-osobennosti> (дата обращения: 11.10.2023).
3. Гришанов, Л.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л.К. Гришанов, В.Д. Цуркан. Кишинев, 1990. С. 29-41.
4. Сиомичев, А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе: автореф. дис. ...канд. псих. наук; Ленинград: 1985. 17 с.
5. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. 2008. № 3. С. 37–48.
6. Власова Т. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе // Вестник ЮУрГГПУ. 2009. №1. С.45-51
7. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов. // Молодой ученый. – 2017. № 15 (149). С. 679-681.
8. Селюкова М. В., Саенко В. А.
8. Гаджеты: плюсы и минусы использования в образовательном процессе / М. В. Селюкова, В. А. Саенко // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей: Сборник материалов II Международной электронной научно-практической конференции, Донецк, Том 2. Часть 2. –Донецк: Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования, 2021. С. 149-152.

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDY AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

S. Maslouskaya

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. This article is devoted to the analysis of preliminary results in the framework of a dissertation research. The article reveals some problems of adaptation of first-year students to study at a higher education institution. Physical culture is one of the factors influencing the success of the adaptation process of first-year students.

Keywords: adaptation, motivation, stress, motor experience, physical culture.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.А. Мешков, Ю.А. Бахарев, В.Г. Кузьмин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Недостаточная разработанность технико-тактической подготовки и эффективного применения комбинированных технико-тактических действий, не позволяет спортсменам-рукопашникам в полной мере реализовать потенциал технической, физической, психологической и тактической подготовленности. Необходимость целенаправленного физического развития спортсменов, занимающихся рукопашным боем, в процессе технико-тактической подготовки является актуальным вопросом как теории спортивной подготовки, так и педагогической практики. Данная статья является частью диссертационного исследования одного из авторов.

Ключевые слова: рукопашный бой, тактическая подготовка, методы технико-тактической подготовки

Введение. Вопрос о тактической и тактико-технической подготовленности и о тактическом мастерстве спортсменов-рукопашников становится одним из самых актуальных. Сам по себе рукопашный бой является общим термином и означает бой по определенным правилам, с использованием только разрешенных технических движений, таких как удары руками и ногами, бросков, болевых и удушающих приемов, которые приведены в правилах. Тактическая подготовка — это способность спортсменов показать свои «сильные стороны» в спортивном состязании и не позволить сопернику показать свои «сильные стороны». Тактическая подготовка непосредственно связана с техническим мастерством спортсмена [3,4].

Технически сложный и разнообразный вид спорта, рукопашный бой сочетает в себе ударные приемы рук и ног, броски, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы из арсенала самбо и дзюдо. Столь разнообразный технико-тактический арсенал рукопашников предъявляет жесткие требования к специальной физической подготовке, в структуре которой необходимо оптимально развивать силу и скорость, выносливость и сигово-скоростную выносливость, зрительно-двигательную активность и уровень приобретенных способностей. При этом, как видно из перечисленных качеств, их развитие в процессе формирования находится в сложной соподчиненности, что исключает возможность их максимально последовательного развития. В соревновательном рукопашном поединке боец должен показать скорость, реакцию, точность, динамическую и статическую силу борца [2]. В процессе схватки, для достижения успеха, спортсмен должен виртуозно сочетать скорость, проявляемую в бросковой и ударной технике, а также силу, проявляемую в борьбе в стойке и партере, а также в использовании

болевых и удушающих приемов. И все это нужно делать в условиях увеличивающегося утомления. Правильная тактика и стиль являются ключом к победе в соревнованиях. Они позволяют спортсменам одолевать равных по силе соперников, а в некоторых случаях даже превосходить их.

Цель исследования. Разработать модель индивидуального стиля технико – тактических действий спортсменов – рукопашников этапа спортивного совершенствования.

Методы исследования. Анализ литературных источников, документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, контрольные испытания и педагогический эксперимент.

Результаты исследования и обсуждение. Без грамотно спланированной стратегии спортсмен лишается возможности полностью раскрыть свой потенциал и достичь успеха. Рукопашный поединок — это необычайно насыщенная форма боя, которая протекает очень быстро и интенсивно. Отличительной чертой такого поединка является его недолгая продолжительность – всего пять минут чистого времени. В этом небольшом отрезке времени бойцу необходимо использовать каждую секунду максимально эффективно. Именно поэтому возникает неотложная задача – воспитать и развить у каждого бойца индивидуальный технико-тактический стиль боя. Это необходимо для того, чтобы в рукопашном поединке боец мог максимально эффективно использовать свои сильные стороны и быть готовым к неожиданностям, которые неизбежно возникают в таких интенсивных схватках. Развитие индивидуального стиля боя начинается еще на тренировках. Боец должен изучать различные приемы, а также находить эффективные комбинации ударов, блоков и парирований. Кроме того, внимание должно быть уделено тактике боя – как выбирать момент для атаки, как использовать пространство и время, чтобы преимущество перейти на свою сторону. Однако, важно помнить, что развитие стиля боя – это постоянный и непрерывный процесс. На протяжении всей карьеры бойца, он должен стремиться к совершенствованию своих умений и навыков, черпать источники вдохновения и учиться у других профессионалов, изучая их стиль и методы. Заключительным этапом является непосредственная практика. Регулярные тренировки, спарринги и участие в соревнованиях помогут бойцу отточить свой стиль, а также привыкнуть к интенсивности и скорости, присущей рукопашному поединку [5].

Для каждого бойца высокого класса важно развивать свой индивидуальный технико-тактический стиль боя. Улучшение навыков и умений, способствующих максимальной эффективности в поединках, играет решающую роль, поэтому необходимо уделить внимание разработке и введению тренировочных этапов индивидуальной технико-тактической подготовки в годичный тренировочный цикл спортсменов, занимающихся рукопашным боем и стремящихся к спортивному совершенствованию. Это особенно важно в данной дисциплине, где важны как технические навыки, так и тактическое мастерство. Необходимо уделить особое внимание улучшению

отдельных приемов и тактических ходов, чтобы спортсмены могли достичь высокой эффективности во время соревнований и показать лучшие результаты.

Для достижения максимальной формы и улучшения спортивных навыков важно уделить внимание спортивному совершенствованию, которое является ключевым этапом в тренировочном процессе. Одним из способов достижения этой цели является интеграция тренировочных этапов индивидуальной технико-тактической подготовки. Такой подход позволяет спортсмену эффективнее развивать свои навыки, учитывая его индивидуальные потребности и особенности. Структурированная и целенаправленная работа в этом направлении позволяет спортсмену улучшить свою технику и тактику в рукопашном бою, а также повысить свою конкурентоспособность на соревнованиях. Включение этих этапов в годичный тренировочный цикл также помогает спортсмену отслеживать прогресс и улучшать результаты, осваивая новые техники и тактические приемы.

В результате включения тренировочных этапов индивидуальной технико-тактической подготовки в общую структуру годичного тренировочного цикла, спортсмен получает всестороннее развитие и готовность к решению возникающих во время соревнований сложных задач. Такая систематизированная работа сильно влияет на качество выступления спортсмена, его самоуверенность и способность принимать правильные решения в ключевые моменты соревнований [6].

Уровень технико-тактической подготовленности спортсменов играет важную роль в эффективности их выступлений на соревнованиях по рукопашному бою. Это подтверждается практическим опытом и исследованиями в научно-методической литературе. Спортсмены с высоким уровнем технических навыков и тактического мышления имеют значительно больше шансов на успех в поединках. Техническая подготовленность предполагает овладение разнообразными техниками, что позволяет эффективно реагировать на действия противника и использовать свои преимущества. Тактическая подготовленность, в свою очередь, включает умение анализировать обстановку, реагировать на действия противника и принимать стратегические решения во время соревнований. В целом, высокий уровень технико-тактической подготовленности способствует более успешным выступлениям на ринге. Высокий уровень подготовленности спортсменов существенно увеличивает их конкурентоспособность и шансы на победу в рукопашных боях. Таким образом, важность данного аспекта является главной частью успешности в рукопашном бою. Разработка технологии использования средств формирования индивидуального стиля ведения поединка на всех этапах годового цикла играет важнейшую роль в повышении уровня подготовленности и эффективности соревновательной деятельности спортсменов-рукопашников. Умение внедрять собственный стиль боя и применять его в реальных ситуациях является ключевым моментом для достижения успеха в спорте.

Эта технология позволяет спортсменам создавать личные уникальные методы борьбы, приспособленные к их физическим возможностям,

особенностям телосложения и индивидуальным способностям [1]. Технология помогает выявить и развить естественные возможности каждого спортсмена, что способствует повышению их профессионального уровня и результативности во время соревнований.

Для формирования индивидуального стиля необходимо пройти ряд этапов, начиная с анализа возможностей и особенностей каждого спортсмена. На этой основе разрабатывается программа тренировок, которая направлена на развитие и укрепление уникальных качеств каждого спортсмена. Особое внимание уделяется тренировке физической выносливости и техническому мастерству в специфических условиях, которые будут встречаться на соревнованиях рукопашного боя. Это позволяет спортсменам подготовиться к реальным боевым ситуациям и достичь наивысших результатов.

Использование индивидуального стиля ведения поединка позволяет спортсменам выходить за рамки стандартных тактических решений и быть более гибкими и ловкими на ринге. Это даст дополнительные преимущества перед противниками и повышает вероятность победы.

Основной целью данного исследования была разработка индивидуального стиля технико-тактических действий спортсменов-рукопашников на этапе спортивного совершенствования. Новизна исследования состоит в разработке технико-тактических действий спортсменов-рукопашников этапа спортивного совершенствования для более эффективного распределения объёмов и времени технико-тактической подготовки и освоению спортсменами способностями к самостоятельному определению спортивно-боевых тактических задач с одновременной оптимизацией показателей двигательных структур, применяемых результирующих технических приемов. Экспериментально продемонстрирована эффективность разработанной технологии вне зависимости от базовой подготовки спортсмена.

Разработка и применение технологии формирования индивидуального стиля боя на протяжении всего годичного цикла тренировок играет ключевую роль в повышении уровня подготовки и результативности спортсменов в рукопашном бою. Эта технология становится важной частью тренировочного процесса, позволяя достичь высоких результатов на в спорте. Она применяется на всех этапах подготовки, включая анализ индивидуальных особенностей спортсменов, разработку программ тренировок и тренировку в условиях, максимально приближенных к реальным соревнованиям. С помощью этой разработки спортсмены формируют свой стиль, что позволяет им показывать высокие результаты и достигать спортивного успеха.

Анализ научно-методической литературы позволил получить опыт, накопленный исследователями по проблеме исследования, заключающейся в необходимости научного обоснования моделирования индивидуального стиля технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя на этапе спортивного совершенствования. для более, а также Для выявления степени научной значимости данной проблемы, четкого изложения методологии

исследования и определения общетеоретических положений была изучена специальная научно-методическая литература.

Изучение учебной документации и архивных материалов, включая расписания и дневники тренировок, протоколы соревнований, методические указания и сводные отчеты спортивных организаций, учебные планы и программы, учет успеваемости и посещаемости, а также статистические материалы, позволило обнаружить множество интересных и объективных данных. Анализируя эти документы, удалось выявить ряд признаков, установить причинно-следственные связи и выявить некоторые зависимости.

Проведение педагогического наблюдения в реальных условиях тренировочно-соревновательного процесса спортсменов на всех этапах научного исследования дало возможность изучить тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов. Полученная информация позволила оценить показатели физической и технико-тактической подготовки, которые характерны для данной категории спортсменов.

В ходе исследования была разработана модель индивидуального стиля технико-тактических действий рукопашников этапа спортивного совершенствования, которая была апробирована в экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился на базе СК «УДАР» г. Нижний Новгород.

Для оценки эффективности разработанной нами модели индивидуального стиля технико-тактических действий спортсменов использовался метод контрольных испытаний.

Исследование и педагогический эксперимент проводились на базе спортивного клуба «УДАР» в группах совершенствования спортивного мастерства.

Группа была разделена на две: Контрольную и Экспериментальную. Контрольная группа занималась с Молевой Ольгой Павловной, тренером первой категории, КМС по рукопашному бою, которая проводила занятия по общепризнанным в широкой тренерской практике методическим подходам.

В экспериментальной группе под руководством Мешкова Михаила Александровича (тренер, МС по рукопашному бою), которая занималась по экспериментальной методике, с акцентом на индивидуальный стиль спортсмена.

После проведения тестирования и полученным результатам эксперимента был сделан вывод, что индивидуальный стиль технико-тактических действий спортсменов-рукопашников этапа спортивного совершенствования, сформированный и апробированный в ходе педагогического эксперимента повысил мастерство спортсменов и позволил им эффективно решать тактические задачи в соревновательном поединке.

Заключение. Проведение педагогического наблюдения, с помощью видеокамеры, в реальных условиях тренировочно-соревновательного процесса спортсменов на всех этапах научного исследования позволило более детально изучить тренировочную и соревновательную деятельность этих спортсменов.

Благодаря полученной информации можно оценить показатели физической и технико-тактической подготовки, которые являются характерными для данной категории спортсменов. Это исследование позволяет глубже понять, каким образом участие в тренировках и соревнованиях влияет на развитие и повышение навыков этих спортсменов. Полученные данные помогут разработать более эффективные методики тренировки и подготовки для данной группы спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности и потребности. Проведение педагогического наблюдения в условиях реальной тренировочно-соревновательной деятельности оказалось не только полезным в ходе проведенного исследования, но и важным для дальнейшего развития спортивной подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Бахарев, Ю. А. Разработка современной модели начальной подготовки в виде спорта «рукопашный бой» / Ю. А. Бахарев, Ю. В. Уланова, О. П. Молева // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник научных статей XX Международной Юбилейной научно-практической конференции. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2021. С. 123-126.
2. Бахарев, Ю.А. Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов-рукопашников на учебно-тренировочном этапе подготовки / Ю.А. Бахарев, В.Г. Кузьмин, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов // Культура физическая и здоровье. № 1 (69). 2019. С. 96-98.
3. Ворожейкин А.В. Анализ применения технико-тактических действий спортсменами рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности Ворожейкин А.В., Тюпа П.И., Ракчеев М.С. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 2 (36). С. 13-21.
4. Звягинцев, М. В. К вопросу о тактико-технической подготовленности спортсменов, участвующих в соревнованиях по рукопашному бою (ФРБ) / М. В. Звягинцев // III Международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание, исправление»: (к 20-летию вступления в силу Уголовно-исполнительного кодекса Российской Федерации). Сборник тезисов выступлений и докладов участников. В 8-ми томах, Рязань, 21–23 ноября 2017 года. Том 8. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2017. С. 165-169.
5. Формирование у спортсменов рукопашного боя соревновательной тактики с различными по стилю ведения поединка соперниками / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, Б. Ю. Комиссаров, М. Б. Владимиров // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2022. № 1(59). С. 204-211.

6. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015 № 35884).

MODELING OF INDIVIDUAL STYLE OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HAND-TO-HAND FIGHT SPORTSMENS IN THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

*M. Meshkov, Yu. Bakharev, V. Kuzmin
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Until now, the main focus in hand-to-hand fight has been on improving the methods of general and special physical training, on studying the specifics of the structure of technical training. Insufficient development of technical and tactical training and effective use of combined technical and tactical actions does not allow hand-to-hand athletes to fully realize the potential of technical, physical, psychological and tactical preparedness. The need for purposeful physical development of athletes engaged in hand-to-hand fight in the process of technical and tactical training is an urgent issue of both the theory of sports training and pedagogical practice. This article is part of the author's dissertation research.

Keywords: hand-to-hand fight, tactical training, methods of technical and tactical training.

ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

И.Д. Москоглов, Е.Н. Летягина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье будет описано эффективное распределение финансов в сфере физической культуры и спорта, так как это является весьма актуальной темой на сегодняшний день и главным показателем успешной работы руководителей. Также в статье будет описано финансовое состояние на текущий момент в РФ, распределение денежных средств в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: финансы, бюджет, физическая культура и спорт, ассигнования.

В нынешнее время правильное и эффективное распределение финансами в сфере физической культуры и спорта, является одним из главных показателем успешной работы руководителей. Всем известно, что денежные средства не появляются из воздуха сами по себе, просто так они никому не достаются, именно поэтому ключевую роль развития и совершенствования сферы ФКИС в Российской Федерации играет разумное потребление и использования бюджетных и внебюджетных фондов. Эта проблема первостепенна которая должна совершенствоваться с каждым годом все лучше и лучше, потому что спортивные объекты, спортивные площадки, школы как специализированные по спорту, так и общеобразовательные должны иметь неограниченный доступ к физической культуре и спорту. Для более стремительного развития и будущего

достижения плановых задач в стратегии развития до 2030 года, просто обязаны иметь все блага и возможности, а самое главное распределение и использование конкретно бюджетных средств.

На сегодняшний день бюджетное финансирование физической культуры и спорта находится на достаточно высоком уровне. Государство стабильно выделяет огромные суммы из бюджета страны на развитие, пропаганду, физической культуры и спорта. И с каждым годом эта сумма только увеличивается, что конечно же положительно влияет на внутригосударственную статистику, бюджетные средства способствуют увеличению занимающихся физической культурой и спортом по всей стране. С каждым годом в нашем государстве все больше строятся спортивных площадок во дворах, фоксов, стадионов и проводятся спортивно-массовые мероприятия. У нас в стране для любого гражданина есть огромная ветвь выбора чем ему заняться, на сегодняшний день есть много спортивных клубов, фитнес-клубов, школ олимпийского резерва и прочие.

В государственном бюджете в статье «Физическая культура и спорт» предусматриваются ассигнования на развитие различных направлений в данной сфере, что подразумевает прямое финансирование из бюджета. Ассигнования – это некая сумма, которая закладывается на развитие физической культуры и спорта, по-другому это называется бюджетное кредитование.

Одна из важнейших ролей успешного использования бюджетных средств – это правильно подобранные методы использования. На практике часто используемые и наиболее востребованы следующие методы:

- ✓ Сметное финансирование
- ✓ Программное финансирование
- ✓ Капиталовложения
- ✓ Финансирование на покрытие части издержек.

Самый часто используемый метод, это сметное финансирование. Этот метод получил широкое применение благодаря тому, что, главный принцип метода — это планирование и распределение средств к практически каждому бюджетному учреждению. Как показывает статистика и практика — это государственные сферы образования, физической культуры и спорта, искусства, здравоохранение социального обеспечения и прочие...

Как показывает многолетняя практика в экономической науке, наше государство получает и формирует свой бюджет благодаря 5 видам поступлений:

- налоговые доходы;
- займы;
- неналоговые доходы;
- эмиссия денег;
- трансферты.

Но на деле получается немного иная ситуация их соотношение между собой неодинаково и определяется так же разными факторами, в том числе:

- кредитно-денежной и бюджетной политики;

- экономическое состояние стран на данный момент;
- санкции, наложенные на страну.

Внебюджетные средства в индустрию физической культуры и спорта осуществляются так же, как бюджетные средства осуществляются на законодательном уровне, через источники, которые не запрещены на территории Российской Федерации.

Внебюджетный фонд строится на базе самых различных источников финансирования:

- доходы физкультурно-спортивных организаций;
- предпринимательской деятельности;
- поступления из всевозможных спонсоров;
- игорный спорт;
- лотереи и другие виды доходов, которые официально легализованный на территории страны.

На сегодняшний день у нас есть огромное количество коммерческих организаций и кампаний, которые софинансируются и получают гранты от государства на развитие физической культуры и спорта. Например, фитнес клубы, их огромное множество на любой вкус и цвет и все они приносят доход от своей деятельности. Так же есть немало компаний, которые предоставляют спортивные услуги, продают атрибутику, экипировку и так далее, все это тоже вносит свой вклад в формирование внебюджетного финансирования.

Внебюджетные фонды существуют на всех уровнях, будь то местный или региональный, федеральный они активно вошли в жизнь и это однозначно приносит свои плоды, потому что на уровне субъекта формируется свой конкретный фонд, который не зависит от других. Что конечно сказывается в более положительный рост и развития.

Особое место в нашем списке внебюджетных источников финансирования занимают налоговые и иные льготы. Кто-то посчитает данный источник не особо значимым или даже условно внебюджетным. Мы считаем иначе, за счет того, что существуют налоговые вычеты и льготы это даёт постоянный поток денежных средств во внебюджетный фонд, пускай это и небольшие суммы, за то есть стабильность. Для каждого региона налоговые льготы устанавливаются индивидуально, для местных своих условий, регионального другие, федеральные третьи.

Огромные вложения и влияния в госбюджет, местный и региональный приносят спонсоры, меценаты и потребительские гранты. На данный момент сейчас существует очень большая конкуренция среди спонсоров. Компании в которых работают грамотные и квалифицированные сотрудники, прекрасно понимают, что за счет физической культуры, массового спорта и профессионального спорта можно сделать репутацию для своей кампании, иногда конечно не очень успешную, но все-таки все этим пользуются и абсолютно правы. В число спонсоров входят самые разные по масштабу и сферу деятельности кампании, например, «Coca-Cola» все мы знаем этот напиток, и какой-нибудь завод по производству оконного стеклопакета.

Конечно, такие большие кампании как «Coca-Cola, Pepsi, авиакомпании, Sony, автомобильные производители» и так далее стоят очень далеко от более мелких фирм. Благодаря их спонсорству и сотрудничеству в сферу спорта поступают огромные вложения.

Платные и бесплатные трансляции, права использования бренда или продукта, так же приносят доход. В общем и целом, у нас в стране все вышеперечисленные источники финансирования активно используются и вносят свой вклад в формирование внебюджетного фонда в сфере физической культуры и спорта.

Подведём итоги о проделанной работе, мы проанализировали и изучили отрасль финансирования в РФ, бюджетное и внебюджетное финансирование физической культуры и спорта. Стратегическое управление является неотъемлемым фактором развития конкретно в Российской Федерации, потому что это более наработанные уже схемы, так сказать традиционное применение экономических, нормативно-правовых, административных, государственных и социально-психологических методов достижения поставленных задач. Нам ещё есть над чем работать, на сегодняшний день 2023 год на дворе, а задачи поставленные в Стратегии развития до 2030 года весьма многообещающие, поэтому нам предстоит много работы с правильным распределением госбюджета и внебюджетных средств, для достижения этих целей.

Список литературы

1. Алексина, А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы / А.О. Алексина, Л.А. Иванова, З.В. Кранина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 54-57.

2. Бескровная В. А. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта: приоритеты финансирования / Бескровная В. А.; Медведев А. Н. // Теория и практика физической культуры. 2010. N 6. С. 7-10.

3. Гуринович А. Г. Ключевые приоритеты правового регулирования бюджетного финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации в современный период / Гуринович, А. Г.; Петрова, Г. В. // Теория и практика физической культуры. 2019. N 4 (970). С. 99-101.

4. Киреева И. Р. К вопросу об эффективности и результативности бюджетного финансирования физической культуры и спорта / Киреева И. Р. // Экономические науки. 2013. N 2. С. 144-146.

5. Кабичкина Ю.М., Бондаренко Е.Е., Меликсетян С.Н. Проблемы финансирования физической культуры и спорта в России//Современные научные исследования и разработки. 2018. № 3 (20). С. 271-276.

SOURCES OF FINANCING FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

I. Moskoglov, E. Letiagina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article will describe the effective distribution of finances in the field of physical culture and sports, as this is a very relevant topic today and the main indicator of the successful work of managers. The article will also describe the current financial situation in the Russian Federation, the distribution of funds in the field of physical culture and sports.

Keywords: finance, budget, physical education and sports, allocations.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Д.В. Обмайкин

Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского

Аннотация. В статье представлен краткий обзор используемых компьютерных технологий применяемых в технико-тактической подготовке пловцов, описанных в магистерской диссертации «Разработка методов контроля технического мастерства пловцов с использованием технологий компьютерного видеоанализа, компьютерного моделирования биомеханических и гидродинамических характеристик плавательного цикла». Применение компьютерных технологий позволяет корректировать тренировочный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Ключевые слова: компьютерные технологии, техника плавания, стили плавания, видеоанализ, подготовленность спортсмена.

Компьютерные технологии позволяют корректировать тренировочный процесс, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Большие возможности появляются для биомеханического анализа спортивных движений при использовании программно-аппаратных комплексов, включающих скоростные видеокамеры, компьютеры, оснащенные специализированными программами и беспроводными датчиками, закрепляемыми на теле спортсмена. Уделяется внимание вопросам улучшения технической подготовки спортсменов, путём подбора оптимальной методики, для более плодотворного проведения тренировочного процесса на воде, с помощью контроля техники плавания с использованием технологий компьютерного видеоанализа и моделирования биомеханических и гидродинамических характеристик плавательного цикла.

1. В ФГБУ СПбНИИФК (Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры») под руководством кандидата педагогических наук, старшего научного сотрудника Клешнева Игоря Владимировича в 2000-2017 г.г. разработан метод компьютерного видеоанализа спортивной техники и

специальной подготовленности спортсмена. Данный метод основан на использовании: стенда мобильный технико-тактической подготовки пловца, гидродинамического моделирующего тренажёрного стенда, комплекса оценки специальной подготовленности спортсмена на основе компьютерного видеоанализа и телеметрического кардиомониторинга, компьютерного стенда диагностики психомоторного статуса спортсмена (Рис. 1).



Рис. 1. Комплекс оборудования

С помощью компьютерной обработки данных есть возможность получать информацию в процессе проведения тренировок. При сочетании данного оборудования тренер получает информацию о наличии ошибок в технике, реакции на нагрузку, а разработанный алгоритм оценки подготовки спортсмена, выдаёт оценку подготовленности спортсмена, объём, структуру, интенсивность тренировок, степень влияния отдыха и питания. В результате сопоставления статистических данных формируются рекомендации по тренировочному процессу.

2. Созданная разработчиками США, программа «Водная анимация для анализа и образования» («Aquatic Animation for Analysis and Education») (Рис.2) создаёт виртуальную модель с учётом индивидуальных физических характеристик. Накопленная база спортивных достижений позволяет сравнивать и анализировать различные стили плавания, отслеживать ключевые характеристики спортсменов, демонстрирует прогресс с учётом физических характеристик, и позволяет рассмотреть различные варианты тренировок пловца.

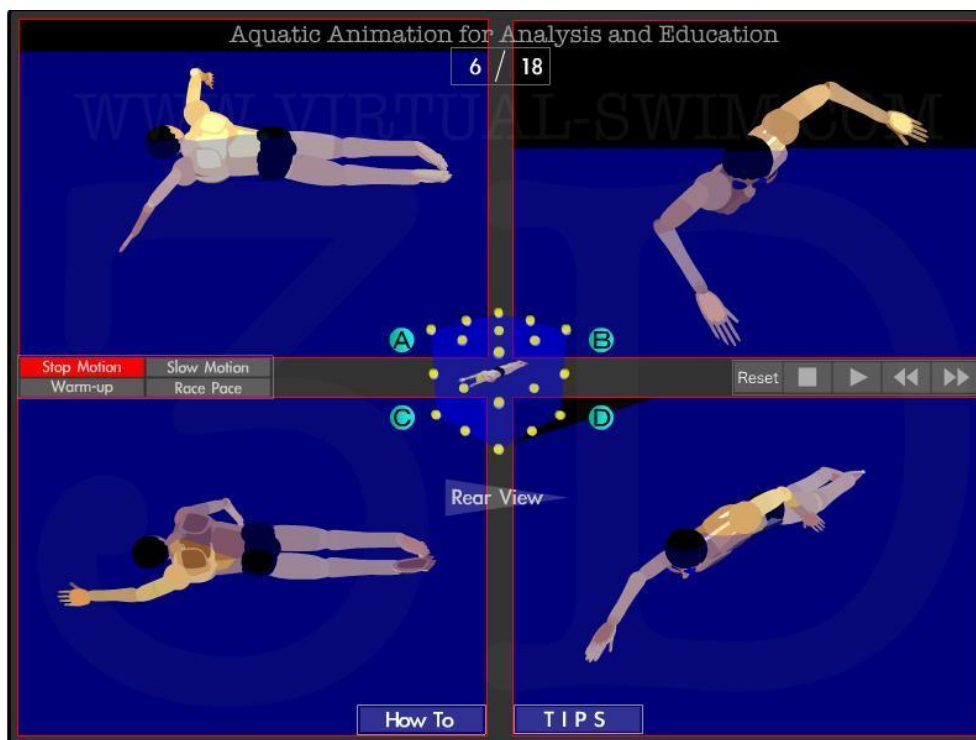


Рис. 2. Интерфейс программы «Aquatic Animation for Analysis and Education»

3. Программа «Плавное плавание» («Swim Smooth») (Рис.3), покажет идеальную технику плавания. Данная программа позволяет рассматривать пловца с восьми точек обзора, для детального изучения работы рук, ног, ротации тела, поворота головы. Так же в приложении имеется библиотека с лучшими пловцами мира, позволяющая сравнивать их технику плавания.

Программа позволяет замедлять движения для более детального изучения, останавливать движение и рассматривать с разных сторон, в том числе просмотр движения под водой, контролировать скорость плавания

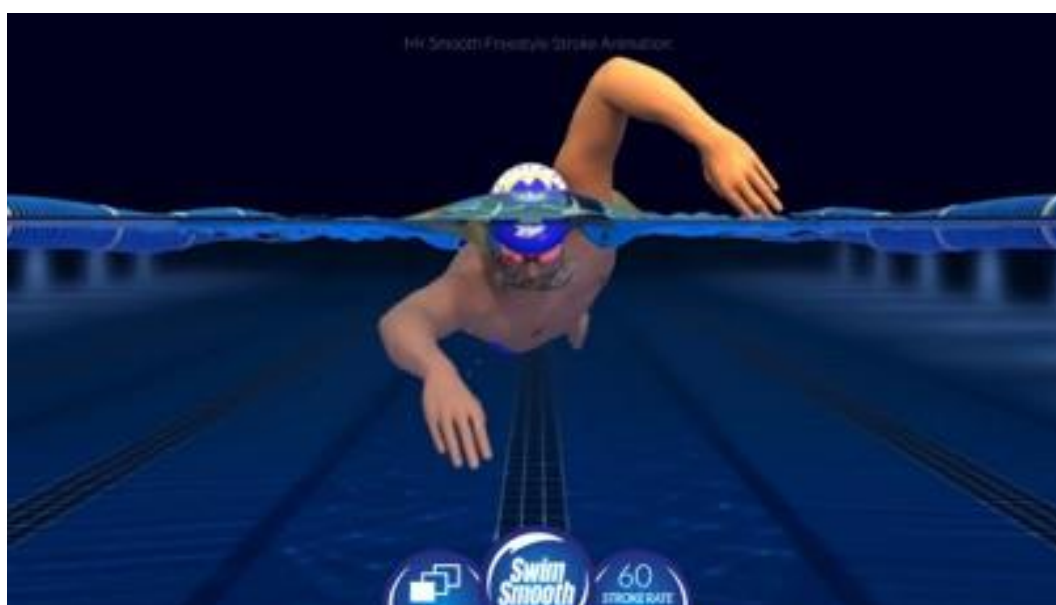


Рис. 3. Интерфейс программы «Swim Smooth»

4. Система анализа техники плавания «SwimPro» (Рис.4) состоящая из нескольких подводных и надводных видеокамер с программным обеспечением. Программа позволяет контролировать технику пловца с разных ракурсов и записывать для последующей корректировки техники.



Рис. 4. Интерфейс программы «SwimPro»

5. Приложение «личный тренер» («Swim Coach Plus») (Рис.5) анализирует прогресс, корректирует технику плавания, производит запись на видео. В памяти приложения имеются 11 видео с рекордсменами мира, технику которых можно сравнить со своей.



Рис. 5. Интерфейс программы «Swim Coach Plus»

6. Система «мой край плавания» (моё плавательное преимущество) «MySwimEdge» (Рис.6) представлена эксклюзивно в сети фитнес клубов X-Fit, и состоит из датчика и программного обеспечения. Датчик на поясе отслеживает технику пловца, фиксируя симметричность и длину гребка, скорость плавания. Программное обеспечение производит сравнение с заложенными техниками плавания и производит подбор упражнений для отработки техники плавания, с учётом возможностей целей и пожеланий пловца.



Рис. 6. Система «MySwimEdge»

Дополнительно к компьютерным технологиям можно рассмотреть компактные устройства предназначенные для информирования пловца: о показателях своего тела во время тренировки, о темпах прохождения дистанции, связи с тренером.

7. Часы для плавания (Рис.7), которые предназначены для замера частоты сердцебиения и процента содержания кислорода в организме.



Рис.7. Часы для плавания

8. Метроном Finis Tempo Trainer Pro (Рис.8) с определенной периодичностью издает звуковой сигнал, что позволяет подстроить темп и скорость гребков для равномерного распределения сил на дистанции.



Рис. 8. Метроном Finis Tempo Trainer Pro

9. Коммутатор для связи с тренером (Рис.9). Звук поступает пловцу благодаря технологии костной проводимости во внутреннем ухе.



Рис. 9. Коммутатор для связи с тренером

Список литературы

1. Агибалов А. С. Использование компьютеризированных комплексов в сфере физической культуры и спорта: Наука-2020: Наука, спорт, туризм: материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 9(34). – 176 с. // интернет изд. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf). – ISSN 2413-6379 (дата обращения: 04.11.2023).

2. Винокуров Л. В. Сектор системных исследований становления спортивного мастерства // ФГБУ СПбНИИФК, 2009-2023: интернет изд. URL: <https://www.spbniifk.ru/ru/information/sector-sistemnyh-issledovaniy-stanovleniya-sportivnogo-masterstva> (дата обращения: 04.11.2023).

3. Кононов В. А., Кольцова М. П. Современные информационные технологии и их применение в плавании // Студенческий научный форум – 2021: интернет изд. URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026149> (дата обращения: 05.11.2023).

4. 5 бесплатных инструментов для обучения, отслеживания и улучшения в плавании // Новости о мире IT, Интернет и гаджетах – 23.01.2019: интернет изд. URL: <https://gadgetshelp.com/internet/5-besplatnykh-instrumentov-dlia-obucheniia-otslezhivaniia-i-uluchsheniia-v-plavanii/> (дата обращения: 05.11.2023).

5. Myswimedgе: в сети X-Fit появилась революционная разработка для улучшения техники плавания // RuNews24 – 21.05.2021: интернет изд. URL: <https://runews24.ru/sport/21/05/2021/eecdd57680bb0537d2d70642b0e192a3> (дата обращения: 06.11.2023).

6. Система анализа техники плавания SwimPro // Центр спортивных разработок: интернет изд. URL: https://s-d-c.ru/sistiema_swimpro (дата обращения: 07.11.2023).

7. Лучшие мобильные приложения для пловцов // proswim.ru товары для плавания – 23.07.2019: интернет изд. URL: <https://www.proswim.ru/article/luchshie-mobilnye-prilozheniya-dlya-plovcov/#swimcoach> (дата обращения: 07.11.2023).

APPLICATION OF COMPUTER TECHNOLOGY IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SWIMMERS

D.V. Obmaykin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article presents a brief overview of the computer technologies used in the technical and tactical training of swimmers, described in the master's thesis “Development of methods for monitoring the technical skill of swimmers using computer video analysis technologies, computer modeling of biomechanical and hydrodynamic characteristics of the swimming cycle.” The use of computer technology makes it possible to adjust the training process depending on the individual characteristics of the athlete.

Keywords: computer technology, swimming technique, swimming styles, video analysis, athlete's preparedness.

ИММЕРСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

С.Р. Овчинникова, А.А. Судариков

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В рамках статьи рассматривается новое направление фитнес-индустрии, иммерсивные тренировки. С развитием современных технологий и их популяризацией, индустрия фитнеса и спорта все больше внедряет технологии виртуальной реальности для привлечения большего количества людей к физическим активностям.

Ключевые слова: фитнес, иммерсивный фитнес, тренировки.

В настоящее время современные технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни, особенно в отношении здорового образа жизни (ЗОЖ) и спорта. Молодежь предпочитает использовать умные часы и спортивные браслеты, которые при коммуникации с приложением позволяют получать точную

информацию о своих показателях на тренировке (пульс, пройденное расстояние, количество потраченных калорий и пр.)

Помимо умных устройств, существует множество приложений, которые помогают следить за питанием, составляют планы тренировок, питания и т.д. Все эти современные технологии, делают тренировочный процесс эффективнее, интереснее, а также побуждают нас заниматься физической активностью на постоянной и регулярной основе.

AR (дополненная реальность) и VR (виртуальная реальность) – современные интерактивные технологии, направленные на интеграцию реального и виртуального мира. Несмотря на то, что сами технологии были созданы еще в 70-х годах в США, большой доступности они не приобрели из-за технических ограничений и высокой стоимости производства. Лишь в последнее десятилетие технологии позволили достичь высокого уровня погружения и точности симуляции. И как показывает практика, виртуальная и дополненная реальность применяется не только для игровых симуляций, но и в науке и спорте [1].

Смешанная реальность (MR)- это еще один вид расширенной реальности, который предполагает слияние физических и виртуальных объектов в реальном времени. MR может включать в себя как элементы как AR, так и VR-технологий. Впервые MR был разработан военно-воздушными силами США, которые обнаружили, что производительность человека может быть значительно улучшена путем объединения виртуальных объектов с реальным миром в рамках моделирования. Таким образом, желательность создания симуляторов с целью повышения производительности спортивных показателей, вызывает значительный интерес у спортивных команд [2].

VR позволяет создавать иммерсивные тренировки, где пользователь может оказаться в любом месте мира или даже на другой планете, чтобы выполнить свою программу тренировок. AR может использоваться для создания интерактивных тренировок в реальном времени, где пользователь может получать обратную связь от устройства на основе его движений и действий[3].

Иммерсивный фитнес – это новый вид фитнеса, нацеленный на создание условий, в которых человек погружается в сюжет. Цель данного формата - создать впечатление участия в приключении или некой виртуальной обстановке. Иммерсивный фитнес погружает занимающегося в интерактивную среду и наделяет необычными способностями и свойствами.

Так в Америке в качестве альтернативы команды боксера, работающая с Флоридом Мейвезором, выпустила VR-игру «Бокс+фитнес» для его франшизы тренажерного зала, которое позволило клиентам тренироваться и даже выходить на ринг с бывшим чемпионом мира.

Также в 2019 году в Сан-Франциско появляется первый виртуальный фитнес-клуб Blackbox – фитнес с одновременной иммерсивной игрой, которая транслируется через очки виртуальной реальности. Тренировка начинается с выбора персонажа игры, от роли зависит уровень нагрузки. Приложений, подобного типа, существует достаточное количество, это могут быть: бокс, теннис, кардиотренировки различной интенсивности, танцы. Клиенту также предлагается выбор сценария происходящего.

В России наибольшую популярность набирают иммерсивные тренировки на велотренажере. Это достаточно просто внедряется в уже существующие студии сайклинга и создает эффект погружения, поддержки соревновательного духа [6]. В частности, данный формат тренировок реализуется на площадке нижегородского фитнес – клуба «Oceanis Fitness». Организация представляет помещение, оборудованное велотренажерами и большим экраном, который отражает каждый тренажер и закрепляет за ним порядковый номер. При начале тренировки, на экране демонстрируется спортивная трасса, с велосипедистами под указанными номерами. Описанная технология позволяет устраивать виртуальные соревнования, прогулку в парке, горах или даже побережье.

Мы считаем, что на текущий момент подобные технологии найдут популярность среди детей и молодежи. Внедрение иммерсивных технологий позволит повысить привлекательность тренировок. В качестве инструмента влияния на юное поколение следует использовать образы популярных персонажей медиасферы (герои фильм, анимационных картин или компьютерных игр).

Список литературы

1. С.В. Леонов, И.С. Поликанова, Н.И. Булаева, В.А. Клименко. / Using virtual reality in sports practice. National Psychological Journal 2019, 12(4).
2. Andy Miah, Alex Fenton, and Simon Chadwick / Virtual Reality and Sports: The Rise of Mixed, Augmented, Immersive, and Esports Experiences. 21st Century Sports How Technologies Will Change Sports in the Digital Age 2020.
3. Щербинин В.Ф. / Применение AR и VR технологий в физическом воспитании в спорте / "Теория и практика современной науки". 2022. №12(90).
4. Иммерсивный фитнес что это такое. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: alena-club.ru, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).
5. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В. Современные фитнес–программы: тенденции и перспективы российской фитнес–индустрии // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3. С. 91-95.
6. Семенихин Д.В. Новый фитнес. М.: АСТ, 2019. 288 с.

IMMERSIVE TRAINING IN THE FITNESS INDUSTRY

S. Ovchinnikova, A. Sudarikov

Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University

Abstract. The article discusses a new direction of the fitness industry - immersive training. With the development of modern technologies and their popularization, the fitness and sports industry is increasingly introducing virtual reality technologies to attract more people to physical activities.

Keywords: fitness, immersive fitness, training.

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОМ СКАЛОЛАЗАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

А.В. Оринчук

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. При ежегодном возрастании в России количества детей и подростков с инвалидностью большое значение имеет решение проблемы привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. В статье описывается возможность использования занятий по адаптивному скалолазанию как средства физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками с нарушением интеллекта. Целью исследования стала оценка готовности к соревновательной деятельности в адаптивном скалолазании детей и подростков с нарушением интеллекта.

Результаты исследования показали эффективность использования разработанной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей и подростков с нарушением интеллекта «Адаптивное скалолазание» в улучшении показателей специальной физической подготовленности занимающихся и их готовности к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: адаптивное скалолазание, лица с нарушением интеллекта, соревнования по адаптивному скалолазанию, специальная физическая подготовка.

Современная медицинская статистика свидетельствует о том, что нарушение интеллекта встречается у 2-3% новорожденных, что представляет собой масштабную социальную проблему. Дети и подростки с нарушением интеллекта часто сталкиваются со значительными барьерами на пути включения в социальное и культурное пространство, что приводит к вынужденной изоляции указанных лиц [6].

На современном этапе большое значение в решении проблемы интеграции и социализации детей и подростков с нарушением интеллекта в жизнь современного общества приобретает адаптивная физическая культура. Это объясняется тем, что физическая культура позволяет проявляться личным качествам умственно отсталых школьников, расширяет общение данных школьников с «нормальными» сверстниками, способствует накоплению

двигательного опыта и базы двигательных действий у данных школьников. Расширение уровня их двигательных действий способствует их адаптации к самообслуживанию, а, следовательно, и ко всему прочему, что связано с процессом социализации [2].

В современном обществе идет поиск новых форм и методов адаптивной физической культуры и спорта, в том числе и для лиц с нарушением интеллекта. Одним из активно развивающихся видов адаптивного спорта, доступных для детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью, стало адаптивное скалолазание [7]. В теории адаптивной физической культуры скалолазание является экстремальным видом двигательной активности [2]. Но современные крытые скалодромы и центры скалолазания позволяют моделировать трассы различной сложности и обеспечивать все условия для безопасных занятий по адаптивному скалолазанию. Адаптивное скалолазание становится все более массовым и доступным видом спорта, который доступен для реализации в системе физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками с ОВЗ и инвалидностью [4].

Отдельным направлением реабилитации и абилитации лиц с нарушением интеллекта является привлечение их к соревновательной деятельности. Многие доступные для них виды спорта включены в программу Специальной Олимпиады, развивающей по всему миру спорт для лиц с нарушениями интеллекта, а также в программу соревнований под эгидой Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Трехлетний опыт проведения соревнований по адаптивному скалолазанию позволяет сделать вывод о возможности проведения соревнований по скалолазанию для лиц с нарушением интеллекта как по программе Специальной Олимпиады, так и по правилам Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями [5].

Проблема адаптивного скалолазания как спортивного направления заключается в том, что это достаточно молодой вид адаптивного спорта и на данный момент не сформировано достаточно доказательной базы о пользе адаптивного скалолазания. Научных исследований на тему адаптивного скалолазания как вида соревновательной практики для лиц с нарушением интеллекта не проводилось [3].

Целью исследования стало оценка готовности к соревновательной деятельности в адаптивном скалолазании детей и подростков с нарушением интеллекта.

Организация и методы исследования.

Период проведения исследования составил два учебных года с сентября 2021 года по май 2023 года. Исследование было организовано и проводилось на базе центра скалолазания «Ладь» (г. Нижний Новгород) в рамках реализации проекта «Нет недосягаемых высот».

Группа исследования состояла из занимающихся с нарушением интеллекта и с психическими заболеваниями (расстройство аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивности, задержка

психического развития, умственная отсталость) в возрасте от 5 до 17 лет. Общая выборка за 2 года занятий составила 120 занимающихся. Каждый учебный год обучение по программе проходило 60 обучающихся.

Для оценки эффективности исследования занимающиеся были распределены на 4 возрастные группы. Распределение занимающихся по возрастным группам представлено в таблице 1.

Все занимающиеся с нарушениями интеллекта принимали участие в занятиях и исследовании с согласия их родителей или законных представителей.

Для организации и проведения занятий по адаптивному скалолазанию специалистами РОО «Федерация скалолазания Нижегородской области» совместно с представителями ННГУ им. Н.И. Лобачевского в 2021 году была разработана адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью (обучающиеся с интеллектуальными нарушениями) «Адаптивное скалолазание», с учетом условий занятий в центре скалолазания [1].

Табл. 1. Характеристика группы занимающихся по возрасту

Подгруппа	Возрастная группа (лет)	Количество участников / % от общего числа
1	Дошкольники (5-7 лет)	40 человек / 33,3%
2	Младшие школьники (8-11 лет)	36 человек / 30,0%
3	Средние и старшие школьники (12-17 лет)	22 человека / 18,3%
4	Взрослые (18 лет и старше)	22 человека / 18,3%
	Всего	120 человек

Оценка готовности к соревновательной деятельности в адаптивном скалолазании детей и подростков с нарушением интеллекта проводилась с использованием тестов на оценку специальной физической подготовленности занимающихся [1].

Данные тесты доступны для выполнения детям с нарушением интеллекта на начальном этапе занятий, позволяют оценить уровень специальной физической подготовки, рекомендованы к использованию Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание» и включены в программу занятий по адаптивному скалолазанию для детей с ОВЗ [1]:

1. Сохранение равновесия на балансирующей платформе BOSU:
2. Вис в захвате и опоре ногами на вертикальной стене (скалолаз на вертикальной стене):
3. Вис в захвате на вертикальной стене без опоры ногами.

4. Вис на перекладине (на выпрямленных руках).

Предложенные тесты не требуют специальных условий для проведения тестирования и выполнялись в центре скалолазания «Ладъ». Тестирование проводилось дважды: в начале и в конце учебного года.

Для достоверности результатов тестирования участников проекта предварительно знакомили с техникой выполнения упражнений, включая упражнения в процесс занятий. С учетом особенностей развития психоэмоциональной сферы участников проекта их тестирование проводилось в игровой форме, в присутствии, а часто и при участии, их родителей (представителей). Для создания соревновательного эффекта участие в тестировании принимали волонтеры.

Нормативы специальной физической подготовленности (далее СФП) были составлены в ходе реализации проекта по адаптивному скалолазанию «Нет недостижимых высот» в 2021-2022 учебном году и носят на данный момент рекомендательный характер (таблица 2). В 2023-2024 году проводится дальнейшая работа по апробации тестов СФП на большей группе занимающихся с нарушением интеллекта и корректировка нормативов специальной физической подготовленности, исходя из полученных результатов.

Табл. 2. Нормативы специальной физической подготовленности обучающихся с нарушением интеллекта, занимающихся адаптивным скалолазанием (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	Контрольные упражнения							
		Вис на перекладине на вытянутых руках, с		Сохранение равновесия на полусфере, с		Вис в захвате и опоре ногами на вертикальной стене, с		Вис в захвате на вертикальной стене, без опоры ногами, с	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8	высокий	20	20	20	20	25	25	12	12
	средний	15	15	17	17	20	20	9	9
	низкий	10	10	14	14	15	15	5	5
9-10	высокий	25	25	30	30	30	30	15	15
	средний	20	20	25	25	25	25	11	11
	низкий	15	15	20	20	20	20	7	7
11-12	высокий	30	30	40	40	40	40	20	20
	средний	25	25	33	33	35	35	15	15
	низкий	20	20	25	25	30	30	11	11
13-14	высокий	40	40	50	50	50	50	25	25
	средний	33	33	42	42	40	40	20	20
	низкий	25	25	35	35	33	33	15	15
15 и старше	высокий	50	50	60	60	60	60	30	30
	средний	42	42	50	50	50	50	25	25
	низкий	35	35	40	40	40	40	20	20

Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе занятий адаптивным скалолазанием в течение одного учебного года все из 120 занимающихся улучшили свои индивидуальные показатели специальной физической подготовленности. Наличие занимающихся, имеющих высокий уровень специальной физической подготовленности на начало исследования, объясняется тем, что данные обучающиеся уже имели опыт занятий адаптивным скалолазанием на протяжении 1-2 лет.

Результаты тестирования специальной физической подготовленности представлены в таблице 3.

Табл. 3..Оценка специальной физической подготовленности детей и подростков с нарушением интеллекта, занимающихся адаптивным скалолазанием (n=120)

Упражнения СФП	Уровень специальной физической подготовленности					
	низкий		средний		высокий	
	Вход.	Итог.	Вход.	Итог.	Вход.	Итог.
Сохранение равновесия на полусфере (полукруг вверх)	68/ 56,7%	38/ 31,7%	38/ 31,7%	56/ 46,7%	14/ 11,7%	26/ 21,7%
Сохранение равновесия на полусфере (полукруг вниз)	64/ 53,3	36/ 30%	40/ 33,3%	56/ 46,7%	16/ 13,3	28/ 23,3%
Вис в захвате и опоре ногами на вертикальной стене	82/ 68,3%	54/ 45%	28/ 23,3%	46/ 38,3%	10/ 8,3%	20/ 16,7
Вис в захвате на вертикальной стене, без опоры ногами	94/ 78,3%	72/ 60%	22/ 18,3%	40/ 33,3%	4/ 3,3%	8/ 6,7%
Вис на перекладине на вытянутых руках	84/ 70%	54/ 45%	28/ 23,3%	44/ 36,7%	8/ 6,7%	22/ 18,3%

Самыми доступными для выполнения для обучающихся с ОВЗ стали упражнения «Сохранение равновесия на полусфере» (полукруг вверх) и (полукруг вниз). По результатам итогового тестирования высокий уровень в данных упражнениях продемонстрировали 21,7% (улучшение на 10%) и 23,3% (улучшение на 10%) занимающихся соответственно, а средний уровень - 46,7% (улучшение на 15% и 13,4% соответственно) занимающихся в каждом из упражнений.

Более сложными для выполнения стали упражнения «Вис на перекладине на вытянутых руках» и «Вис в захвате и опоре ногами на вертикальной стене». В этих упражнениях по результатам итогового тестирования высокий уровень продемонстрировали 18,3% (улучшение на 11,6%) и 16,7% (улучшение на 8,4%) занимающихся соответственно, а средний уровень - 36,7% (улучшение на 13,4%) и 38,3% (улучшение на 15%) занимающихся соответственно.

Наиболее сложным для занимающихся стало выполнение упражнения «Вис в захвате на вертикальной стене, без опоры ногами». В этом упражнении по результатам итогового тестирования высокий уровень продемонстрировали

6,7% (улучшение на 3,4%), а средний уровень - 33,3% (улучшение на 15%) занимающихся.

Результаты тестирования специальной физической подготовленности показали способности к освоению занимающимися с нарушением интеллекта базовых технических элементов адаптивного скалолазания, а в дальнейшем их возможность принимать участия в соревнованиях по адаптивному скалолазанию.

Реализация проекта «Нет недосягаемых высот» в 2021-2023 годах позволила провести эксперимент по привлечению детей и подростков с нарушением интеллекта к соревнованиям по адаптивному скалолазанию.

В этот период были проведены 4 соревнования по адаптивному скалолазанию для занимающихся с нарушением интеллекта. Соревнования по адаптивному скалолазанию проводились как по правилам Специальной Олимпиады, так и по правилам Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Специалистами РОО «Федерация скалолазания Нижегородской области» и Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского (Кафедра адаптивной физической культуры) была разработана экспериментальная программа соревнований по адаптивному скалолазанию, которая включает в себя следующие дисциплины [5]:

- траверс – преодоление соревновательной трассы (дистанции) преимущественно в горизонтальной плоскости (не выше 1 м над поверхностью пола);
- трудность – преодоление 3-х трасс (дистанций) с разным уровнем сложности;
- скорость – преодоление 2-х соревновательных трасс (дистанций) на скорость.

Всего в соревнованиях за два года приняли участие 115 детей и подростков с нарушением интеллекта в возрасте от 5 до 19 лет. Причем 85,2% участников впервые в своей жизни принимали участие в соревнованиях по адаптивным видам спорта.

Анализ результатов соревновательной деятельности показал, что для овладения базовыми техническими элементами адаптивного скалолазания, которые позволяют детям и подросткам с нарушением интеллекта принять участие в соревнованиях, необходимо 6 месяцев регулярных занятий. Участники, которые занимаются адаптивным скалолазанием 1 год и более продемонстрировали достаточно высокий уровень технической подготовки. Трое из них, впоследствии, принимали участие в соревнованиях по скалолазанию среди здоровых детей.

Заключение. Результаты исследования позволяют констатировать, что правильная организация учебно-тренировочного процесса позволит сделать адаптивное скалолазание доступной формой физкультурно-спортивных занятий для детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью, с различным уровнем физической подготовленности и функционального состояния.

Занятия по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для детей и подростков с нарушением интеллекта «Адаптивное скалолазание» позволяют в течение одного года значительно улучшить показатели специальной физической подготовленности занимающихся, что в дальнейшем позволяет им успешно принимать участия в соревнованиях по адаптивному скалолазанию.

В ходе исследования были впервые представлены нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, занимающихся адаптивным скалолазанием на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Список литературы

1. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью (обучающиеся с интеллектуальными нарушениями) «Адаптивное скалолазание» / А.В. Оринчук, М.В. Курникова, В.А. Оринчук, М.А. Кавинов, // Н.Новгород: Типография «ЦветМир» ИП Гаврилов, 2023. 65 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев - М.: Спорт, 2016. - 616 с.

3. Коротких К.А. Проблемы адаптивного скалолазания как вида спорта и метода коррекции / К.А. Коротких, И.С. Мещерина // Международный научный журнал «Вестник науки». 2023. № 2 (59) Т.4. С. 95-99.

4. Методические рекомендации по организации занятий адаптивным скалолазанием. Учебно-методическое пособие. / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев, М.А. Кавинов. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2019. 87 с.

5. Оринчук В. А. Организация соревнований по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с нарушением интеллекта / В.А. Оринчук, А.В. Оринчук, Н.В. Иосько, С.О. Кожеков // Адаптивная физическая культура. 2021. №2(86). С.48-50.

6. Оринчук В.А. Программное обеспечение занятий по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с нарушением интеллекта / Оринчук В.А., Курникова М.В., Оринчук А.В., Елышева Е.А., Кавинов М.А. // Адаптивная физическая культура. 2022. №4(92). С.18-21.

7. Попова О.С. Использование адаптивного скалолазания в адаптивном физическом воспитании детей с отклонениями в состоянии здоровья / О.С. Попова, Н.О. Сарян, М.А. Манько // Материалы XIX Международной научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Н.Новгород: ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2021. С. 26-28.

ASSESSMENT OF READINESS FOR COMPETITIVE ACTIVITY IN ADAPTIVE CLIMBING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

A. Orinchuk

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. With the annual increase in the number of children and adolescents with disabilities in Russia, it is of great importance to solve the problem of attracting them to regular classes in adaptive physical culture and adaptive sports. The article describes the possibility of using adaptive climbing classes as a means of physical culture and sports work with children and adolescents with intellectual disabilities. The aim of the study was to assess the readiness for competitive activity in adaptive climbing of children and adolescents with intellectual disabilities.

The results of the study showed the effectiveness of using the developed adapted additional general educational general development program for children and adolescents with intellectual disabilities "Adaptive climbing" in improving the indicators of special physical fitness of students and their readiness for competitive activities.

Keywords: adaptive climbing, persons with intellectual disabilities, adaptive climbing competitions, special physical training.

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ РЕГБИ-7 В СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Е.В. Панов

Сибирский юридический институт МВД России

Д.В. Ворончихин, А.Д. Ворончихин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы развития нового для вузов силовых ведомств вида спорта – регби-7. Показана динамика проведения соревнований, значимость данного вида олимпийского вида спорта для формирования профессионально важных личностных и физических качеств обучающихся.

Ключевые слова: регби-7, образовательные организации МВД России, спорт, физические качества, курсанты.

В настоящее время регби является одним из наиболее динамично развивающихся игровых видов спорта в России. О важности развития регби в нашей стране неоднократно говорил и Президент Российской Федерации. Большую популярность регби приобрела во многих силовых структурах – Минобороны России, МВД России, МЧС России и др.

Так, например, только в 2022 году Фонд Федерации регби России по развитию регби в Вооруженных Силах и силовых структурах совместно с органами ответственности по физической подготовке и спорта Минобороны России, МВД России и МЧС организовали и провели 52 соревнования по регби.

В 2022 году впервые был проведен Кубок МЧС России по регби-7 среди всех вузов Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Также в Москве были проведены первые Всероссийские соревнования образовательных организаций МВД России по регби-7 среди 10 вузов от Красноярска до Ростова, что дало толчок к развитию олимпийского вида регби в вузах Министерства внутренних дел Российской Федерации. Победителем соревнований стала команда Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск).

Немаловажным для Министерства внутренних дел Российской Федерации моментом, говорящим о значимости регби для МВД России был тот факт, что кубок победителя и медали сильнейшим командам, принимавшим участие в первых всероссийских соревнованиях по регби-7 среди образовательных организаций МВД России, вручал начальник Главного управления по работе с личным составом МВД России генерал-лейтенант полиции Андрей Ларионов.

Впервые на стадионе Военного института физической культуры прошел Кубок Победы, собравший 14 сильнейших команд Минобороны России. Прошли такие традиционные соревнования по линии Минобороны России, как Кубок Вооруженных Сил РФ по регби-7 среди курсантов, Чемпионат и Кубок Вооруженных Сил РФ по регби-7 среди военнослужащих, Кубок главнокомандующего ВМФ России по регби-7.

В июне 2023 года на базе Казанского юридического института МВД России прошел первый чемпионат МВД России среди образовательных организаций МВД России по регби-7, в котором приняло участие уже 13 команд. Победителем соревнований стала команда Волгоградской Академии МВД России.

Необходимо отметить, что помимо соревнований всероссийского уровня обучающиеся образовательных организаций МВД России принимают участие в соревнованиях регионального уровня. Так, например, курсанты Сибирского юридического института МВД России принимают участие в краевой Универсиаде среди вузов г. Красноярска и Красноярского края, и совместно с командами Барнаульского юридического института МВД России и Омской Академии МВД России – в чемпионате Сибирского федерального округа.

Одним из главных достижений, по мнению руководства Федерации регби России, помимо включения регби-7 в Спартакиады вузов Минобороны России, МВД России и МЧС России, является развитие детского регби среди суворовских, нахимовских и кадетских училищ. Специалисты считают, что наиболее перспективно внедрять регби в кадетские, суворовские и нахимовские училища, высшие учебные заведения, так как наиболее вероятно выбрав регби в этом возрасте, кадеты и курсанты продолжат занятия спортом на профессиональном уровне, что в дальнейшем создаст конкуренцию на уровне клубов и сборной.

В Военном институте физической культуры вид спорта регби включен в программы учебного процесса. Курсанты изучают правила игры, приемы

техники и тактики игры, получают практику в проведении двухсторонних игр и судействе [2, с19].

Курсанты и военнослужащие, занимаясь видом спорта регби, развивают важные качества для дальнейшей профессиональной деятельности. В рамках тренировочного процесса происходит формирование таких немаловажных для военнослужащего, сотрудника ОВД качеств, как коллективизм, дисциплинированность и способность работать в команде. Занятия регби способствуют развитию основных физических качеств, формированию навыков в коллективных действиях, воспитанию настойчивости, решительности, инициативы и находчивости.

Прикладная направленность регби характеризуется некоторыми видами профессиональной деятельности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов (групповое силовое взаимодействие, коллективные тактические действия, нацеленность на решение общей задачи на фоне физических нагрузок) [1, с. 150]. Данный набор качеств способствует выпускникам учебных заведений силовых ведомств успешно адаптироваться к специфике службы и неблагоприятным факторам профессиональной деятельности. Апробация такого вида спорта, как регби-7 в Вооруженные Силы и силовые структуры Российской Федерации позволяет реализовать цель физической подготовки силовых ведомств – сформировать готовность выпускника к служебной деятельности. При систематическом занятии регби наблюдается значительное повышение уровня физической подготовленности и специальных физических качеств, необходимых как для регбиста, так и для сотрудника практически любого силового ведомства.

Важно, что развитию регби в вузах МВД России способствуют не только соревнования, но и популяризация этого олимпийского вида спорта путем встреч со знаменитыми спортсменами, тренерами прославленных клубов. Так, например, курсанты и слушатели Сибирского юридического института МВД России в марте 2023 года в рамках проекта «Диалог на равных» встретились с тренером сборной России по регби и регбийного клуба «Енисей-СТМ» Александром Первухиным, членами сборной России по регби Дмитрием Герасимовым и Рамилем Гайсиным, что, безусловно способствовало популяризации данного вида спорта в институте.

Кроме того, в июле 2023 года начальник СибЮИ МВД России генерал-майор полиции Дмитрий Ким и представители кафедры физической подготовки встретились с президентом Красноярской краевой федерации регби Леонидом Ковелем и тренером сборной команды СибЮИ МВД России по регби Андреем Келлером. На встрече были отмечены высокие результаты, достигнутые командой образовательной организации на соревнованиях различных уровней в 2022-2023 учебном году, а также обсуждались дальнейшие планы по развитию регби в ведомственном вузе.

В ходе обсуждения была достигнута договоренность о подписании договора о сотрудничестве между институтом и Красноярской краевой федерацией регби. В рамках достигнутой договоренности проработаны

вопросы проведения учебно-тренировочных занятий сборной команды института на специализированных спортивных объектах города Красноярск, организации совместных учебно-тренировочных сборов и товарищеских матчей сборной команды института и регбийных команд города Красноярск, проведение курсантами и слушателями образовательной организации лекций, направленных на формирование навыков ведения здорового образа жизни и профилактику вредных привычек, для воспитанников регбийного клуба «Красный Яр» и другие.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что у регби в образовательных организациях МВД России есть большое будущее, а развитие данного вида спорта способствует формированию у обучающихся профессионально важных физических и личностных качеств, что благотворно скажется на становлении их настоящими профессионалами своего дела.

Список литературы

1. Хитрик, Н. А. Повышение уровня физической подготовленности военнослужащих средствами и методами спортивных игр (регби-7) (на примере Черноморского высшего военно-морского училища имени П.С. Нахимова) / Н. А. Хитрик, П. А. Колодяжный, М. В. Колодяжная // Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110-ой годовщине образования Военного института физической культуры / Военный институт физической культуры. Том Часть 2. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2019. С. 149-155.

2. Одоров, Е. И. Анализ развития регби в Вооруженных Силах Российской Федерации на современном этапе / Е. И. Одоров, Б. Н. Дубина, В. В. Ниязов // Сборник статей научно-практической конференции профессорско-преподавательского и научного составов института за 2021 г.: в 2 ч., Том Часть 2. Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. С. 18-21.

ON THE ISSUE OF RUGBY-7 DEVELOPMENT IN THE SECURITY STRUCTURES AND EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

E. Panov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

D. Voronchikhin, A. Voronchikhin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The work examines the development of a new sport for universities of law enforcement agencies - rugby-7. The dynamics of competitions and the importance of this type of Olympic sport for the formation of professionally important personal and physical qualities of students are shown.

Keywords: rugby-7, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, sports, physical qualities, cadets.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИИ

П.А. Патыкин, В.Г. Кузьмин

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В работе обсуждается проблема подготовки спортивного резерва в России. Россия уникальная страна в географическом плане, в которой все виды спорта имеют место быть. Поэтому для развития спорта и предоставления нашей страны на международных играх формируется спортивный резерв. В последние 20 лет происходят перемены, способствующие повышению интереса общественности к спорту и формированию и развитию спортивного резерва среди молодого поколения. Проблематика его формирования связана с тем, что большое количество видов спорта развиваются только в крупных регионах. Региональное развитие находится на более низком уровне, так как нет сильного тренерского состава, достаточного финансирования и эффективной методики преподавания. Все это влияет на развитие спорта в целом. Поэтому возникла необходимость в исследовании основных проблем развития и формирования спортивного резерва и разработки методов по их устранению.

Ключевые слова: спортивный резерв, спортивная подготовка, тренировочный процесс, индивидуальный подход, физическая подготовка, проблемы формирования спортивного резерва, совершенствование спортивного резерва.

Введение. Формирование спортивного резерва в России является неотъемлемой частью развития спорта в стране [1, с.12].

Россия представляет собой уникальную страну с большими возможностями в области спорта с учетом географического расположения, количества населения и спортивных возможностей. Это обуславливает развитие спортивного интереса к любому виду спорта у населения, начиная от плавания до фигурного катания.

Спортивный резерв необходим для восполнения ушедших из спорта спортсменов. Передача опыта в данном случае является основополагающей дефиницией для восполнения спортивного резерва не зависимо от вида спорта. Очень часто бывшие спортсмены становятся тренерами и формируют новый спортивный резерв. Молодежь стремится попасть к известному тренеру, воспитавшему большое количество известных спортсменов. В данном случае проблема в том, что все эти тренеры находятся в крупных регионах страны, таких как Москва, Санкт - Петербург и др., а в менее крупных регионах подготовка спортивного резерва носит скорее методический характер, а тренировки направлены, в основном на выполнение общеустановленных нормативов. Немаловажным является и то, что инфраструктура в центральной России значительно опережает региональное развитие. Это является основным фактором, не позволяющим талантливым спортсменам из регионов восполнять спортивный резерв и достигать наивысших результатов нашей стране на международных соревнованиях.

Цель исследования - проанализировать данную проблему и предложить пути для ее решения.

Методы и организация исследования. Для изучения темы работы был использован анализ исследований формирования и подготовки спортивного резерва в России. Для работы использовались учебные и материалы, взятые из источников интернета.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе проведенного анализа исследования обобщены проблемы формирования и подготовки спортивного резерва в России. Проблема формирования и подготовки спортивного резерва в России, на наш взгляд, связана с решением задач непосредственного отбора спортсменов на региональном уровне и введением ограничительных мер в области их участия в международных соревнованиях.

Происходящие в настоящее время процессы реформирования в системе подготовки спортивного резерва нацелены на изменения, которые должны привести к становлению самостоятельной спортивной отрасли социальной сферы. Это процессы, имеющие сложившуюся структуру управления, нормативно-правовую базу, финансовое обеспечение по разделу "Физическая культура и спорт", классификацию расходов бюджетов, а также отраслевую сеть организаций, осуществляющих спортивную подготовку [2, с.29].

Основополагающим принципом функционирования системы подготовки спортивного резерва должен быть принцип единства теоретического, организационного и технологического компонентов многолетнего спортивного совершенствования, реализации которого сможет обеспечить разрешение основанного противоречия, присущего современной отечественной системе подготовки спортивного резерва- почти полного несоответствия содержания практической деятельности теоретическим установкам, а организационных условий-технологическим требованиям. С целью соблюдения указанного принципа, программное обеспечение формирования резерва в спорте в настоящее время осуществляется по программам спортивной подготовки.

Внедрение и применение понятия спортивной подготовки является социально-экономическим процессом, поскольку ранее подготовка спортивного резерва осуществлялась по учебно-тренировочным программам [3, с.82].

В целом подход к тренировочному процессу остался прежним, но ключевым акцентом является то, что он должен осуществляться в соответствии с программой спортивной подготовки, не являющейся образовательной.

В последние годы с учетом роста заинтересованности и повышения внимания активного населения к здоровому образу жизни формирование резерва для обновления российских сборных команд выступает основным видом деятельности не только спортивных федераций, но и региональных органов власти.

Как показывает практика, чтобы спортсмен достиг уровня международного класса не зависимо от вида спорта, его необходимо готовить как минимум 10-12 лет, при том, что спортивная активность приходится на возраст спортсмена от 15 и до 40 лет [4, с.40]. Поэтому формирование эффективной системы подготовки спортивного резерва в данном случае трудно переоценить. Стратегия формирования спортивного резерва должна быть не

только сбалансированной, но и продуманной на долгосрочную перспективу, с учетом постоянно происходящих изменений в современном спорте.

Поэтому специалисты рассматривают проблематику формирования спортивного резерва как минимум из расчета трех олимпийских циклов. Именно в это временный период реально происходит процесс спортивной подготовки практически по всем спортивным направлениям. Т.е. в период 10-12 лет спортсмен поступательно способен достичь наивысших спортивных результатов и высшего мастерства.

В настоящее время в России открыты спортивные школы, училища олимпийского резерва не только в Москве, но и в некоторых регионах (в том числе в Нижнем Новгороде) [5, с.130]. При этом количество видов спорта достаточно широкое, но в системе подготовки спортивного резерва углубленная подготовка проводится по 15-и видам спорта, которые представляются на олимпийских играх. Это способствует обеспечению наиболее популярных видов спорта высокой конкуренцией, что несомненно приводит к получению наивысшего результата по конкретному направлению и как следствие, при участии на международной арене именно российские спортсмены способны занимать первые места и быть лидерами по таким видам спорта как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание, биатлон и пр.

На долю спортивных учреждений по формированию олимпийского резерва приходится не более 2% спортсменов, которые занимаются зимними видами спорта высокой классификации [6, с.135].

При этом для половины олимпийских видов спорта спортивный резерв в России не формируется, это такие виды спорта как:

- прыжки на лыжах с трамплина,
- лыжное двоеборье,
- керлинг,
- бобслей.

И более того, в данных направлениях произошло сокращение количества спортсменов на 20-25%, т.е. спортивный резерв по ним не формировался.

В последние годы наиболее популярными зимними видами спорта становятся такие как:

- сноуборд,
- шорттрек.

Спортивные федерации направлены на подготовку спортсменов только высокого класса, конкуренция за медаль и первое место достаточно велика (претендует 15-25 спортсменов) и доля попадающих спортсменов в возрасте 18-20 лет на международные соревнования слишком мала, и больше половины не попадают в сборные команды, и раньше времени завершают карьеру в спорте [7, с.39].

Достижения в спорте всегда играли огромную роль для международных соревнований. Так, например, достижения фигурного катания на Олимпийских играх довольно часто способствовали тому, что пьедестал был полностью занят

российскими спортсменами, так же как и художественная гимнастика, биатлон. А вот такие виды спорта как футбол, бег, прыжки с трамплина и пр. не приносят высоких результатов. Чтобы понять, с чем это связано, необходимо определить круг нерешенных проблем по формированию и созданию резерва тех видов спорта, по которым в России нет высоких достижений.

На рисунке 1 отражены основные проблемы по формированию и подготовке спортивного резерва [8, с.412] .

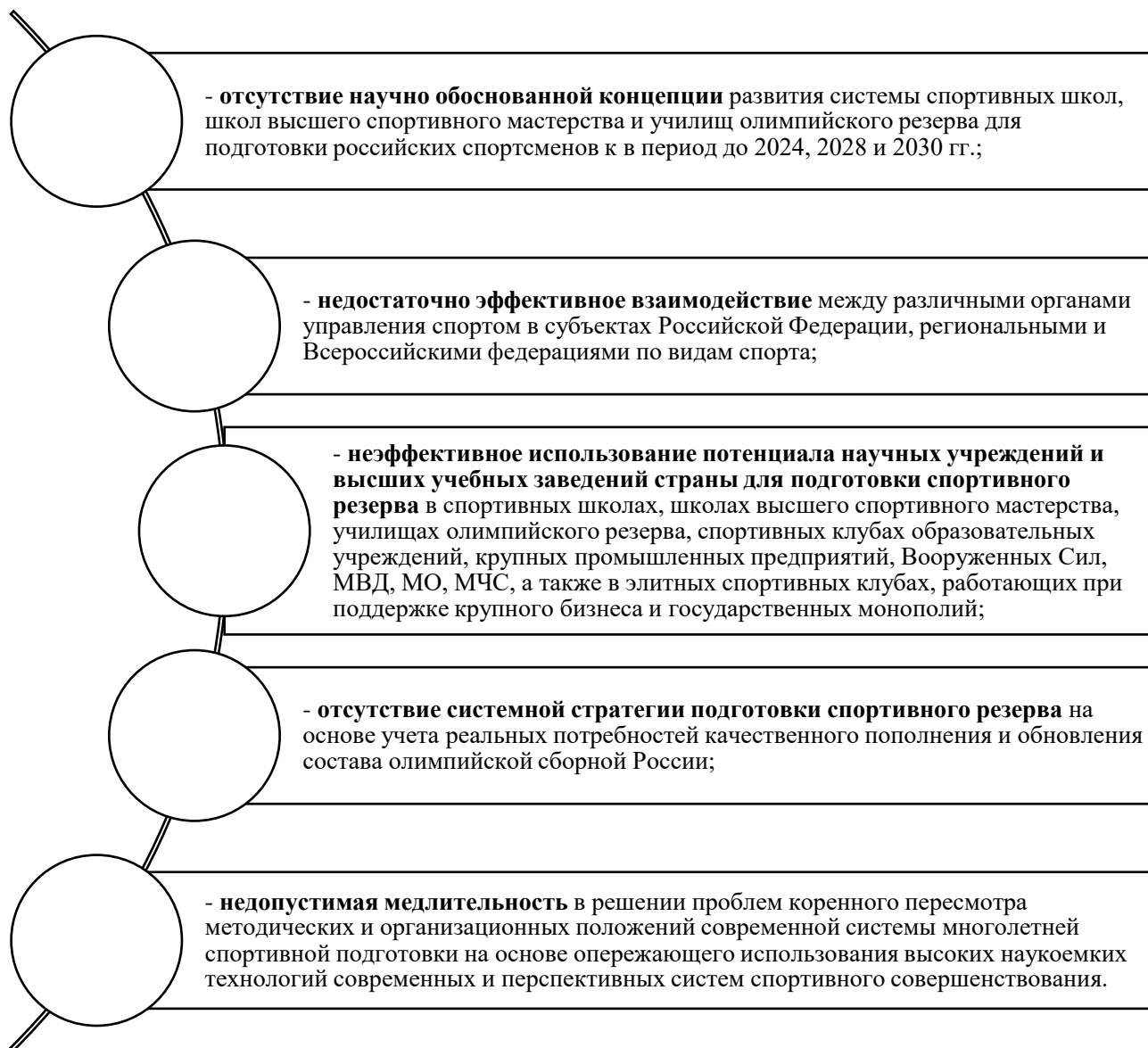


Рис. 1. Проблемы по подготовке спортивного резерва

При этом для дальнейшего совершенствования процесса формирования спортивного резерва существующие проблемы подлежат решению. Для этого возможно изменение самих подходов к организации процесса обучения, разработке новых методик обучения с учетом возраста спортсмена и его индивидуальных особенностей, увеличения интенсивности тренировок и повышения нагрузок для более способных и перспективных спортсменов.

Немаловажное решение проблематики формирования и подготовки спортивного резерва видится в расширении специализаций по зимним и летним видам спорта в школах олимпийского резерва. Например, футбол наиболее популярен в России среди летних видов спорта, значит необходимо повышать эффективность его развития среди молодежи, увеличивать количество проводимых соревнований на региональном уровне начиная с раннего возраста, совершенствовать методику тренировок будущих футболистов, повышать интерес к данному виду спорта, разрабатывать новые методики обучения для тренерского состава, создавать условия обучения и проживания спортсменов на базе спортивных центров и пр.

Немаловажное значение имеет и совершенствование методологий обучения будущих спортсменов, которые в настоящее время представляют собой советское наследие. Здесь необходимо учесть, что в 60-70 х гг. спортивные достижения российских спортсменов были довольно высоки по некоторым видам спорта в которых уже на протяжении нескольких десятком лет Россия не может вернуть лидерство (футбол, волейбол, лыжные гонки, хоккей, биатлон и пр.) поэтому необходимо создавать качественные условия, разрабатывать новые методологии, проводить усиленные тренировки в подготовке резерва именно в этих видах спорта, по которым сейчас наблюдается некоторый провал.

Не стоит забывать и об индивидуальных особенностях каждого потенциального спортсмена, именно от его физического и эмоционального развития зависит предел его возможностей, поэтому при формировании спортивного резерва необходимо совместное сотрудничество между тренерским составом и педагогами-психологами.

Основное стимулирование для привлечения детей в спорт является материальное обеспечение, для этого необходимо взаимодействие спортивных федераций с органами власти, крупными промышленными предприятиями.

Заключение. Формирование спортивного резерва на сегодняшний день достаточно развито не только в центральной России, но и в регионах. Происходят кардинальные перемены, которые направлены на восполнение ушедших из спорта спортсменов. Передача опыта в данном случае является основополагающей дефиницией для восполнения спортивного резерва не зависимо от вида спорта. Очень часто бывшие спортсмены становятся тренерами и формируют новый спортивный резерв, именно обучение у олимпийских чемпионов наиболее популярно у молодежи. В данном случае проблема в том, что все они находятся в Москве и в Московской области, а в регионах спортивный резерв носит скорее методический характер и тренировки по выполнению общеустановленных нормативов. Немаловажным является и то, что инфраструктура в центральной России значительно опережает региональное развитие. Это является основным фактором, не позволяющим талантливым спортсменам из регионов восполнять спортивный резерв и достигать наивысших результатов нашей стране на международных соревнованиях. Поэтому основные меры должны быть направлены на развитие

методологии тренерской работы с молодежью в рамках формирования спортивного резерва в регионах.

Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 493 с.
2. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография / Н.Л. Высочина. Москва: Спорт, 2021. - 304 с.
3. Летягина Е.Н., Перова В.И., Волков А.Н., Кутасин А.Н. Цифровизация физической культуры и спорта. – Москва, изд-во Триумф, 2022. 294 с.
4. Лосева И. В. Новые формы организации подготовки спортивного резерва в России на современном этапе / И. В. Лосева, А. В. Мартынова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2023. № 2. С. 39-41.
5. Михайлова Е. Я. Анализ содержания программ спортивной подготовки / Е. Я. Михайлова, С. С. Филиппов, В. В. Ермилова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2021. № 2 (132). С. 125-131.
6. Мустаев В. Л. Где готовят спортивный резерв / В. Л. Мустаев, П. Е. Шилин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2020. Т. 15. № 1 С. 134-135.
7. Мясникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию: учебное пособие / Т. И. Мясникова; М-во науки и высш. образования РФ. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2021. 172 с.
8. Наследие Олимпийских игр: сравнительный анализ: монография / общ. ред. и пер. З. М. Кузнецовой. 3-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2021. 502 с.

THE PROBLEM OF TRAINING A SPORTS RESERVE IN RUSSIA

P. Patykin, V. Kuzmin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The paper discusses the problem of training a sports reserve in Russia. Russia is a unique country geographically, in which all kinds of sports have a place to be. Therefore, a sports reserve is being formed for the development of sports and the provision of our country at the international Games. In the last 20 years, changes have been taking place, contributing to an increase in public interest in sports and the formation and development of a sports reserve among the younger generation. The problem of its formation is related to the fact that a large number of sports are developing only in large regions. Regional development is at a lower level, as there is no strong coaching staff, sufficient funding and effective teaching methods. All this affects the development of sports in general. Therefore, it became necessary to study the main problems of the development and formation of a sports reserve and develop methods to eliminate them.

Keywords: sports reserve, sports training, training process, individual approach, physical training, problems of forming a sports reserve, improving the sports reserve.

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА РЕГИОНОВ РОССИИ

Н.А. Перова, Е.Н. Летягина, В.И. Перова, П.А. Гуселева
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье предложены направления совершенствования развития спортивного потенциала регионов России: совершенствование системы управления в сфере физической культуры и спорта, развитие кадрового потенциала и спортивной инфраструктуры, а также создания равных возможностей для спортсменов спорта высших достижений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, регион, спортивная политика, спортивный потенциал, региональное развитие.

В целях совершенствования спортивного потенциала регионов России, предлагается выделить следующие направления:

1. Совершенствование функционирования системы управления в сфере физической культуры и спорта.

Развитие отраслей и отдельных организаций во многом зависит от эффективной управленческой деятельности и качественной системы управления [2, 3, 5]. В настоящее время каждый регион РФ вправе сам определять основные направления спортивной политики и объемы финансирования [1, 7]. При этом, исходя из местных особенностей, должны учитываться традиции, наличие спортивных сооружений, их оснащенность и формы собственности. На федеральном уровне (уровне Министерства спорта РФ) необходимо разрабатывать методические рекомендации для регионов с описанием конкретных направлений решения проблем в зависимости от состояния физической культуры и спорта и выделять целевые субсидии.

2. Развитие кадрового потенциала.

Развитие, как массового спорта, так и спорта высших достижений, в первую очередь зависит от имеющегося кадрового (тренерского) состава. Нехватка специалистов ограничивает возможность набора большего количества групп, создания необходимых условий для обеспечения занятий физической культурой и спортом всех желающих. Помимо этого, наличие тренеров и их квалификация напрямую влияет на уровень профессиональных спортсменов, а также на их достижения [6]. Необходимо достигнуть увеличения численности тренерских кадров. Кроме тренерских кадров, для развития спорта необходима подготовка медицинского состава - врачей по спортивной медицине.

3. Развитие спортивной инфраструктуры.

Данный индикатор включает в себя такие показатели, как обеспеченность спортивными залами, плоскостными сооружениями, бассейнами, производственную мощность, единовременную пропускную способность др.[4]. Однако, недостаточно просто построить необходимое количество спортивных сооружений, гораздо важнее создать условия, при которых они

впоследствии будут эффективно функционировать. Необходима государственная поддержка отстающих регионов со слабой спортивной инфраструктурой.

4. Создание одинаковых условий для поддержки спортсменов, достигающих высокие результаты.

В настоящее время существует неравномерное стимулирование спортсменов, достигающих высокие результаты в спорте высших достижений по неолимпийским видам спорта. В некоторых регионах спортсмены по неолимпийским видам спорта, становясь чемпионами мира и Европы, также представляют честь нашей страны на международной арене, однако достойного вознаграждения не получают. Данная ситуация ведет к тому, что ведущие спортсмены либо заключают договора параллельного зачета с другими областями, либо уезжают жить и тренироваться в другие регионы и в другие страны, получая там при этом лучшие условия, чаще всего заработную плату. Таким образом, данные регионы готовят спортсменов, с детства вкладывая время, силы, финансовые средства в целях их дальнейших достижений, а в самом конце, проделав такой нелегкий путь, «отдают» их другим субъектам РФ.

Учитывая вышесказанное, в целях решения указанной проблемы, необходимо создать одинаковые условия поддержки неолимпийских видов спорта.

Список литературы

1. Гилязетдинова А.Т. Управление потенциалом спортивного комплекса региона// В сборнике: Современные социально-экономические и правовые исследования. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 101-103.

2. Летьягина Е.Н., Бодрикова О.А., Перцева Л.Н. О прогнозировании функционирования отраслей, предприятий, комплексов// Российское предпринимательство. 2011. № 11-1. С. 70-75.

3. Летьягина Е.Н. Методологические аспекты совершенствования системы управления организацией// Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Экономика и финансы. 2004. № 2. С. 49-52.

4. Летьягина Е.Н., Перова В.И., Волков А.Н., Кутасин А.Н. Цифровизация физической культуры и спорта. - Москва, изд-во Триумф, 2022. 294 с.

5. Летьягина Е.Н., Тихомиров А.В. Современные подходы к управлению организациями// Russian Economic Bulletin. 2020. Т. 3. № 3. С. 236-241.

6. Соколова С.Е. К вопросу о государственном регулировании кадровой политики в физической культуре и спорте// В сборнике: Наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире. сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2020. С. 78-82.

7. Соменкова Н.С., Киселёва С.С. Анализ состояния и развития спортивного потенциала Нижегородской области// В сборнике: Актуальные проблемы управления. Сборник научных статей по итогам IX Всероссийской

научно-практической конференции. Редколлегия: С.Н. Яшин [и др.]. Нижний Новгород, 2023. С. 435-439.

DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF THE SPORTS POTENTIAL OF THE REGIONS OF RUSSIA

*N. Perova, E. Letiagina, V. Perova, P. Guseleva
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article suggests ways to improve the development of the sports potential of the regions of Russia: improvement of the management system in the field of physical culture and sports, development of human resources and sports infrastructure, as well as the creation of equal opportunities for athletes of the highest achievements.

Keywords: physical culture, sport, region, sports policy, sports potential, regional development.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

О.В. Печерина

Кемеровский государственный университет

Аннотация. Автором на основании теоретического исследования, были разработаны компоненты формирования готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности. Компоненты формирования готовности, включали критерии компонентов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. На основании нашего исследования, выявлены уровни сформированной готовности студентов факультета физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в процессе обучения.

Ключевые слова: формирование, компоненты готовности, критерии, студенты, профессиональная деятельность.

В настоящее время, перед высшим образованием стоят задачи, которые необходимо учитывать в образовательной деятельности вуза, а также реагировать на изменения и запросы личности [1].

Высшим учебным заведениям необходимо подготовить компетентного специалиста для профессиональной деятельности, так как выпускник должен быть многофункциональным, мобильным и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям [2].

В научной работе, авторы Е. С. Снегова, С. В. Богданова и другие пишут, что «обучение в вузе является главным этапом формирования выпускника, который готов решать профессиональные задачи и самореализовываться в будущей профессии» [3, с.391].

Как подчёркивают С. В. Бренч, Р. И. Габдуллин, А. М. Кузьмин, В. К. Миловидов, что содержательная сторона образовательного процесса

характеризуется систематизацией, обновлением знаний и формированием компонентов готовности к будущей профессиональной деятельности [4].

Проблема формирования готовности студентов к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе является самой значимой в педагогической науке.

Мы поддерживаем, данную позицию и считаем, что независимо от особенностей профессии в области физической культуры и спорта, специалист должен обладать знаниями и умениями.

На основании научного теоретического исследования были выделены структурные компоненты готовности к профессиональной деятельности. В своих исследованиях авторы Л. Н. Назарова и Ю. Т. Русаков выделяют компоненты готовности к профессиональной деятельности:

- мотивационный – характеризуется мотивацией к будущей профессиональной деятельности, стремление овладеть современными методами, приёмами обучения;

- целевой – осуществление поставленных целей деятельности для достижения результативности образовательного процесса;

- содержательный – характеризуется владением знаний и применение умений и навыков в профессиональной деятельности;

- конструктивный – результаты собственной деятельности [5];

- гностический – качественная подготовка студентов [6].

Придерживаясь мнение авторов, нами были приведены характеристики структурных компонентов готовности к профессиональной деятельности в зависимости от профессиональной деятельности. Логика нашего исследования, потребовала остановиться на рассмотрении компонентов готовности к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, которые необходимо формировать в процессе обучения в вузе: мотивационно-волевой, когнитивный, деятельностный, личностный, организаторский. Формирование данных компонентов осуществлялось через проведение аудиторной деятельности студентов (лекционные, семинарские занятия, семинар-конференция, коллоквиум, деловые игры, конспектирование журналов и научных статей, контрольные мероприятия, практические работы, тестовые задания, защита курсовых и дипломных работ и другое) и практические занятия (прохождение учебных, производственных практик в общеобразовательных и физкультурно-спортивных учреждениях с применением современных образовательных технологий).

Содержанием представленных компонентов включают критерии готовности, которые являются знаниями и умениями профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. В своей научной работе Ю.А. Макарова определила, что «критерий может быть интерпретирован как показатель, на основании которого можно судить об эффективности какого-либо процесса» [7, с.349].

Мотивационно – волевой компонент – наличие интереса студентов к физической культуре и спорту, систематическое желание заниматься спортом и

физической культурой, стремление к совершенствованию в избранном виде спорта и достижение в нём наивысших результатов или успехов, уверенность в преодолении трудностей на тренировочных занятиях и соревнованиях, умение контролировать волевые действия и эмоциональное состояние.

Когнитивный компонент – включает наличие знаний в области физической культуры и спорта и применение их в профессиональной деятельности, усвоение знаний и требований к различным видам двигательной активности, системность приобретения знаний и применение умений, умение корректировать свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта, приобретение новых знаний, стремление к самосовершенствованию, изучение специальной и методической литературы в области физической культуры и спорта, учёт возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся в процессе обучения.

Деятельностный компонент – активная самостоятельная деятельность в овладение умениями и навыками в профессиональной деятельности, продуктивно решать конкретные задачи в профессиональной деятельности, участие в опытно-экспериментальной работе, приобретение у студентов навыков самостоятельности и потребности к будущей профессиональной деятельности.

Личностный компонент – формирование профессиональных и личностных качеств студентов (развитие интеллектуальных и двигательных способностей; проявление инициативы; владение материалом, правильной и выразительной речью, педагогическим оптимизмом в профессиональной деятельности; настойчивость и последовательность требований к обучающимся; обладание педагогическим тактом.

Организаторский компонент – реализация планов по организации учебно-воспитательного процесса; умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся на уроках и тренировочных занятиях с учётом включения каждого обучающегося; рациональность в выборе места при проведении урока или учебно-тренировочного занятия с обучающимися; целесообразность передвижения педагога по залу с целью реализации контроля за выполнением упражнений; организация дисциплины обучающихся в процессе обучения, спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

В процессе нашего исследования, мы сочли необходимым, поинтересоваться у студентов 5 курса направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (физическая культура и безопасность жизнедеятельности) и 4 курса направления подготовки Физическая культура удалось ли им в процессе образовательной деятельности сформировать компоненты готовности необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Первый вопрос, который был обращен к студентам: «По Вашему мнению, необходимо ли формировать мотивационно-волевой компонент у студентов в процессе обучения в вузе»? 90 % студентов считают, что действительно необходимо его формировать в процессе обучения, 10 % считают, что не

обязательно. По их мнению, данный компонент, позволяет реализовываться в будущей профессиональной деятельности, через преодоление трудностей, осуществление мотивации на профессиональную деятельность.

Следующий вопрос, который нас интересовал: «По вашему мнению, благодаря теоретическим и практическим занятиям возможно ли сформировать когнитивный компонент в процессе обучения»? 100 % студентов ответили, что действительно благодаря теоретическим и практическим занятиям в вузе, возможно, сформировать когнитивный компонент. На теоретических занятиях студенты получали знания через различные формы работы с преподавателями, а на практических занятиях студенты применяли умения и навыки при осуществлении заданий.

По мнению студентов, важным является формирование деятельностного компонента, который позволяет вести активную и деятельностную позицию в будущей профессиональной деятельности, через реализацию опытно-экспериментальной работы. Следовательно, в процессе обучения в вузе, преподаватели осуществляли консультативную помощь студентам при участии в научно-исследовательской деятельности.

При формировании организаторского компонента, преподаватели совместно с педагогами баз практик, осуществляли контроль за деятельностью студентов в умении организовывать свою деятельность на занятии и деятельностью обучающихся. Итак, мы посчитали поинтересоваться у студентов: «В процессе практической деятельности в период обучения в вузе, удалось ли Вам сформировать организаторский компонент»? Все студенты 100 % ответили единодушно, что действительно, необходимо формировать организаторский компонент не только в аудиторной деятельности, но во внеаудиторной. По их мнению, благодаря практической деятельности, формируется организаторский компонент (при организации проведения урочных и внеурочных занятий, при осуществлении спортивно-массовой работы, при организации и реализации соревнований по видам спорта).

В рамках нашего исследования нам необходимо было выявить уровень компонентов готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности, на основании результатов опроса преподавателей вуза и экспертов образовательных организаций и физкультурно-спортивных учреждений до и после эксперимента. На основании исследования, был выявлен уровень сформированной готовности студентов факультета физической культуры и спорта к профессиональной деятельности: высокий уровень мотивационно-волевого критерия был сформирован (с 10 % до 70 %); когнитивного (с 10 % до 95 %), деятельностного (с 12 % до 80 %); личностного (с 10% до 98 %) и организаторского (с 15% до 88 %).

Итак, благодаря применению аудиторных и практических занятий в образовательном процессе вуза, выявлены положительные изменения в компонентах формирования готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Клевцова, М. С. Проектирование образовательной программы как средство профессионального развития педагога / М. С. Клевцова // Образование в Кировской области. 2012. № 4 (24). С. 17-20.
2. Корнеева, О. Д. Общепрофессиональная подготовка будущего учителя как педагогическая проблема // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2022. № 2 С.107-118.
3. Снегова, Е. С. Профессиональные предпочтения и мотивация обучающихся как составляющая профессиональной готовности к педагогической деятельности / Е. С. Снегова, С. В. Богданова, С. В. Ефимова, В.В. Романов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №1(203) С.391-395.
4. Бренч, С. В. Роль внеучебной деятельности в формировании профессиональной направленности студентов вуза физкультурного-спортивного профиля / С. В. Бренч, Р. И. Габдуллин, А. М. Кузьмин, В. К. Миловидов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №5 (207) С.57-61.
5. Назарова, Л. П. Профессиональная педагогическая подготовка бакалавра в вузе / Л. П. Назарова // Царскосельские чтения / Издатель Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина. – Санкт-Петербург, 2016. Выпуск XX. Том II. С. 107-111.
6. Русаков, Ю. Т. Развивающая образовательная среда колледжа как фактор формирования готовности студентов к профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Магнитогорск, 2006. 40 с.
7. Макарова, Ю. А. Критерии и показатели оценки эффективности функционирования воспитательной системы вуза / Ю. А. Макарова // Педагогические науки / Фундаментальные исследования. 2013. №1. С. 348-351.

FORMATION OF COMPONENTS OF READINESS OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE PROCESS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

O. Pecherina

Kemerovo State University

Abstract. On the basis of theoretical research, the author has developed the components of the formation of the readiness of students of physical culture and sports for professional activity. The components of readiness formation included the criteria of the components of professional activity in the field of physical culture and sports. Based on our research, the levels of formed readiness of students of the Faculty of Physical Culture and Sports for professional activity in the learning process are revealed.

Keywords: formation, readiness components, criteria, students, professional activity.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К УКАЧИВАНИЮ И ВЕСТИБУЛОМЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ШТУРМАНОВ

П.Ю. Пирогов, Д.С. Семикин, М.А. Педько

Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы тренировки устойчивости вестибулярного аппарата к укачиванию и вестибулометрическая методика подготовки курсантов-штурманов. Представлены средства развития в профилактике укачивания в полете.

Раскрыты особенности взаимодействия вестибулярной, двигательной и зрительной систем, обуславливающие хорошую устойчивость организма к укачиванию применительно к динамическим условиям полета.

Ключевые слова: курсанты, устойчивость к укачиванию, тренировка, упражнения, специальная физическая подготовка, вестибулярная стимуляция.

В процессе летно-штурманского обучения у курсантов начальных курсов авиационных вузов нередко развивается симптокомплекс укачивания, проявления которого создают субъективный дискомфорт, усложняют выполнение полетных заданий, затрудняют освоение программы летно-штурманского обучения, снижают безопасность полетов. Поэтому в системе наземной подготовки курсантов филиала значительное внимание должно уделяться специальной вестибулярной тренировке, играющей важную роль в профилактике укачивания в полете [1].

В применяемых до настоящего времени методах вестибулярной тренировки курсантов недостаточно полно учтены особенности взаимодействия вестибулярной, двигательной и зрительной систем, обуславливающие хорошую устойчивость организма к укачиванию применительно к динамическим условиям полета.

В наших исследованиях [4] установлено, что проведение 5-7-дневного цикла тренировки с моделированием элементов зрительно-вестибулярных раздражителей, адекватных условиям полета, обеспечивает существенное (более чем в 2 раза) повышение устойчивости к укачиванию по сравнению с применяемой традиционной пробы, непрерывным кумулятивным воздействием ускорений Кориолиса (НКУК). Введение в данную методику элементов деятельности (выполнения психологического теста типа «Компасы») способствует дополнительному улучшению тренировочного эффекта. Доказано также [3], что специальная физическая тренировка шейных мышц, выполняемая при расслаблении антигравитационной мускулатуры тела, приводит к существенному (в 1,5 - 2 раза) увеличению статической выносливости этих мышц и обеспечивает значительное повышение устойчивости к укачиванию. Наряду с этим опыт использования для вестибулярной тренировки, стационарного гимнастического колеса показал, что курсанты, которым

ставилась задача в процессе вращений не только увеличивать скорость оборотов, но и постоянно сохранять ориентировку относительно координат «верх - вниз» при вращении с открытыми глазами, быстрее и лучше осваивали полеты в сравнении с курсантами, вращающимися с закрытыми глазами.

В процессе специальной физической подготовки для повышения вестибулярной устойчивости рекомендуется использовать гимнастические упражнения и вращения на гимнастических колесах.

Наибольший тренировочный эффект достигается при применении стаатико-динамических и статических гимнастических упражнений, направленных на тренировку тонуса мышц шеи и верхнего отдела спины в сочетании со зрительной и вестибулярной стимуляцией [5].

Упражнение 1. Исходное положение (ИП) - лежа на гимнастической скамейке лицом вверх, голова на весу, отягощение массой до 500 г, закреплено на подшлемнике. Выполнять медленные движения головой вверх-вниз. Длительность упражнения в одном подходе 3-5 мин. Отдых между подходами 3-6 мин.

Упражнение 2. ИП - лежа на гимнастической скамейке лицом вверх, голова на весу, резиновый амортизатор охватывает голову, и закреплен вверху. Выполнять движения головой вверх - вниз. Длительность выполнения в одном подходе 1,5-3 мин. Отдых между подходами 2-5 мин.

Упражнения 3. ИП - лежа на опоре лицом вниз, ноги закреплены, на плечах отягощение массой 2-7 кг, руки на плечах. Выполнять движения плечевым поясом вверх-вниз с акцентом на движение в грудном отделе, не отрывая живот от опоры. Длительность выполнения в одном подходе 2-3 мин. Отдых между подходами 4-6 мин.

Упражнения 4. ИП - лежа у гимнастической стенки, руки закреплены. Поднять ноги и туловище в стойку на плечах и удерживать их в вертикальном положении 1-2 мин. В одном подходе выполняется 5-7 удержаний. Отдых между подходами 3-5 мин.

Упражнения 5. ИП - лежа на опоре головой вниз, ноги закреплены, резиновый амортизатор охватывает шею и закреплен внизу. Отвести плечи вверх назад и удерживать это положение в течение 10-20 с, не отрывая живот от опоры. Выполнить 3-5 подходов. Отдых между подходами 1 мин.

Все упражнения выполняются с открытыми глазами плавно, без рывков. В упражнениях 1 -3 выполняются 2-4 подхода с темпом одно движение за 2 с.

Указанные упражнения, но не более двух, включаются в основную часть плановых занятий. Курсантам с пониженной вестибулярной устойчивостью и слабой специальной физической подготовленностью целесообразно выполнять их дополнительно на факультативных занятиях в часы спортивно-массовой работы.

При выполнении упражнений на стационарном гимнастическом колесе основное внимание обращается на поддержание во время вращения правильной ориентировки относительно координат «верх - вниз», а также на самоконтроль за самочувствием [5]. В процессе этих тренировок курсант увеличивает

продолжительность оборотов в любую (удобную для него) сторону, прекращая их при появлении легких ощущений дискомфорта в подложечной области. Упражнения целесообразно выполнять вначале в медленном темпе (один оборот за 2-3 с), затем темп оборотов увеличивается и доводится до одного оборота за 1 -1,5 с. Обороты на стационарном гимнастическом колесе

выполняются только с открытыми глазами. Для обеспечения дополнительной оптокинетической стимуляции сбоку от колеса на расстоянии 1 м устанавливается щит размером 2500 x 2500 мм, на котором нанесены черно-белые полосы. Угол наклона полос составляет 45 градусов к вертикали, ширина белой полосы 200 мм, а черной 100 мм. Подготовка на стационарном гимнастическом колесе с дополнительной оптокинетической стимуляцией назначается курсантам, трудно поддающимся другим видам тренировки.

Для тренировки с целью повышения устойчивости курсантов авиационных вузов к укачиванию рекомендуется комплексная вестибулометрическая методика, включающая ускорений Кориолиса в сочетании с оптокинетической стимуляцией преимущественно периферических полей зрения и выполнение психологического теста «Компасы» для обеспечения занятости тренируемых лиц решением задач, связанных с пространственными представлениями [2].

Данная комплексная методика осуществляется с помощью электровращающегося вестибулометрического кресла, оборудованного расположенным перед лицом обследуемого (на расстоянии 500 мм) непрозрачным экраном размерами 900 x 900 мм, в центре которого закрепляется бланк психологического теста «Компасы».

Курсант располагается в кресле сидя с открытыми глазами. Руководитель включает пульт кресла после достижения равномерного вращения со скоростью 180 град/с (спустя 10 с) дает команду курсанту выполнять наклоны головой во фронтальной плоскости на угол 30 градусов.

Угол наклонов задается расположенными с обеих сторон от головы обследуемого ограничителями, закрепленными на кресле. Наклоны выполняются непрерывно, плавно с полупериодом наклонов 2 с. Выполнив 4-5 движений, головой курсант по команде руководителя начинает определять показания компасов на бланке методики «Компасы» (построчно слева направо) и сообщает результаты руководителю, а также докладывает о своем самочувствии.

При развитии у курсанта умеренно выраженных вестибуловегетативных расстройств (умеренная бледность, гипергидроз, легкое чувство тошноты) или же по истечении 5 мин руководитель дает команду прекратить наклоны и останавливает кресло.

При выполнении данной методики курсанту для предотвращения возникновения симптомов укачивания (или для подавления последних) рекомендуется применять периодическое напряжение мышц верхней части спины, прижимаясь к спинке кресла, и глубокое ритмичное дыхание, т. е. учиться регулировать свое самочувствие. При этом ряду лиц это лучше удается,

когда они не решают психологический тест, а спокойно смотрят (фиксируют взор) на бланке методики «Компасы».

В процессе тренировки с помощью данной методики курсант должен сформировать навыки регулирования своего самочувствия как с помощью указанных физиологических приемов, так и за счет повышения своей психофизиологической активности (вовлечения в деятельность). Эти навыки способствуют более быстрому достижению хорошей переносимости первых полетов.

Тренировку с помощью комплексной вестибулометрической методики следует проводить не раньше, чем через 1,5-2 ч принятия пищи и только один раз в день. В этот день курсант не должен летать и подвергаться другим функциональным пробам. Данная тренировка проводится до достижения переносимости комплексной методики без вестибуло-вегетативных расстройств в течение 4-5 мин.

Таким образом, результаты практической апробации настоящих методических рекомендаций в филиале показали, что применение для повышения устойчивости к укачиванию зрительно-вестибулярных воздействий и специальной физической тренировки в сочетании с повышенной витаминизацией организма обеспечивает достижение в преобладающем большинстве случаев хорошей переносимости вестибулярных раздражений в полете. Это соответственно способствует улучшению успешности освоения программы летно-штурманского обучения курсантов и повышению безопасности полетов.

Список литературы

1. Агапов И. В., Алешин С. В. Формирование и развитие профессионально важных качеств у курсантов в процессе обучения в ВВАУЛ. - М.: Воениздат, 1992. 184 с.
2. Меньшиков Н. К. О повышении устойчивости к укачиванию в полете на занятиях по физической подготовке / Н. К. Меньшиков // Труды института. Вып. XVII. - Л.: Изд-во «ВИФК», 1979. С. 51-58.
3. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов ВИФК / Под ред. проф. В. В. Миронова. 6-е изд., перед. и доп. -СПб.: МО РФ. Изд-во ВИФК, 2006. 594 с.
4. Поздняков Г. П. Формирование и развитие двигательных и специальных качеств летного состава: монография / Г. П. Поздняков; под общ. ред. Ю. В. Катукова. - Челябинск: Изд-во филиала ВУНЦ ВВС «ВВА», 2014. 144 с.
5. Еганов А. В., Поздняков Г. П. Теория и методика развития двигательных-координационных способностей у курсантов-штурманов: монография / А. В. Еганов: под общ. ред. Г. П. Позднякова. - Челябинск: Изд-во филиала ВУНЦ ВВС «ВВА», 2017. 184 с.

SPECIAL TRAINING OF VESTIBULAR RESISTANCE TO MOTION SICKNESS AND VESTIBULOMETRIC METHOD OF TRAINING CADET-NAVIGATORS

P. Pirogov, D. Semikin, M. Pedko

Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air Force «Air Force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin»

Abstract. The article discusses the issues of training resistance to motion sickness and vestibulometric methods of training cadet's navigators. The development and prevention of motion sickness in flight are presented. The features of the interaction of vestibular motor and visual systems that determine the body's good resistance to motion sickness in relation to dynamic flight conditions are revealed.

Keywords: cadets, resistance to motion sickness, training, exercises, special physical training, vestibular stimulation.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Г.В. Плотников

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В настоящее время возникла необходимость популяризировать такой вид спорта, как легкая атлетика. С давних времен легкую атлетику называли «Королевой спорта», в настоящее время многие дети совершенно не знают, что существует такой вид спорта. По сравнению с футболом, баскетболом, хоккеем – фанатов легкой атлетики совершенно нет, а ведь это совершенно неправильно. Легкая атлетика насчитывает 47 различных видов, которые очень красочные, захватывающие, интересны и полезны для многих людей.

Стоит отметить, что дисциплины легкой атлетики являются начальной базой общей физической подготовки во многих видах спорта. Бег, прыжки, метание – все это, помогает гармонично развивать организм ребенка, улучшая его повседневное состояние.

Ключевые слова: легкая атлетика, тренировочный процесс, здоровье, дети.

В настоящее время, занятия физической культурой – значимая часть здорового образа жизни каждого из нас. Правительство нашей страны поддерживает занятия спортом среди населения, создавая различные проекты и мероприятия, направленные на увеличение желающих заниматься спортом. Легкая атлетика – самый доступный вид спорта для каждого человека. Утренняя пробежка, прыжки в длину на уроках физической культуры в учебных заведениях, метание мяча при сдаче комплекса ГТО – все это дисциплины данного вида спорта [1].

К сожалению, в Нижегородской области наблюдается значительный спад занимающихся этим видом спорта. Современные дети не знают о существовании легкой атлетики, считая, что правильно бегать или прыгать их учат на уроках физической культуры. Отсутствие должного количества областных и

региональных соревнований, отсутствие освещения спортивных мероприятий, проходящих в нашем регионе и стране по этому виду спорта – все это причины данного спада [2]. Родители детей не заинтересованы в том, чтобы их ребенок начал заниматься легкой атлетикой в группе у молодого тренера.

На данный момент, желающих заниматься игровыми видами спорта намного больше, чем индивидуальными, несмотря на то, что желаемых высот в таких видах спорта достичь проще, стоит лишь усердно тренироваться и постоянно работать над своими качествами [3]. В данной статье рассматриваются проблемы организации тренировочного процесса по легкой атлетике в Нижегородской области.

Методы исследования. Для определения проблем организации тренировочного процесса по легкой атлетике в Нижегородской области были использованы методы социологического исследования, а именно анкетирование и опрос.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате проведенного исследования, можно выделить следующие проблемы, которые препятствуют развитию тренировочного процесса по легкой атлетике в Нижегородской области:

1. Отсутствие тренировочного помещения для занятия легкой атлетикой в зимнее время года. 25 957 человек – общая численность занимающихся легкой атлетикой в Нижегородской области в 2022 году. Согласно статистическому отчету по Нижегородской области, в 2020 году численность занимающихся видом спорта «легкая атлетика» в учреждении, реализующих программу спортивной подготовки составила 2573 человека; в 2021 году численность занимающихся видом спорта «легкая атлетика» в учреждении, реализующих программу спортивной подготовки составила 2247 человека; в 2022 году численность занимающихся видом спорта «легкая атлетика» в учреждении, реализующих программу спортивной подготовки составила 2460 человек. Но стоит отметить, что в октябре нынешнего года в нашем регионе был открыт легкоатлетический манеж. Несомненно, это большой вклад в развитие легкой атлетики в нашем регионе, который повлечет за собой увеличение численности занимающихся данным видом спорта.

2. Малое количество стандартных легкоатлетических стадионов на территории Нижегородской области. Стоит отметить, что стандартный легкоатлетический стадион имеет протяженность легкоатлетической дорожки 400 метров по кругу и оборудован специализированным резиновым покрытием [4]. Согласно статистическому отчету по Нижегородской области, общее количество стадионов – 42, из них 3 стадиона полноценно укомплектованы для занятий и проведения соревнований по легкой атлетике, как областного, так и межрегионального статуса. На территории нашей области таких стадионов очень мало, что приводит к снижению численности занимающихся данным видом спорта.

3. Отсутствие тренерского состава по легкой атлетике. Молодые специалисты – это будущее нашей страны и их необходимо поддерживать. К

сожалению, малое количество нынешнего поколения хотят связать свою будущую жизнь с тренерской деятельностью в данном виде спорта.

4. Отсутствие информационного освещения спортивных мероприятий по легкой атлетике, которые проводятся в нашем регионе. Незначительное количество людей знают и посещают спортивные мероприятия по данному виду спорта. Необходимо популяризировать в средствах массовой информации и социальных сетях эти события.

Заключение. По итогам проведенной работы можно сказать следующее, легкая атлетика значимый вид спорта для Нижегородской области. Необходимо освещать и популяризировать тренировочный процесс этого вида спорта в каждом районе нашей области. Виды легкой атлетики – это начальные ступени, входящие в состав любого вида спорта. Увеличение количества тренировочных площадок, молодых специалистов, спортивных мероприятий – все это приведет к увеличению численности занимающихся данным видом спорта.

Список литературы

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. 119 с.

2. Юшкевич, Т. П, Ярошевич В. Г, Руденик В. В. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик – Минск: БГУФК, 2021 562 с.

3. Щербина, Н. В, Глушко Т. С. Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике: учебное пособие / Н. В. Щербина, Т. С. Глушко. Воронеж: ВГАС, 2022 65 с.

4. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. Омск: СибГУФК, 2021. 128 с.

PROBLEMS OF ORGANIZING THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICS IN THE NIZHNY NOVGOROD REGION

G. Plotnikov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Now there is a need to popularize such a sport as athletics. Since ancient times, athletics has been called the "Queen of Sports", nowadays many children do not know at all that there is such a sport. Compared to football, basketball, hockey - there are absolutely no fans of athletics, but this is completely wrong. Athletics has 47 different types. which are very colorful, exciting, interesting and useful for many people.

Stunt to note that athletics disciplines are the initial base of general physical training in many sports. Running, jumping, throwing - all this helps to harmoniously develop the child's body, improving his daily condition.

Keywords: athletics, training process, health, children.

ТРАНСФОРМАЦИЯ МОДЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ

Т.А. Позняк

*Белорусский государственный университет информатики и
радиоэлектроники, Республика Беларусь*

Аннотация. Настоящий этап глобального развития определяется становлением электронной экономики, характеризующейся всесторонними трансформациями в области высшего образования. Оперативность принимаемых мер по внедрению цифровых технологий в образование выступает ключевым фактором экономического развития.

В статье описывается трансформация моделей образования в период цифровой экономики. А также выявлены направления цифровой трансформации высшего образования.

Ключевые слова: цифровая трансформация высшего образования, цифровизация, креативное образование, классификации университетов, модели образования, «гибкий» университет.

Настоящий этап развития информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) определил возможность дальнейшего развития отраслей экономики. Цифровая трансформация наблюдается во всех экономических отраслях, однако, в статистических данных отмечено некоторое отставание в использовании и внедрении цифровых технологий в сфере образования [1, 2].

Заинтересованность внедрению цифровых технологий для образовательных систем сохраняется на международном уровне. Например, ЮНЕСКО поддерживает страны во внедрении цифровых платформ для образования и использовании технологии искусственного интеллекта для повышения доступа к высококачественному и эффективному образованию. А также возрастает необходимость в повышении уровня грамотности населения в использовании ИКТ, необходимость цифровой трансформации образования [3, 4, 5].

Поэтому необходимо определить наиболее перспективные образовательные модели и классификации университетов. Рассмотрим эволюцию моделей высшего образования.

На этапе доиндустриального развития получение высшего образования не характеризовалось массовостью, а скорее отличалось элитарными признаками (модель «Университет 1.0»).

Индустриальная эпоха характеризовалась воспроизводством знаний и науки, осуществлением научных исследований (модель «Университет 2.0»).

Отличительной особенностью информационного этапа развития общества выступают стимулирование развития предпринимательской культуры в рамках учебного заведения и коммерциализация результатов деятельности университета (модель «Университет 3.0»).

Трансформационная модель «Университет 4.0» служит для развития человеческого (интеллектуального) потенциала, подготовки специалистов для цифровых профессий (совершенно новых профессий), учитывая

экспоненциальный характер изменений цифровой экономики, развития научно-исследовательской работы и коммерциализации деятельности университета с выпуском высокотехнологичной продукции, получения дополнительного дохода [6, 7].

В Республике Беларусь заложена основа становлению и развитию цифровой экономики и трансформации образования на основании содержания нормативно-правовых актов:

1. Концепции цифровой трансформации процессов в системе образования Республики Беларусь на 2019-2025 годы, включающей тенденции, текущее состояние цифровизации образования, основные цели, этапы и результаты реализации;

2. Декрета Президента Республики Беларусь № 8 «О развитии цифровой экономики», регулирующего инновационное развитие государства, Парка высоких технологий и цифровой экономики;

3. Государственной программы «Цифровое развитие Беларуси» на 2021 – 2025 годы, определяющей внедрение цифровых технологий в отрасли экономики.

Система образования Республики Беларусь следует тенденциям необходимости укрепления социально-экономического развития страны посредством внедрения образовательной модели «Университет 3.0», направленной на развитие предпринимательской деятельности учреждения образования.

Следующим этапом развития модели образования в Республике Беларусь с 2018 года реализуется проект «Цифровой университет», включающий инфраструктуру доступа, ИКТ технологии для образовательных практик и управление учреждением высшего образования.

В концепции развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года способами достижения конкурентного и качественного образования выступают модель «Университет 4.0» и внедрение элементов модели «Университет 5.0».

Выводы:

Происходит трансформация содержательного наполнения образовательных моделей 1.0-4.0 от простой передачи знаний и подготовки специалистов до выполнения учреждениями высшего образования предпринимательской инновационной деятельности и выпуска высокотехнологичной продукции.

В Республике Беларусь заложена основа для образовательных трансформаций в виде принятия государственных стратегий и проектов, а также их реализация.

Список литературы

1. Беляцкая, Т.Н. Формирование и развитие национальной электронной экономической системы (теория, методология, управление): автореф. дис. ...д-ра экон. наук: 08.00.05 / Т. Н. Беляцкая; БГУ. Минск, 2019. 49 с.

2. Беляцкая, Т.Н. Цифровой капитал и интеллектуальный потенциал электронной экономики / Т. Н. Беляцкая, В. С. Князькова // Человеческий капитал в формате цифровой экономики: сб. докл. междунар. науч. конф., посвящ. 90-летию С.П. Капицы, Москва, 16 февр. 2018 г. / Рос. Новый ун-т. М., 2018. С. 64–72.

3. Князькова, В.С. Повышение ИКТ-грамотности населения как условие развития рынка электронных финансовых услуг / В.С. Князькова // Территория науки. 2018. № 5. С. 83-91.

4. Попова, И.О. Трансформация высшего образования в условиях цифровой экономики [Электронный ресурс] / И.О. Попова // Управление и образование. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-vysshego-obrazovaniya-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki> (дата обращения: 02.10.2023).

5. Уваров, А.Ю. Цифровая трансформация и сценарии развития общего образования / А. Ю. Уваров // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. М.: НИУ ВШЭ. 2020. 108 с.

6. Seldon A. The Fourth Education Revolution Reconsidered: Will Artificial Intelligence Enrich Or Diminish Humanity? / A. Seldon, O. Abidoeye, T. Metcalf. University of Buckingham Press, 2020. 448 p.

7. Кларк, Б.Р. Система высшего образования: академическая организация в кросс-национальной перспективе [Текст] / пер. с англ. А. Смирнова; нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: изд. Дом Высшей школы экономики, 2011. 360 с.

TRANSFORMATION OF DEVELOPMENT MODELS OF UNIVERSITIES IN THE DIGITAL ECONOMY

T. Poznyak

*Belarusian state university of informatics and radioelectronics,
Republic of Belarus*

Abstract. The current stage of global development is determined by the emergence of an electronic economy, characterized by comprehensive transformations in the field of higher education. The efficiency of measures taken to introduce digital technologies into education is a key factor in economic development.

The article describes the transformation of education models and the most promising classifications of universities in the digital economy. The directions of digital transformation of higher education have also been identified.

Keywords: digital transformation of higher education, digitalization, creative education, university classifications, education models, flexible university.

РОССИЙСКИЙ БРЕНД «MAD WAVE» НА МИРОВОМ РЫНКЕ ТОВАРОВ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

А.В. Попова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, МБОУ «Школа №120»*

(г. Нижний Новгород)

И.А. Сорокин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье рассматривается популярность бренда «Mad Wave» среди российских и иностранных пловцов. Рассмотреть историю бренда «Mad Wave». Исследовать товары для плавания мировых и российских брендов. Выявить отношение российских и иностранных пловцов к бренду «Mad Wave».

Ключевые слова: спорт, плавание, бренд, «Mad wave», товары для плавания.

«Mad Wave» относительно молодой бренд экипировки для плавания. Он является единственным российским брендом, специализирующимся на товарах для пловцов, именно поэтому хочется обратить внимание на этот бренд и рассмотреть его положение среди иностранных компаний.

Целью исследования является анализ популярности бренда «Mad Wave» среди российских и иностранных пловцов.

Компания «Mad Wave» – российский бренд экипировки для плавания, основанный в 2003 году в Санкт-Петербурге. Он является международным производителем товаров для плавания, а головные офисы находятся в Финляндии и России.

Бренд тесно сотрудничает с Олимпийскими призерами и рекордсменами мира, среди которых Владимир Морозов, Кирилл Пригода, Александр Красных, Евгений Цуркин, Илья Шиманович, Михаил Вековищев. Это способствует апробации новых разработок в условиях предельных нагрузок и выпускать на рынок продукцию, проверенную профессионалами. [4]

На сегодняшний день «Mad Wave» – один из мировых лидеров по производству товаров для плавания, завоевавший доверие миллионов пловцов во всем мире. Ассортимент продукции включает более 2 000 наименований: стартовые гидрокостюмы, одобренные Международной федерацией плавания (FINA) для участия в первенствах мира; инвентарь; тренажеры; купальники; плавки; шапочки; очки и другие профессиональные аксессуары для плавания.

Анализируя современный рынок товаров для плавания, популярными брендами являются: *итальянский бренд «Arena»* – официальный партнер FINA и около 20 национальных федераций, включая федерации плавания Российской Федерации, Италии, США. Среди российских спортсменов одними из самых известных лиц компании являются Александр Попов, Анастасия Фесикова, Климент Колесников.

Британский бренд «Speedo», так же является партнером FINA. Самыми узнаваемые российскими лицами компании являются Юлия Ефимова, Евгений Рылов, Антон Чупков.

Американские бренды «TYR» и «MP» реже пользуются популярностью у российских спортсменов на выступлениях в крупных соревнованиях. Российский бренд «Mad Wave» крайне редко можно увидеть на соревнованиях мирового уровня. [1]

Proswim – популярная российская компания, специализирующаяся на продаже товаров для плавания. Среди спортсменов-пловцов, часто использующих продукцию данной фирмы, можно выделить Евгения Коротышкина, Антона Чупкова, Владимира Морозова, Владимира Сальникова и других. Данная компания проводит ежегодную премию «Proswim Choice», где *отмечает самые популярные товары года по версии Proswim, основываясь на выборе покупателей.* Анализируя результаты премии 2022 года, самыми популярными брендами, остаются «Arena» и «Speedo». Результаты анализа популярности товаров для плавания представлены в таблице 1.

Табл. 1. Результаты оценки популярности товаров для плавания по версии компании Proswim

Очки для плавания	Аксессуары и тренировочный инвентарь	Шапочки для плавания	Стартовая экипировка	Сумки и рюкзаки
1. Arena Cobra Swipe	1. Speedo Bloom Eco (доска для плавания)	1. Phelps Classic Silicone Cap	1. Arena Powerskin Carbon Glide	1. Arena Spiky III
2. Speedo Fastskin Hyper Elite	2. Arena Fins Kids/Jr (ласты)	2. Arena Aquaforce Wave Cap	2. Arena Powerskin Carbon Core FX Open Back	2. Arena Team Allover
3. Arena The One Mask Mirror	3. Тормозные носки и варежки Swim Training	3. Mad Wave Bonjour Reversible	3. Speedo Junior Fastskin Endurance	3. Arena Hard Shell XL Cargo

Несмотря на низкий интерес профессиональных пловцов к бренду «Mad Wave», товары этого бренда пользуются большим спросом многими спортивными школами и фитнес клубами для оборудования своих бассейнов, благодаря низкой цене, отличному качеству и широкому ассортименту товаров для плавания. [2,3] Проанализируем продукцию (на примере стартовых костюмов для женщин и мужчин) «Arena» и «Mad Wave» (в таблица 2). Speedo недоступно в России.

**Табл. 2. Результаты сравнения продукции «Arena» и «Mad Wave»
(на примере стартовых костюмов для женщин и мужчин)**

Стартовые костюмы для женщин			
	<i>Цена</i>	<i>Состав</i>	<i>Новизна</i>
«Arena»	60500р	52% полиамид, 47% эластан, 1% карбон	Горизонтальные и вертикальные сетки из углеродного волокна обеспечивают сильную стабилизацию всего тела. Новая структура двойной ленты на задней части ног обеспечивает подъемный эффект, который обеспечивает эффективное положение тела и естественную плавучесть, помогая предотвратить усталость.
«Mad Wave»	44740р	Ткань верха: 56% полиамид, 44% эластан Ткань подкладки: 65% полиамид, 35% эластан	Двухсторонняя проклейка швов для увеличения прочности. Высокий уровень компрессии, сетчатая структура ткани с применением усиленных волокон полиэстера
Стартовые костюмы для мужчин			
«Arena»	41800р	52% полиамид, 47% эластан, 1% карбон	Горизонтальные и вертикальные сетки из углеродного волокна обеспечивают сильную стабилизацию всего тела. Новая структура двойной ленты на задней части ног обеспечивает подъемный эффект, который обеспечивает эффективное положение тела и естественную плавучесть, помогая предотвратить усталость.
«Mad Wave»	29490р	Ткань верха: 56% полиамид, 44% эластан Ткань подкладки: 65% полиамид, 35% эластан	Двухсторонняя проклейка швов для увеличения прочности. Высокий уровень компрессии, сетчатая структура ткани с применением усиленных волокон полиэстера. Клееная структура швов, обеспечивает наилучшее скольжение в воде

Популярность бренда «Mad Wave» набирает свои обороты по всему миру, так на олимпиаде в Лондоне в 2012 году, сборная Малайзии выступала на соревнованиях в российском бренде. Фирменные магазины компании представлены в многих городах России и на территории стран СНГ.

Продукцию данной компании можно найти также в онлайн магазинах: Proswim, swimmings.ru, swimshop.ru, skidkimira.ru, wildberries, ozon, amazon и ebay, последние в данный момент недоступны для российских покупателей.

Компания «Mad Wave» на данный момент является единственной в мире, кто проводит собственные соревнования. С 2014 года соревнования по плаванию для детей «Mad Wave Challenge» проходят во многих городах Европы и Азии, а с 2018 года компания проводит соревнования «Mad Wave Classic» для юношей и девушек от 9 до 18 лет. Ежегодно в соревнованиях участие принимают более 20000 пловцов.

В результате проведенного исследования мы сделали вывод о низком спросе на товары для плавания российского бренда «Mad Wave»: иностранные компании давно на рынке, чем заслужили большее доверие покупателей; у иностранных компаний более лаконичный, минималистичный принт; недостаточное продвижение бренда знаменитыми российскими и иностранными пловцами.

Список литературы

1. Выявление требований студентов к инвентарю и экипировке для плавания / В.А. Мухина, Е.О. Уткина, Л.Д. Мольков, А.А. Завьялова, Д.Т. Мамедов. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. Сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции. – Курск, 2021. – С. 265-269.

2. Развитие материально-технического оснащения для занятий физической культурой в высшем учебном заведении: монография / С.А. Константинов, А.А. Сомкин. – Санкт-Петербург, 2014. – 153 с. – ISBN: 978-5-4391-0128-3. – Текст: непосредственный.

3. Тараненко А.В. Инвентарь для плавания в тренировочном процессе / А.В. Тараненко, Е.В. Филимонов. – Текст: непосредственный // Итоговая научная конференция Военно-научного общества Военного института физической культуры за 2019 год. Сборник статей. Под редакцией В.Л. Пашута. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 154-156.

4. Mad Wave: официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.madwave.ru/> (дата обращения 21.10.2023). – Текст: электронный.

THE RUSSIAN BRAND "MAD WAVE" ON THE WORLD MARKET OF GOODS FOR SWIMMING

A. Popova,

*Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
MBOU "School № 120"*

I. Sorokin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article examines the popularity of the brand "Mad Wave" among Russian and foreign swimmers. Consider the history of the brand "Mad Wave". Explore products for swimming of world and Russian brands. To reveal the attitude of Russian and foreign swimmers to the brand "Mad Wave".

Keywords: sport, swimming, brand, "Mad wave", swimming products.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ МЕХАНИЗМА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

А.В. Попова,

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, МБОУ Школа №120 (г. Нижний Новгород)

И.А. Сорокин

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

А.И. Сорокин

МБОУ Пеля-Хованская СШ (Нижегородская область, с. Пеля-Хованская)

Аннотация. В данной статье представлено описание основных принципов подготовки спортсменов, отражающих положительное влияние тренировок высокой интенсивности (в соревновательном темпе), как наиболее актуальной формы соревновательной подготовки пловцов. Такая форма организации тренировочных занятий превосходит общепринятые и традиционные формы по соревновательному результату.

Ключевые слова: плавание, анаэробные тренировки, тренировки с высокой интенсивностью, пловцы-спринтеры

Значение воды для организма человека трудно переоценить. Плавание в воде характеризуется новыми условиями и, следовательно, необходимостью выполнять в ней различные движения. Обычно занятия плаванием происходят в воде с температурой ниже температуры тела человека, что закаляет организм. Вода оказывает исключительно благотворное влияние на состояние дыхательной системы. Наиболее часто принимаемое положение во время плавания – горизонтальное. В связи с почти полным устранением влияния силы тяжести и уменьшением влияния гидростатического давления это обеспечивает оптимальные условия равномерного кровоснабжения всех тканей. Циклические движения, выполняемые во время плавания, приводят к преодолению сопротивления воды с индивидуальной частотой, и это позволяет улучшить мышечную силу пловца. Вода и движение в воде предлагают еще больше преимуществ, положительно влияющих на здоровье человека. По этим причинам по всему миру проводятся многочисленные исследовательские программы, результаты которых подтверждают важность деятельности в воде, независимо от того, проводится ли она в целях отдыха, оздоровления, реабилитации или спорта. Исследователи, работающие в этой области, обмениваются мнениями на многочисленных семинарах, конференциях и конгрессах. Кроме того, по всему миру публикуется множество научно-популярных работ и исследований на эту тему. Тем не менее, систематизация и описание знаний о плавании по-прежнему требует большой работы. Таким образом, представляется, что описание и разработка новых тренировочных программ в плавании обладает актуальностью и целесообразностью [1].

Соревновательное плавание в бассейне – относительно уникальный вид спорта. Для сравнения, большинство других видов спорта предъявляют иные энергетические требования, формы и схемы развития силы, а также возможности для отдыха.

Ниже приведены основные особенности вида спорта плавание, отличающие его от других видов спорта:

1. При погружении в воду у пловцов снижается потребность противодействовать воздействию силы тяжести. Сила тяжести играет в плавании очень незначительную роль.

2. При выполнении циклических движений в плавании в рамках каждого цикла основных групп мышц, существуют фазы работы и восстановления.

3. При выполнении заданий, например, при выполнении поворотов на каждом круге возникает возможность «передышки» от различных циклических движений при плавании. Это позволяет частично восстановить энергетический потенциал крупных двигательных групп мышц [2].

Упомянутые выше отличительные особенности плавания как вида спорта в достаточной степени отличают его от большинства других видов спорта. Понимание того, что требуется спортсменам других циклических видов спорта, участвующим в соревнованиях, и как они удовлетворяют свои энергетические потребности, в значительной степени не имеет отношения к плаванию. Такая же ситуация обстоит и с тренировочными упражнениями, методы подготовки легкоатлетов, в основном не имеют никакого отношения к плаванию. К сожалению, тренеры по плаванию редко осознают это различие, что приводит к реализации в подготовке пловцов неподходящих принципов и методик тренировок.

Неподходящие тренировочные программы также могут усугубляться отсутствием: эффективного обучения технике и умений разработки стратегии гонки.

Рассмотрим наиболее эффективную методику подготовки пловцов. Тренировка в соревновательном темпе. Эта форма тренировки объединяет две отдельные концепции:

1. Интенсивность тренировки должна соответствовать средней скорости в конкретной гонке.

2. Интенсивность тренировок, а не объем, связана с улучшением результатов плавания.

При рассмотрении вопроса о разработке наилучшей формы (форм) тренировок для подготовки пловцов к соревнованиям эти две концепции функционируют совместно, создавая кумулятивный эффект [2].

Таким образом, тренировка в соревновательном темпе будет иметь наибольшее значение для отдельных выступлений по плаванию. Ниже приведем краткое изложение положительного влияния коротких тренировок высокой интенсивности по сравнению с эффектами, получаемыми от других форм тренировок по плаванию:

1. Высокоинтенсивные тренировки необходимы, поскольку техника меняется в зависимости от скорости плавания. Чтобы развить технику, необходимую для участия в гонках, такие преимущества дает только тренировка в гоночном темпе.

2. Увеличение доли высокоинтенсивных тренировок позволяет повысить качество тренировок и соревновательный результат.

3. При отсутствии динамики соревновательного результата рекомендуется увеличить объем высокоинтенсивной тренировочной работы.

4. Тренировка в соревновательном темпе также позволяет совершенствовать умения и навыки по разработке стратегии ведения гонки [2].

Поскольку техника является основным фактором, отличающим элитных пловцов от менее опытных, этот аспект должен быть в центре внимания тренеров. Тренировка в соревновательном темпе – один из эффективнейших способов добиться этого. Интервальные тренировки позволяют получить лучшие результаты за счет изменения соотношения интенсивности и объема работы. При соответствующей интервальной тренировке можно поддерживать качество выполнения тренировочных упражнений и достигать значительного объема последовательных тренировок.

Список литературы

1. Learning to Swim: What Influences Success? / Franklin, Richard C.; Peden, Amy E.; Hodges, Sean; Lloyd, Nicole; Larsen, Penny; O'Connor, Cherry; and Scarr, Justin // International Journal of Aquatic Research and Education. 2015. Vol. 9: No. 3, Article 2. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.03.02>.

2. Rushall Brent S. Relevant training effects in pool swimming: ultra-short race-pace training // Swimming science bulletin. 2013. Pp. 1-11.

MANAGING THE DEVELOPMENT OF THE SWIMMER TRAINING MECHANISM

A. Popova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, School №120 (Nizhny Novgorod)

I. Sorokin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

A. Sorokin

Pelya-Khovanskaya Secondary school (Nizhny Novgorod region, Pelya-Khovanskaya)

Abstract. This article presents a description of the basic principles of training athletes, reflecting the positive impact of high-intensity training (at a competitive pace), as the most relevant form of competitive training for swimmers. This form of organizing training sessions is superior to generally accepted and traditional forms in terms of competitive results.

Keywords: swimming, anaerobic training, high intensity training, sprinter swimmers

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Р.С. Пухляков, В.В. Клинов

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Аннотация. Исследование посвящено изучению особенности подготовки юных фехтовальщиков. В дальнейшем разработки комплекса физических упражнения для направленного развития физических качеств юных фехтовальщиков. Определить эффективность использования разработанного комплекса физических упражнений, направленных на развитие физических качеств юных фехтовальщиков.

Ключевые слова: фехтование, юные фехтовальщики, физические качества, комплекс физических упражнений, физическая подготовка, физическая подготовленность

В настоящее время фехтование в нашей стране переживает второе рождение: регулярно проводятся соревнования среди спортсменов любителей и профессионалов, значительно увеличилось количество желающих заниматься этим видом спорта.

В настоящее время в передовой практике фехтования как вида спорта накоплен достаточный педагогический опыт физической подготовки юных фехтовальщиков, который требует теоретического анализа и обобщения для последующего широкого распространения. Следует отметить, что подавляющее большинство учебных пособий и программ подготовки фехтовальщиков написано на основании анализа и обобщения накопленного специалистами и тренерами педагогического опыта. Современное фехтование характеризуется повышенными требованиями ко всем сторонам подготовленности спортсменов. Двигательная деятельность, как проявление физических качеств в фехтовании всегда отличалась высокой сложностью для реализации функциональных и физических состояний фехтовальщика [1]. В системе подготовки юных фехтовальщиков самым важным из перспективных направлений в методике тренировки является развитие определенных физических качеств, а также обоснование средств и методов их развития [2].

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфо-функциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Исследования ряда авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение нескольких лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для детей, не занимающихся систематическим спортом. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-11 лет. В этот период двигательные навыки формируются достаточно быстро. Дети довольно успешно овладевают доступными упражнениями. Это еще раз доказывает, что этот возраст является благоприятным для развития многих двигательных

способностей [3]. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). Физические качества необходимо развивать на основе изучения динамики их развития с учётом естественного развития организма, сенситивных периодов, а также направленного развития в связи с требованиями соревновательной деятельности [4]. В современной отечественной научно-методической литературе по фехтованию раскрываются различные аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов. Меньше внимания уделяется начальному этапу обучению. Как показывает анализ литературы и обобщения передового практического опыта тренировки юных фехтовальщиков, методика развития физических качеств, требует более глубокого изучения, дополнения и расширения знаний для более эффективной тренировки.

Для развития физических качеств юных спортсменов и достижения высоких результатов было проведено исследование, целью которого явилось разработка и экспериментальное обоснование комплекса физических упражнений.

На первом этапе исследования осуществлялся теоретический анализ научно-методической литературы, формулировался объект и предмет исследования. На основе изучения имеющихся научных теорий и фактов выявлялись противоречия и формулировалась проблема исследования. На основе метода синтеза сформулирована научная гипотеза и поставлена цель исследования, сформулированы задачи исследования.

На втором этапе исследования проверялись показатели уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

На третьем этапе исследования проводился педагогический эксперимент, направленный на выявление эффективности разработанного комплекса физических упражнений. В экспериментальной группе в которой использовался разработанный комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств. Было использовано несколько упражнений для выявления положительного или отрицательного результата. Упражнение с преодолением внешней среды: бег по песку по неровной поверхности в течении трех минут, во время пребывания на учебно-тренировочном сборе. Экспериментальная группа тренировалась 3 раза в неделю во второй половине основной части учебно-тренировочного занятия. Это упражнение использовалось для тренировки скоростно-силовой выносливости. Выполняли глубокие прыжки с высоты 40-50 см с последующим выпрыгиванием вверх десять раз. Это упражнение использовалось также в период пребывания в городском лагере для тренировки скоростно-силовых качеств. Упражнение на полусфере: стоя на твердой стороне полусферы (мягкая сторона вниз) круговые движения руками волейбольным мячом вокруг туловища по часовой стрелке тридцать раз, затем тридцать раз против часовой стрелки. Упражнение для развития

координационных способностей. Контрольная группа тренировалась по стандартным заданиям.

На четвертом этапе проводилось тестирование контрольной группы и экспериментальной группы после использования комплекса упражнений для развития физических качеств. Был выполнен анализ всех полученных в течение исследований результатов, произведено их теоретическое обоснование, сформулированы выводы. Полученные результаты были занесены в базу данных, которая была подвергнута математической обработке. Были подготовлены итоговые таблицы, на основании которых были сделаны заключения.

Для того чтобы оценить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, был проведен сравнительный анализ результатов тестирования после проведения педагогического эксперимента, который и представлен их в таблицах 1 и 2.

Табл. 1. Сравнительный анализ результатов тестирования мальчиков

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
Челночный бег 3x10 (м)	15,2±0,64	13,75±0,63	3,18	>0,05
Бег 30 (м)	5,37±0,39	4,9±0,22	2,7	>0,05
Прыжок в длину с места (м)	1,42±0,05	1,58±0,03	4,99	>0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	5,25±0,95	5,75±1,5	0,56	<0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 5 мин (м)	962,5±103,7	1000±108,6	0,5	<0,05

Табл. 2. Сравнительный анализ результатов тестирования девочек

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
Челночный бег 3x10 (м)	15±0,6	13,4±0,8	3,2	>0,05
Бег 30 (м)	5,4±0,42	5,1±0,46	0,96	<0,05
Прыжок в длину с места (м)	1,46±0,04	1,59±0,06	3,76	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11,1±1,7	10,6±2,3	0,3	<0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 5 мин (м)	976,8±37,9	1024,1±72,2	1,16	<0,05

Сравнительный анализ результатов тестирования после проведения педагогического эксперимента показал статистически достоверное различие в показателях тестирования по результатам тестов «Челночный бег 3x10», «Бег 30м», «Прыжок в длину с места» у мальчиков и «Челночный бег 3x10», «Прыжок в длину с места» у девочек.

На основании полученных данных можно увидеть, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, значительно

изменились показатели уровня физической подготовленности по результатам тестов. В контрольной группе у некоторых из испытуемых показатели повышались либо понижались, что нельзя сказать про экспериментальную группу, так как у испытуемых все показатели уровня физической подготовленности повышались. Если проследить динамику показателей тестирования можно увидеть, что уровень физической подготовленности изменился в лучшую сторону.

Однако, статистически достоверные различия результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп наблюдались не по всем проведенным тестам, возможно, это связано с недостаточным количеством испытуемых. Из всего вышесказанного следует, что для улучшения спортивных результатов юных фехтовальщиков нужно внести коррективы в планирование тренировочного процесса, а именно рекомендовать комплекс физических упражнений направленных на развитие физических качеств.

Список литературы

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. 284с.
2. Ахмед Моххамед Ахмед Хатер. Исследование влияния занятий фехтованием на физиологическое развитие детей 11-13 лет и воспитание у них двигательных качеств и способностей : автореф. ... дис. канд. пед. наук:13.00.04/Ахмед Моххамед Ахмед Хатер; ГЦОЛИФК. М., 1974. 40 с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 44 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ А.А. Гужаловский; ГЦОЛИФК. М., 1979. 25 с.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FENCERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

R. Pukhliakou, V. Klinov

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. The study is devoted to the study of the peculiarities of the training of young fencers. In the future, the development of a set of physical exercises for the directed development of the physical qualities of young fencers. To determine the effectiveness of using the developed set of physical exercises aimed at developing the physical qualities of young fencers.

Keywords: fencing, young fencers, physical qualities, a set of physical exercises, physical fitness, physical fitness

ОСНОВНЫЕ ЗВЕНЬЯ МЕХАНИЗМА УПРАВЛЕНИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

А.А. Пьянзина

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим основные компоненты механизма управления антидопинговой политикой в Нижегородской области, а именно: органы, ответственные за контроль и соблюдение антидопинговых норм; программы и инициативы, направленные на противодействие допингу; механизмы тестирования и анализа проб. А также будет разработан план Антидопинговых мероприятий для спортсменов Нижегородской области. Знание этих основных звеньев является необходимым для понимания и успешной реализации антидопинговой политики в регионе.

Ключевые слова: антидопинговая политика, нижегородская область, звенья механизма управления, профессиональный спорт, применение допинга.

Как показывает практика, результатом эффективной антидопинговой политики является честность в проведении и участии спортсменах на соревнованиях. В самом верху системы управления антидопинговой политики в профессиональном спорте на всей территории России, включая каждый регион, находится Российское антидопинговое агентство РУСАДА. Основной целью является защита прав спортсменов на участие в национальных и международных соревнованиях, свободных от допинга. В контексте Нижегородской области существует слаженная система управления антидопинговыми мерами, которая состоит из нескольких ключевых звеньев [2].

Основной организацией по Нижегородской области, регулирующей спортивную деятельность, а также обеспечение антидопингового контроля, является Министерства спорта Нижегородской области. Основные звенья механизма управления антидопинговой политики в Нижегородской области представлены на рис. 1.

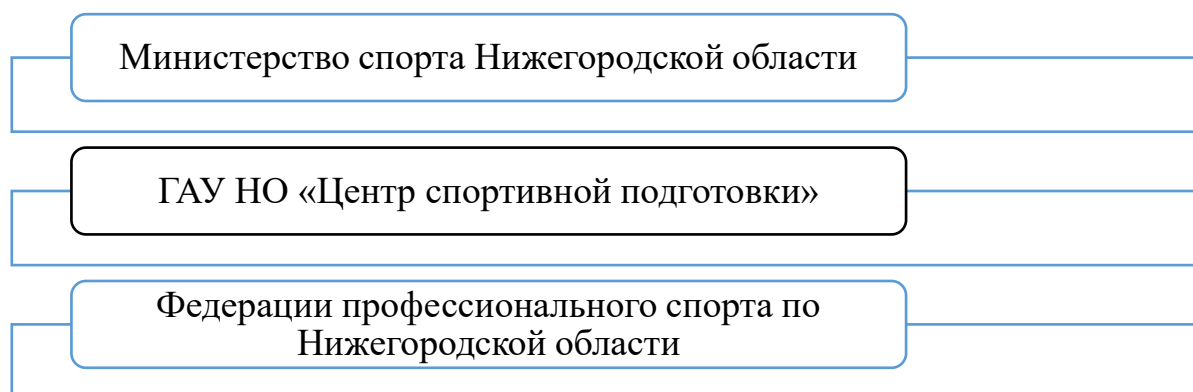


Рис. 3. Основные звенья механизма управления антидопинговой политики в Нижегородской области

ГАУ НО «Центр спортивной подготовки» обеспечивает сбор данных по антидопинговому обеспечению со всех федераций по различным видам спорта в Нижегородской области, которые готовят профессиональных спортсменов, насчитывается около 127 федераций. Также, перед началом каждого спортивного сезона и после его завершения производит контроль результатов антидопинговой деятельности, затем все данные передаются для дальнейшей систематизации и контроля в Министерство спорта Нижегородской области.

ГАУ НО «Центр спортивной подготовки» выполняет следующий ряд задач:

- информировать общественность и спортивное сообщество о ключевых положениях антидопинговых правил;
- формировать антидопинговую культуру по Нижегородской области;
- внедрять антидопинговые программы, которые будут положительно влиять на анти-использование допинга в профессиональном спорте Нижегородской области;
- проводить мероприятия по планированию и проведению тестирования профессиональных спортсменов в Нижегородской области;
- расследование фактов возможных нарушений антидопинговых правил, а также обработку результатов и проведение слушаний по фактам нарушений по Нижегородской области [4].

Все вышеперечисленные задачи позволяют гарантировать неизбежность наказания спортсменов и персонал, которые нарушают антидопинговые правила в профессиональном спорте по Нижегородской области.

Функции ГАУ НО «Центр спортивной подготовки» следующие:

- мероприятия по борьбе с нарушениями антидопинговых правил по Нижегородской области;
- организация образовательных программ по допинг-контролю;
- контроль за соблюдением Кодекса ВАДА.
- контроль за соблюдением общероссийских антидопинговых правил;
- обработка результатов допинг-тестирования по каждой федерации профессионального спорта по Нижегородской области [4].

Функции Федераций спорта по Нижегородской области следующие:

- мероприятия по планированию забора допинговых проб у профессиональных спортсменов по Нижегородской области;
- обработка результатов тестов и формирование отчетов;
- отправка данных по результатам допинг-тестирования в ГАУ НО «Центр спортивной подготовки» [4].

На современном этапе допинг-контроль направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил — как российских, так и международных, в связи с чем, система организации работы по борьбе с допингом в профессиональном спорте по Нижегородской области в отделе

антидопингового обеспечения ГАУ НО «Центр спортивной подготовки» включает в себя четыре этапа:

1. Допинг-тестирование. Этот этап заключается в общем планировании допинг-тестирования, отбор проб, их транспортировку в лабораторию и анализ.

2. Анализ проб. Данный этап проходит строго в соответствии с требованиями Всемирного антидопингового кодекса, анализ проб выполняется в аккредитованных лабораториях ВАДА.

3. Расследование. На данном этапе происходит сбор и анализ медицинской информации, её проверка, а также, при необходимости, оперативным реагированием в безотлагательных случаях, на данном этапе применяет опыт расследований различного рода неаналитических нарушений.

4. Обработка результатов. Данный этап предполагает получение результатов допинг-тестирования. При получении положительных проб инициируется процедура обработки результатов тестирования для установления факта нарушения или его отсутствия [2].

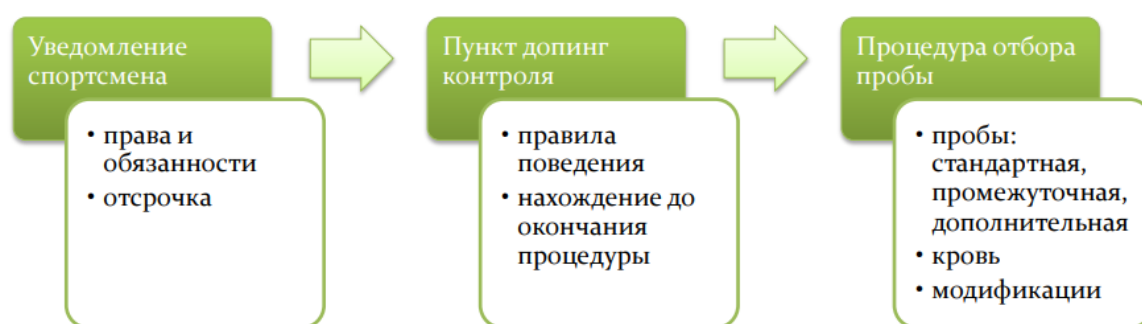


Рис. 4. Процесс процедуры допинг-контроля

Проблема допинга, в том числе, на законодательном уровне рассматривается на разных уровнях системы регулирования антидопингового обеспечения, что и обуславливает нахождение этой проблемы в качестве запрещенного действия в уголовном кодексе РФ, а также Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях и Кодекс по этике, конфликту интересов и борьбе с коррупцией ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [1].

Каждая спортивная федерация по Нижегородской области регулирует антидопинговый действия согласно международным документам, в том числе определяет список запрещенных препаратов, согласно Международному стандарту ВАДА «Запрещенный список 2023», а также следит за ознакомлением медицинского персонала каждой федерации профессионального спорта по Нижегородской области со стандартами по терапевтическому использованию различных разрешенных препаратов, согласно Международному стандарту ВАДА по терапевтическому использованию [3].

А также согласно Российскому законодательству в области борьбы с допингом в спорте, в том числе «Общероссийские антидопинговые правила», утвержденные приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. №464, согласно которым ведется регулирование антидопинговой политики в регионах [6].

Российский допинговый скандал, потрясший спортивный мир последние года, далек от завершения. Всемирное антидопинговое агентство все еще находится в смятении из-за своей полной неспособности раскрыть российскую допинговую схему, тем не менее, российским «чистым» спортсменам до сих пор закрыт путь не только на Олимпийские игры, но и на международные соревнования [2].

Кроме этого, из-за того, что все силы направлены на решение международного допинг-скандала, никто не видит существующих нарушений и инцидентов с применением профессиональных спортсменов запрещенных веществ на Национальных соревнованиях в России.

Среди нижегородских спортсменов лишь единицы, которые были замечены в применении допинга. Такими спортсменами были Ирина Сибетова из тяжелой атлетики, дисквалификация на 4 года, Дмитрий Спорынин из лыжного двоеборья, дисквалификация на 4 года.

Спортсменка И. Сибетова в 2016 году, была включена в основной состав сборной России по юниорам и незадолго перед вылетом на Первенство Европы она выступала на областных соревнованиях в городе Дзержинске. Там спортсменка завоевала золотую медаль. После чего, через пару дней отправилась на Первенство Европы по юниорам, где ее допинг-проба оказалась положительной и ее пришлось отстранить от участия. У нее в крови нашли мельдоний, спортсменка не знала, что данным препарат запрещен и поэтому принимала его.

Стоит отметить тот факт, что на областных соревнованиях никаких допинг-проб не проводилось, из-за того, что просто регламентом не предусмотрены такие проверки и никто не может отследить наличие в крови запрещенных препаратов у спортсменов. Если бы проверка все-таки была, тогда бы И. Сибетову успели заменить перед международными соревнованиями на «чистого» спортсмена.

Похожая ситуация случилась с Дмитрием Спорыниным в 2018 году, который выступал на международных соревнованиях по лыжному двоеборью, где также его допинг-проба оказалась положительной.

Стоит отметить, что положительную пробу нашли перед участием на международных соревнованиях и в том, и в другом случае, а перед этим они участвовали на всероссийских соревнованиях, на которых спортсмены были допущены.

В 2016 году перед выступлением на Олимпийских играх не смогли принять участие нижегородские легкоатлеты Василий Копейкин и Екатерина Строкова, а также в Играх не приняла участие Анастасия Романова (тяжелая атлетика) из-за положительных допинг-проб.

Кроме того, Анастасия Карабельщикова, выступающая за Нижегородскую область, отстранена от участия в предстоящих Олимпийских играх, сообщает Международная федерация гребли (FISA), такое решение связано с нарушением антидопинговых правил [2].

Анализируя все данные по антидопинговому нарушению, которые можно найти в общем доступе по Нижегородской области, можем сделать следующие выводы:

1. На региональных и областных соревнованиях не проводятся допинг-пробы спортсменов.
2. Спортсмены не знают список запрещенных препаратов.
3. Тренеры и медицинские работники не отслеживают то, что принимают их спортсмены перед стартом.

В связи с этим, получаем, что для более эффективной деятельности антидопинговой политики в Нижегородской области необходимо проводить различные антидопинговые мероприятия, а также проверять наличие допинга перед всероссийскими стартами. Следует проводить обучение медперсонала и тренеров спортивных сборных для профилактики нарушений антидопинговых правил.

Для эффективности деятельности антидопинговой политики в Министерстве спорта Нижегородской области был разработан план Антидопинговых мероприятий, который представлен в таблице 1.

Табл. 3 – План антидопинговых мероприятий

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры, Инструкторы методисты, Заместитель директора по правовым вопросам
2	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте Министерства	В течение года	Инструкторы методисты, Заместитель директора по правовым вопросам
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства.	В течение года	Инструкторы методисты, тренеры
4	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы методисты, тренеры
5	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Инструкторы методисты, тренеры
6	Оформление стенда по антидопингу во всех спортивных школах Нижегородской области	В течение года	Инструкторы методисты
7	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование	В течение года	Тренеры

	культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.		
8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями беседы на тему: «Запрещенный список 2023»	1 раз в полгода	Тренеры
9	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1 раз в полгода	Тренеры
10	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в полгода	Тренеры

По результатам проведения антидопинговых мероприятий в Министерстве спорта Нижегородской области формируется отчетность, которая потом предоставляется в РУСАДА. На основании данных формируется рейтинг региональных федераций по антидопинговой деятельности по каждому году.

Поскольку антидопинговая политика связана, непосредственно, со спортсменами, поэтому, большая часть различных антидопинговых мероприятий направлена именно на работу с профессиональными спортсменами.

Российским антидопинговым агентством разработан образовательный антидопинговый онлайн курс rusada.triagonal.net/ [5]. Данный курс размещен на официальном сайте Министерства спорта Нижегородской области, на странице говорится, что необходимо использовать указанный онлайн курс для ознакомления спортсменов, тренеров, специалистов по спортивной медицине или иных специалистов в области физической культуры и спорта с общероссийскими антидопинговыми правилами и международными антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Список литературы

1. Аннотация рабочей программы «Антидопинговое законодательство в сфере физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u102/upload/antidopingovoe_zakonodatelstvo_v_sfere_fkis.pdf. (Дата обращения: 04.11.2023).
2. Волков А.А. Анализ системы контроля противодействия использованию допинга спортсменами в Российской Федерации / А.А. Волков, О.Ю. Минченкова // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. №1. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sistemy-kontrolya-protivodeystviya-ispolzovaniya-dopinga-sportsmenami-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения: 04.11.2023).

3. «Запрещенный список 2023», согласно Международному стандарту ВАДА [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rusada.ru/substances/prohibited-list/> (Дата обращения: 04.11.2023).

4. Мирзоева, Е.В. Комплексный менеджмент физкультурно-спортивных организаций: учебное пособие / Е.В. Мирзоева, А.В. Ащеулов. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 203 с.

5. Образовательный антидопинговый онлайн курс для спортсменов и тренеров [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rusada.triagonal.net/> (Дата обращения: 04.11.2023).

6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389373. (Дата обращения: 04.11.2023).

MAIN LINKS OF ANTI-DOPING POLICY MANAGEMENT MECHANISM IN THE NIZHNY NOVGOROD REGION

A. Pyanzina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In this article we will look at the main components of the anti-doping policy management mechanism in the Nizhny Novgorod region, namely: bodies responsible for control and compliance with anti-doping standards; anti-doping programs and initiatives; Mechanisms for testing and sample analysis. A plan of anti-doping measures for athletes of the Nizhny Novgorod region will also be developed. Knowledge of these basic links is essential for understanding and successfully implementing anti-doping policies in the region.

Key words: anti-doping policy, Nizhny Novgorod region, parts of the control mechanism, professional sports, doping.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БОЕВОЙ СТОЙКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

А.И. Рогатко

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности техники передвижений в боевой стойке фехтовальщика, приводятся примеры подводящих упражнений для обучения технике передвижений, с параметрами нагрузки. Описывается важность обучения технике передвижений в современном фехтовании.

Ключевые слова: фехтование, тренер, обучение технике, боевая стойка, виды передвижений

Выдающиеся тренеры СССР по фехтованию уделяли особое внимание обучению технике передвижений в фехтовании. Правильные, технически грамотные передвижения являются основой для достижения успеха в любом виде спорта. Успех обучения технике передвижений в фехтовании зависит от ряда факторов, таких как: степени участия врожденных и приобретенных автоматизмов в двигательном действии; ритмической структуры движения; особенностей координации движений; уровне развития двигательных способностей.

Основные общепедагогические принципы, которыми руководствуется тренер в процессе обучения технике передвижений – сознательности и активности, наглядности, систематичности, непрерывности тренировочного процесса [1].

Ещё в 70-90 годы прошлого века ведущие специалисты сборных команд СССР по фехтованию В.А. Аркадьев, В.А. Андреевский, М.П. Мидлер, Л.В. Сайчук, В.Ф. Жданович, Г.А. Свешников, Д.А. Тышлер и др. включали в план подготовки сборных команд специальные тренировки на совершенствование передвижений в боевой стойке. Эти тренировки проводились во время учебно-тренировочных сборов сборных команд СССР, Динамо, ЦСКА и профсоюзов. Тренировки проводились, как в общем строю, парные упражнения, бои с «тенью», без оружия и с оружием, передвижения в максимальном темпе и со сменой скорости. При сборной команде СССР всегда была КНГ (комплексная научная группа) в составе которой находились учёные в сфере биомеханики, спортивной медицины. Группа КНГ следила за подготовкой ведущих спортсменов в течении года и давала рекомендации по совершенствованию физических, технических, тактических, психологических способностей.

И сейчас огромное значение в современном развитии фехтования, как вида спорта, уделяется технике передвижений фехтовальщика. Современные тренеры используют различные методы и технологии, чтобы помочь фехтовальщикам улучшить свои навыки передвижений. Они могут использовать видеоанализ, чтобы изучить и исправить ошибки в технике, помогают спортсменам развивать правильную биомеханику движения, чтобы повысить эффективность и предотвратить возможные травмы, а также проводить специальные тренировки, направленные на развитие силы, гибкости, координации, выносливости и скорости.

В целом, современные тренеры понимают важность обучения передвижениям и активно работают над развитием этого аспекта у своих спортсменов.

Вначале спортивной карьеры фехтовальщик приобретает узкий круг основных положений и движений, являющийся стержнем, вокруг которого на протяжении спортивной деятельности формируются более сложные и разнообразные двигательные умения и навыки [2].

Начальное обучение в групповых занятиях по фехтованию начинается с изучения передвижений в боевой стойке [3].

Основные положения боевой стойки. – ноги на ширине плеч, впереди стоящая нога прямо, сзади стоящая нога на 90° развёрнута, глубина посадки, когда вертикаль от коленной чашечки проходит к большому пальцу соответствующей ноги. Расстояние между впереди стоящей ногой и сзади стоящей условно – 1,5 ступни обучаемого. Расстояние локтевого сустава вооруженной руки к туловищу немного отличается от вида оружия. В рапире – условно на ширине ладони, в шпаге и сабле – несколько больше. Корпус полуповёрнут к противнику (рисунок 1).

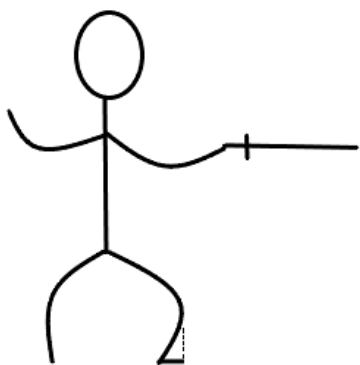


Рис. 1. Боевая стойка фехтовальщика

По мере освоения боевой стойки, юным фехтовальщикам предлагаются различные виды передвижений:

- шаг: вперёд, назад;
- полушаг: вперёд, назад в современном бою используется довольно часто, движение вперёд осуществляет только впереди стоящая нога, за исключением атаки броском («стрела», где начало движения сзади стоящей ноги);
- скачок: вперёд, назад;
- комбинации: шаг вперёд (скачок: вперёд, назад), шаг назад (скачок вперёд, скачок назад), скачок – скачок вперёд – глубокий шаг назад, 2-3 маленьких шага вперёд – скачок назад (во время передвижений необходимо следить за положением ног – расстояние между ногами должно сохраняться), полушаг (вперед, назад) – выпад;
- выпад, как и шаг начинается с поднятия носка впереди стоящей ноги и движением пятки в сторону противника. Конечная фаза – впереди стоящая нога делает маховое движение вперёд, сзади стоящая нога выталкивает тело вперёд (важно, чтобы тело не заваливалось вперёд, назад) (рисунок 2).

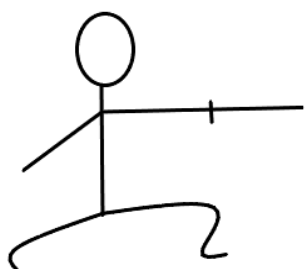


Рис. 2. Выпад фехтовальщика

В тренировочном процессе, при ведении боя используются различные варианты выполнения выпада прямо:

- шаг вперед – выпад;
- скачок вперед – выпад;
- полушаг вперед – выпад.

В начале выполняется полушаг, затем в зависимости от задания тренера сзади стоящая нога делает приставной шаг вперед и выполняется выпад. Приставной шаг сзади стоящей ноги может быть различной глубины в зависимости от дистанции до противника и задачи нанесения укола.

Атака выполняется способом «стрела» (флеш) – только в рапире и шпаге. Начинается с движения сзади стоящей ноги максимально быстро вперед за впереди стоящей ногой с фазой полёта. Укол совершается в момент постановки сзади стоящей ноги.

Атаки стрелой выполняются прямо или в комбинации:

- шаг вперед – «стрела»;
- шаг назад – «стрела»;
- скачок вперед – «стрела»;
- скачок назад – скачок вперед – «стрела».

Совершенствование уколов выполняется по мере освоения передвижений в боевой стойке: укол сидя в боевой стойке; укол с шагом вперед; укол с шагом, скачок; укол с шагом выпад.

В настоящее время большинство ведущих фехтовальщиков – шпажистов мира используют вольную стойку. Сзади стоящая нога не развернута на 90° к противнику, а ставится носком в сторону противника (напоминает стартовую позицию бегуна на средние дистанции). Шаги вперед – назад заменяются полускачками. Увеличен процент завершения фехтовальных действий стрелой. Но при выполнении длинной атаки выпадом (в грудь, ногу) сзади стоящая нога разворачивается носком на 90°, за счёт чего длина выпада, значительно больше, скорость выполнения атаки – максимально быстро.

Приведем примеры некоторых подводящих упражнений для закрепления положения боевой стойки фехтовальщика:

- из положения боевой стойки (без оружия) попеременный дриблинг правой и левой стопой без отрыва носков;
- из положения боевой стойки (без оружия) попеременный дриблинг правой и левой стопой без отрыва пяток;
- из положения боевой стойки (без оружия) попеременный подъём с чередованием правой ноги носка, левой пятки, правой пятки – левого носка.

Все упражнения выполняются со сменой темпа. В начале медленно, затем быстрее и 2-3 секунды максимально быстро. Чередуем выполнение упражнений с отдыхом, по мере освоения тренировочного задания, включаем упражнения с оружием. Важен контроль положения общего центра тяжести, отсутствие колебания (раскачивания) тела, напряженности плечевого пояса, положения вооружённой руки. При стабильно правильном выполнении этих упражнений добавляем шаг вперед и шаг назад, выполнив 2-3 повторения, подъём носка

вперед стоящей ноги, следующий подъём сопровождается шагом вперёд, при подъёме пятки сзади стоящей ноги делается шаг назад. При устойчиво верном выполнении этих упражнений добавляется «шаг вперёд – выпад – закрыться назад».

Для тренировки напряжённости плечевого пояса хорошо подходит следующее упражнение: – лёжа на груди, сохраняя положение рук, как в боевой стойке, вооружённая рука выполняет уколы, ведёт бой с воображаемым соперником (бой с тенью), так же эти упражнения можно применять с использованием мишени. Важна точность попадания, амплитуда движения оружия, необходимо следить за напряжённостью кисти, предплечья, плечевого пояса, спины. Частота повторов 2-3 повторения, время выполнения упражнений 10-15 мин. Рекомендуется проводить эти упражнения перед основной частью тренировочного занятия и в конце основной части занятия, на фоне утомления.

В современном фехтовании все больше акцент делается на скорость и маневрирование во время боя. По новым правилам фехтовальный бой длится всего 3 минуты, решающее значение приобретает скорость выполнения технических действий, чаще выполняются простые действия в защите, это обуславливает применение новых методик и технологий в обучении фехтованию, которые помогают улучшить технику передвижений и реакцию спортсменов.

Список литературы

1. Турецкий, Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие / Б. В. Турецкий. М.: Академический Проект, 2007. 432 с.
2. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П.Артемьев, В.В.Шутов. Могилев: МГУ им. А.А.Кулешова, 2004. –284с.
3. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. М.: Академический Проект, 2010.134 с.

TRAINING IN THE TECHNIQUE OF MOVEMENT IN THE COMBAT STANCE OF A SWORDSMAN

A.Rahatka

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. The article discusses the features of the technique of movement in the combat stance of a fencer, provides examples of summing exercises for teaching the technique of movement, with load parameters.

Keywords: fencing, coach, technique training, fighting stance, types movement

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ В СПОРТЕ

Т.Д. Рожкова, В.Г. Кузьмин

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Использование запрещенных препаратов в спорте, в настоящее время, признается одной из наиболее острых проблем, и несомненно, с этим нужно бороться. Российские организации непрерывно ведут работу по противодействию применению допинга в спорте. Однако, даже новейшие разработанные нормы социального контроля, обновленная санкционная система не может предотвратить случаи нарушения антидопинговых правил на крупных спортивных соревнованиях. В нашей стране культивируется нулевая толерантность в отношении допинга и применении спортсменами запрещенных субстанций. Цель исследования – определить необходимость формирования у спортсменов негативного отношения к допингу, проводить обучение спортсменов естественным способам восстановления организма после интенсивных тренировок. Проблема употребления спортсменами запрещенных препаратов представляет собой одну из главнейших проблем современного спорта, поскольку приводит к долгоиграющим негативным последствиям для здоровья спортсменов, но и сводит на нет основы спорта.

Ключевые слова: честная борьба, Международный олимпийский комитет, антидопинговые стандарты, запрещенные препараты, профилактика, имидж страны, ответственность.

Введение. Принятие спортсменами запрещенных препаратов в спорте является обманом. Обманом в отношении спортсменов, подрастающего поколения, в отношении себя, организаторов и участников соревнований, болельщиков и зрителей и других участников в сфере физической культуры и спорта. Непрерывающаяся тенденция употребления запрещенных препаратов всегда приводит к негативным последствиям и самого спортсмена, его здоровья, карьеры, и всегда отрицательно сказывается на имидже страны, которую он представляет. Проблема нарушения антидопинговых правил остается актуальной на сегодняшний день. Глобальная история, связанная со случаями применения российскими спортсменами запрещенных препаратов впервые вышла на публичный уровень в декабре 2014 года и продолжается до сих пор. Самыми нечистыми видами спорта считаются легкая атлетика и велогонки, а наибольшее количество зафиксированных случаев, связанных с допингом остается за атлетами из США.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось с использованием методов анализа литературных источников, архивных и документальных материалов, а также Internet ресурсов.

Результаты исследования и обсуждение.

Использование запрещенных препаратов в спорте не один десяток лет контролируется динамично совершенствующимися из года в год документами.

Впервые попытка создания контроля использования подзапретных препаратов была осуществлена Международным олимпийским комитетом в 1967 году, однако в то время недостатком принятого Медицинского кодекса МОК являлось отсутствие согласованной процедуры контроля и санкций [6, с.1]. Был ряд случаев, когда некоторые случаи нарушения данного документа оставались наказаниями по усмотрению национальных спортивных федераций.

Главной целью антидопинговых стандартов, прежде всего, является обеспечение честной и справедливой борьбы среди спортсменов. Международная организация Всемирное антидопинговое агентство (далее по тексту WADA), является одной из тех, кто на практике заинтересован в обеспечении проведения честных, равных соревнований, и благодаря ее работе, антидопинговые стандарты и правила с каждым годом улучшаются и совершенствуются в целях непрерывной борьбы с запрещенными препаратами в спорте. Миссия WADA состоит в содействии и координации международной борьбы с допингом. В Российской Федерации вопросами нарушения антидопинговых правил занимается агентство РУСАДА.

Основным документом, устанавливающим правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе в сфере борьбы с допингом, является Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3, с.89].

Совокупность мер противодействия использованию запрещенных препаратов в спорте регламентирована законодательно, закреплена ответственность не только спортсменов, но и тренеров и специалистов в сфере физической культуры.

К мерам борьбы с использованием запрещенных препаратов можно отнести следующие:

- осуществление контроля за принятием запрещенных препаратов. Представляет собой процесс составления плана проведения тестов, взятие проб, их хранение, перевозка, анализ в лабораториях, иные процедуры, проводимые после тестирования, организация и проведение слушаний, работа с апелляционными возражениями.

- проведение обучения для высокого уровня квалификации специалистов, осуществляющих контроль за допингом;

- разработка и внедрение в образовательные программы вузов, специализированных на обучении в сфере физической культуры и спорта разделов об антидопинговых правилах, о том какая ответственность за их нарушения может наступить, и конечно же, особое внимание уделяется последствиям употребления спортсменами запрещенных препаратов;

- работа со СМИ и проведение антидопинговой пропаганды;

- международное сотрудничество с другими компаниями для совместной борьбы против принятия спортсменами запрещенных препаратов и другие [2, с.34].

Совершенствование мер антидопингового обеспечения в регионах входит в список задач РАА «РУСАДА». Исходя из этого, на официальном сайте РАА «РУСАДА» ежегодно публикуется рейтинг, в котором отражается объем выполненной работы по каждому региону. Можно отметить, что по последним отчетам в период с 2019 по 2021 год регионы активно совершенствовали свою деятельность в области борьбы с допингом и сохранили свое положение в рейтинге, а также, увеличилось количество регионов, которые повысили свою оценку в рейтинге. Количество регионов, занимающих 1-ю позицию рейтинга РАА «РУСАДА», к 2021 году увеличилось в 2 раза. В 2022 году систему оценок ввели в работу для спортивных федераций во всех видах спорта [4,с.34].

В последнее время все чаще в СМИ наблюдаются различные допинг-скандалы, и, как известно, результатами их является дисквалификация спортсменов, а бывают случаи, когда аннулируют ранее присвоенные спортсмену награды и титулы. Например, вспоминается громкое дело в отношении сборной России по керлингу, завоевавших бронзовую медаль на олимпийских играх в Южной Корее в 2018 году [5, с.68]. У одного из спортсменов, Александра Крушельницкого был обнаружен положительный результат на препарат – мельдоний, в итоге спортсмен лишен медали.

Не менее ярким примером допинг-скандала является случай Надежды Остапчук, способной толкательницы ядра из Беларуси. История ее дисквалификации произошла в 2012 году в Лондоне, когда после взятия золотой медали ее допинг-тесты оказались провальными. В данном случае, ее тренер признался, что подсыпал спортсменке запрещенные вещества ранее, так как рассчитывал на то, что к моменту проведения тестирования, вещества полностью выведутся из организма. В итоге, спортсменка и медалей лишена как за 2012 год, так и за Игры в 2008 году, и дисквалифицирована с Игр на один год [7, с.23]. Самый последний громкий инцидент связан с известной фигуристкой Камиллой Валиевой. В феврале 2022 года на Олимпийских играх в Пекине была обнаружена положительная допинг-проба на одно из запрещенных веществ из списка WADA. В настоящее время рассмотрение дела Камиллы по существу еще не окончено. Окончательного решения ждут не только спортсмены и люди, причастные к миру спорта, но и политики, деятели других государств.

В практике допинг-скандалов существует большое множество примеров дисквалификаций. В последнее время, отмечается явная несправедливость к российским спортсменам со стороны международного сообщества. Особое внимание к российским спортсменам показывает высокий уровень политизированности международного спорта, явную зависимость спорта от сложившихся в мире политических отношений [1, с.67].

Как известно, причиной применения запрещенных препаратов и субстанций среди спортсменов является желание оперативного достижения высоких физических и спортивных результатов. Существует отдельная, теневая сторона в вопросе употребления спортсменами запрещенных препаратов в терапевтических целях, назначение которых, порой очень сложно доказать и

объяснить. Учитывая опыт прошедших крупных спортивных состязаний за последние 5 лет, можно говорить о том, что до сих пор имеют место случаи применения запрещенных веществ.

Выводы.

Проведенное исследование показало, что на уровне образовательных организаций необходимо вырабатывать у спортсменов негативное отношение к нарушению антидопинговых правил, искусственному способу улучшения физических показателей, уделять повышенное внимание теме: «Какой вред будет причинен спортсмену в результате попадания в организм запрещенных в спортивной деятельности препаратов». Такой подход позволит снизить риски и опасность аффективного поведения подрастающего поколения и будущих профессиональных спортсменов.

Применению запрещенных препаратов можно противопоставить естественные способы восстановления организма после интенсивных тренировок и улучшения результатов.

Представители и участники спортивной сферы любой страны должны понимать, что ошибка и нечестность даже одного спортсмена отрицательно сказывается на всей команде, представляющей страну в целом. У спортсменов, которые чисты и не принимали запрещенных препаратов меньше шансов показать высокие спортивные результаты, и по отношению к ним это несправедливо и нечестно. Спортсменам нарушителям допингового законодательства необходимо помнить о том, что их ошибки скажутся на имидже страны, которую они представляют.

Список литературы

1. Вдовин А.Н., Кузьмин В.Г. Спорт и политика в международных отношениях// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2021. №12 (202). С.68-71.

2. Волков А. А., Минченкова О. Ю. Анализ системы контроля противодействия использованию допинга спортсменами в Российской Федерации // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. №1.

3. Калмыков Г. И., Машугина Е.В. К вопросу о совершенствовании национального антидопингового законодательства // Научный портал МВД России. 2019. №1 (45).

4. Кузьмин В.Г., Левачева И.А., Гутко А.В. Рейтинговая система как метод повышения активности антидопинговой деятельности субъектов Российской Федерации // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213) С. 292-295.

5. Питулько К. В., Сергеева А. А., Горбатова М. А. Правовые проблемы противодействия использованию в спорте запрещенных субстанций и методов // Человек. Спорт. Медицина. 2021. №S1.

6.Сынтин А. В. Субстанции и методы, запрещенные для использования в спорте: предмет или средства совершения преступлений? // Сибирское юридическое обозрение. 2022. №2.

7. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2019. № 11 (249). С. 268-269.

IMPROVING MEASURES TO COUNTER THE USE OF BANNED DRUGS IN SPORTS

*T. Rozhkova, V. Kuzmin,
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The use of banned drugs in sports is currently recognized as one of the acute problems, and undoubtedly, it needs to be combated. Russian organizations are continuously working to counter the use of doping in sports. However, even the latest developed norms of social control, the updated sanctions system cannot prevent cases of anti-doping rule violations at major sports competitions. In our country, zero tolerance is cultivated in relation to doping and the use of prohibited substances by athletes. The purpose of the study is to determine at the level of educational organizations to develop a negative attitude towards doping among athletes, to train athletes in natural ways of restoring the body after intensive training. The conducted research has shown that Russian athletes have a broad understanding of the sanctions for the use of prohibited drugs and little awareness of the negative impact of these drugs on the body, especially over time. The problem of athletes using illegal drugs is one of the main problems of modern sports, since it leads to long-term negative consequences for the health of athletes, but also negates the fundamentals of sports.

Keywords: fair wrestling, International Olympic Committee, anti-doping standards, banned drugs, prevention, image of the country, responsibility.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И МЕРЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Н.А. Романова, Д.А. Кузнецов

*Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской
Федерации*

Д.В. Ворончихин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Проведение ряда реформ в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации подразумевает существенное увеличение качества несения службы сотрудниками полиции. Профессиональная подготовка личного состава включает в себя несколько элементов, ключевым из которых является физическая подготовка. В рамках данной подготовки осуществляется формирование профессиональных навыков и умений у сотрудника полиции, необходимых при решении оперативных задач. Для наиболее

эффективной и успешной подготовки личного состава необходима систематизация учебного материала.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник полиции, боевые приемы борьбы, опасность, готовность.

На сегодняшний день перед правоохранительными органами ставятся задачи, которые содержат повышенную сложность. Часто сотрудникам полиции приходится выполнять задачи в особых условиях и экстремальных ситуациях, которые могут угрожать их жизни и здоровью. Поэтому для реализации поставленных задач от полицейских требуется повышенная готовность в плане не только психологического развития, но и физического.

Ключевой целью физической подготовки сотрудников ОВД выступает совершенствование и формирование технико-тактической и психологической готовности для применения по отношению к правонарушителям мер принуждения. При этом сотрудники полиции должны руководствоваться принципом законности и правомерности в своих действиях, при применении физической силы.

В настоящее время, большое количество сотрудников правоохранительных органов получают физические повреждения любой формы тяжести при несении службы. Данное положение связано с тем, что в системе профессиональной подготовки не учитывается главная роль физического развития служащих с целью обеспечения личной безопасности, что и становится причиной получения травм во время выполнения служебных обязанностей.

На данный момент статистика нападений на сотрудников ОВД показывает, что, зачастую при возникновении экстренной ситуации, не удается вызвать подкрепление, поэтому полицейские должны действовать незамедлительно и в зависимости от сложившихся обстоятельств. Именно от умений и физической подготовленности сотрудника зависит не только результат выполнения служебных задач, но и собственная жизнь. Так, уверенное ориентирование, знание норм закона и навык применения их в своей профессиональной деятельности считается ключевым аспектом, отражающим качество несения службы.

Как показывает практика, начинающие службу в ОВД сотрудники, сталкиваются с определенными трудностями. Например, при фиксации административного правонарушения, то есть при обнаружении странного устройства или задержания лица, сотрудники действуют неправильно тем самым, создавая угрозу для своей личной безопасности. Данное положение связано с тем, что в большинстве территориальных органов МВД России на районном уровне занятия по физической подготовке проводятся не систематично, поэтому их результативность остается на низком уровне. Исходя из этого, личный состав не владеет в необходимой степени умениями и навыками применения на практике боевых приемов против вооруженного преступника.

Следствием недостаточного уровня физической подготовленности и непрофессиональных действий личного состава за 2021 год в ГУ МВД России по Нижегородской области было зафиксировано 17 случаев применения насилия в отношении 28 сотрудников и 19 фактов применения огнестрельного оружия, которые признаны правомерными, 5 сотрудников получили травмы при исполнении служебных обязанностей. Также, как показывает практика, насилие со стороны правонарушителей применялось к сотрудникам органов внутренних дел: патрульно-постовой службы - 7 случаев (29%); уголовного розыска - 7 случаев (29 %); дорожно-патрульной службы - в 5 случаях (20%); участковым уполномоченным полиции – 4 случая (16%) и сотрудникам следствия - 1 случай (4%).

Статистические данные показывают, что причинами выявленных недостатков в организации физической подготовки в органах и подразделениях внутренних дел является недостаточный контроль руководителей за организацией профессиональной подготовки личного состава, а также высокая нагрузка из-за нехватки кадров и нежелание самих сотрудников совершенствовать свои физические навыки.

Таким образом, отсутствие чувства самосохранения при задержании правонарушителей (преступников) и недостаточная физическая подготовленность зачастую становится причиной получения телесных повреждений сотрудников полиции.

Например, 30.08.2019 года около 22 час. 00 мин. экипажи ОР ДПС ГИБДД ГУ МВД России по городу Нижнему Новгороду, в составе лейтенанта полиции П., лейтенанта полиции Х., майора полиции И., лейтенанта полиции П., для выполнения законных требований сотрудников полиции применили физическую силу, боевые приемы борьбы и средства ограничения подвижности в отношении гражданина М. Однако последний, нанес майору полиции И., несколько ударов ногой в область нижней части живота, чем причинил физическую боль и телесное повреждение в виде ушиба передней брюшной стенки. Не соблюдение мер личной безопасности сотрудниками полиции не редко становится причиной получения телесных повреждений. [1]

Исходя из вышеизложенного, несмотря на агрессивность и дерзость правонарушителей, оказание ими активного сопротивления сотрудникам полиции при задержании, в целом, навыки физической подготовки и самообороны позволили бы хранителям правопорядка избежать серьёзных телесных повреждений в большинстве случаев противоправных посягательств.

Таким образом, причинами получения сотрудниками телесных повреждений являются: слабые навыки взаимостраховки, недостаточная физическая подготовленность, пренебрежение мерами личной безопасности, вызванные нерегулярностью посещения занятий по физической подготовке, а также низкий уровень оснащённости учебно-материальной базы.

Стоит отметить, что занятия в рамках профессиональной служебной и физической подготовки зачастую проводятся чисто формально, так как большая загруженность сотрудников не позволяет заниматься специальной

физической подготовкой для поддержания необходимого уровня подготовленности.

Таким образом, ключ к достижению поставленной профессиональной цели – это подготовка. Именно в ситуации риска ты делаешь то, чему научился. Ключевым аспектом физической подготовки является принцип доступности, который свидетельствует о желании сотрудников поддерживать и повышать свой уровень подготовленности, а также об организации проведения занятия для личного состава.

«Как показывает практика, у многих сотрудников ОВД в течение службы не возникает необходимости применения физической силы, специальных средств, и особенно, табельного огнестрельного оружия. Следует отметить тот факт, что значительное число обучающихся в образовательных организациях МВД России, не имеют практического опыта службы в ОВД, в результате чего недостаточно серьезно, во время учёбы, относятся к дисциплинам специальной подготовки, имеют слабое представление о профессиональной значимости комплекса знаний, умений и навыков, который включает в себя навыки пресечения противоправных действий с помощью различных средств и мер принуждения, не осознают тяжести последствий, которые могут возникнуть в связи с неумелым или неграмотным обращением со специальными средствами и табельным оружием».[2, с. 328]

Чтобы решить вышеуказанные проблемные аспекты, необходимо, на наш взгляд, прибегнуть к следующим методам совершенствования подготовки сотрудников ОВД:

1. Необходимость создания мини-полигона. На указанной территории могли бы возникать ситуации, относимые к определенной легенде, с целью внезапного появления обычных граждан или вооруженных преступников. Данную категорию лиц возможно создать при помощи компьютерного оборудования с использованием 3D-моделирования. В таком случае, сотрудники полиции смогут усовершенствовать свою реакцию на возникновение экстремальных ситуаций.

2. Постановка задачи сотрудникам полиции в нахождении конкретного предмета на открытой местности разного уровня доступности. Данный метод способствует повышению у личного состава уровня поисковых и физических качеств.

3. Установление стимулирующей категории, которая способна мотивировать и увеличивать интерес личного состава к работе над собой в свободное время.

В заключение, хотелось бы обозначить, что для развития системы и устранения проблем по осуществлению физической подготовки сотрудников ОВД необходимо совершенствовать организацию данного направления. Для достижения определенного уровня подготовленности личного состава следует обеспечить тесную взаимосвязь между определенным подразделением и содержанием методики обучения.

Список литературы

1. Обзор фактов применения насилия в отношении сотрудников органов и подразделений внутренних дел Нижегородской области за 2019 год. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 29.11.2022).
2. Старцев А.М. К вопросу о комплексном подходе к совершенствованию профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2018.№2. – 328 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kompleksnom-podhode-k-sovershenstvovaniyu-professionalnoy-sluzhebnoy-i-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov> (дата обращения: 26.11.2023).
3. Федеральный закон: О полиции: от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 04.08.2023): Федер. закон [принят Гос. Думой 28. 01.2011] // Собрание законодательства РФ, 14.02.2011, № 7, ст. 900. С.
4. Приказ: Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации от 1 июля 2017 № 450: приказ МВД России (ред. от 27.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 18.08.2017.
5. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации – Москва: Департамент Государственной службы и кадров Министерства внутренних дел России, 2016. – 328 с.

ACTUAL PROBLEMS AND MEASURES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS IN THE SYSTEM OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

N. Romanova, D. Kuznetsov

Federal State State Educational Institution of Higher Education «Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation»

D. Voronchikhin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The implementation of a number of reforms in the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation implies a significant increase in the quality of service by police officers. The professional training of personnel includes several elements, the key of which is physical training. Within the framework of this training, the formation of professional skills and abilities of a police officer necessary for solving operational tasks is carried out. For the most effective and successful training of personnel, it is necessary to systematize the training material.

Keywords: physical training, police officer, combat techniques, danger, readiness.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕТРИТ ТУРИЗМА В РОССИИ

Н.Ю. Рыбцов

Пятигорский государственный университет

Аннотация: Данная статья является частью диссертационного исследования и рассматривает концепцию ретрит-туров, которые набирают популярность среди населения, стремящегося к личностному росту и улучшению качества жизни. Рассматриваются психологические и физические аспекты таких туров, а также их влияние на повышение жизненной энергии и общее благополучие индивида.

Ключевые слова: ретрит-туры, личностный рост, психологическое благополучие, физическое здоровье, энергия.

Ретрит туры – это перспективное направление в туристской отрасли, которое подробно рассматривается в моём диссертационном исследовании. Концепция ретрит-туров не нова, однако ее рост популярности в последнее время свидетельствует об изменении общественных ценностей в сторону личностного развития и заботы о себе. Ретрит-туры позволяют отвлечься от суеты повседневной жизни и дают участникам возможность сосредоточиться на личностном росте, здоровье и внутреннем спокойствии. В данной статье рассматриваются многогранные преимущества ретрит туров, их структура и вклад в благополучие человека.

Ретриты различаются по своей природе и могут варьироваться от тихих медитативных выездов до приключенческих и оздоровительных лагерей. Часто они располагаются в спокойной обстановке, способствующей самоанализу и релаксации. Продолжительность таких туров может быть различной: некоторые из них длятся одни выходные, другие - несколько недель или даже месяцев. Независимо от продолжительности, общим для всех ретрит туров является стремление уйти от привычной обстановки и сосредоточиться на самосовершенствовании [1, с. 763].

В психологическом плане такой вид туризма способствует снижению стресса, улучшению ясности ума и повышению творческого потенциала. Участники часто отмечают, что по окончании ретрита они испытывают чувство обновления и переносят его в свою повседневную жизнь. Такая психологическая перезагрузка крайне важна в мире, где широко распространены выгорание и умственная усталость.

В физическом плане ретрит тур может принести пользу здоровью, например, улучшить режим сна, снизить кровяное давление и повысить уровень энергии. Такие виды деятельности, как йога, пешие прогулки и spa-процедуры, способствуют физическому омоложению, к которому стремятся многие. Сочетание природных условий, физической активности и питания, характерное для большинства ретрит туров, обеспечивает целостный подход к здоровью.

Их растущая популярность имеет значительные последствия для общества. По мере того, как все больше людей стремятся получить такой опыт,

происходит заметный сдвиг в сторону признания важности психического здоровья и ухода за собой. Этот сдвиг отражает более широкое признание потребности человека в равновесии и хорошем самочувствии перед лицом современных стрессовых факторов.

Следует отметить и экономическое воздействие таких туров. По мере роста спроса рынок ретритов расширяется, создавая экономические возможности в сфере туризма, оздоровления и гостеприимства. Этот рост способствует развитию местной экономики, особенно в регионах, где ретриты используют природные ландшафты и культурное наследие.

Однако рост числа ретрит туров не обходится без проблем. Отрасль должна решать такие проблемы, как коммерциализация культурных практик и экологическая устойчивость. Кроме того, необходимо совершенствовать систему обеспечения доступа для различных социально-экономических групп, поскольку для некоторых из них ретриты могут оказаться неподъемными по стоимости [2, с. 63].

Также, необходимо выделить, что ретрит туры представляют собой ценный сегмент туристической индустрии, который удовлетворяет растущий спрос на опыт, способствующий личностному росту, здоровью и благополучию. Эффективность ретрит-туров в плане омоложения организма все чаще подтверждается как анекдотическими данными, так и эмпирическими исследованиями. Эта тенденция отражает более широкое культурное движение в сторону целостного здоровья и баланса между работой и личной жизнью, признавая, что отдых и восстановление - это не просто роскошь, а необходимость для полноценного функционирования человека в современном быстро меняющемся обществе.

Несмотря на это, преимущества ретритов выходят за рамки индивидуальных достижений. Они могут способствовать развитию сообщества и связи между участниками. Совместный опыт и уязвимость, с которыми часто приходится сталкиваться на ретритах, могут привести к глубоким связям и ощущению коллективной поддержки, которой иногда не хватает в повседневной жизни. Этот аспект социального благополучия является важной составляющей общего опыта ретрита, предлагая противовес изоляции и разобщенности, характерным для современной цифровой жизни [3, с. 86].

В академическом плане изучение ретрит-туров пересекается с различными дисциплинами, включая психологию, социологию, туризм и бизнес. Будучи развивающейся областью интересов, она открывает широкие возможности для дальнейших исследований, особенно в отношении долгосрочного влияния участия в ретрит-турах на жизнь людей и общественные структуры.

С этической точки зрения к продвижению и практике ретритных туров необходимо подходить с чуткостью и уважением к местным культурам и окружающей среде. Аутентичность ретритного опыта имеет первостепенное значение, и организаторы должны стремиться предлагать программы, которые одновременно являются уважительными по отношению к культурному

контексту, в котором они работают, и устойчивыми по отношению к природной среде, которую они используют.

Развивая существующее представление о ретрит-турах, можно рассмотреть эволюцию ретритов «цифровой детоксикации» - растущей подкатегории, отвечающей растущей потребности в отключении от технологий. Эти специализированные туры делают акцент на отключении от цифровых устройств, стремясь снять психологическое напряжение, связанное с постоянным подключением к сети [4, с.105]. Это не просто тихие «убежища», но и комплекс семинаров и мероприятий, направленных на формирование здоровых отношений с технологиями.

Кроме того, растущей тенденцией является включение в программы ретритов взаимодействия с местным населением. Это позволяет участникам участвовать в культурном обмене, приобретать новые навыки и вносить вклад в местную экономику, не ограничиваясь обычным туризмом. Такие симбиотические отношения обогащают опыт ретрита, обеспечивая более глубокое погружение и воздействие.

Еще одним аспектом, привлекающим внимание, является экологический след ретритов. Устойчивый ретритный туризм, основанный на экологически чистых методах, становится одним из основных направлений развития отрасли [5, с. 86]. От строительства эко-домиков из экологически чистых материалов до использования возобновляемых источников энергии и экологически чистых продуктов питания - все это свидетельствует об адаптации индустрии к проблемам окружающей среды. Такая практика приносит двойную пользу: минимизирует воздействие на планету и улучшает впечатления участников, способствуя более глубокой связи с природой [6, с. 17].

Индивидуальные программы выездных мероприятий, разработанные с учетом индивидуальных или групповых потребностей, также являются отражением адаптивности отрасли. Эти индивидуальные программы могут включать в себя сочетание таких мероприятий, как коучинг по осознанности, планирование питания и индивидуальные занятия фитнесом. Они отвечают растущему желанию получить опыт, который не только омолаживает, но и соответствует личным целям и образу жизни.

Помимо этого, все больший интерес вызывает влияние ретритов на когнитивные функции. Предварительные исследования показывают, что часто включаемые в программы ретритов упражнения, такие как медитация и осознанность, могут приводить к улучшению внимания, памяти и исполнительных функций. Подобные когнитивные улучшения еще больше укрепляют ценностное предложение ретритных туров, позиционируя их как инвестиции в ментальный капитал.

Заслуживает внимания роль ретритов в развитии бережного отношения к окружающей среде. Находясь в естественных природных условиях и часто включая в программу экологическое образование, ретриты позволяют повысить экологическую грамотность и вдохновляют на природоохранные мероприятия. Участники не только восстанавливают силы, но и становятся более

сознательными в вопросах охраны окружающей среды, неся с собой новую ответственность за устойчивое развитие [7, с. 140].

В качестве противодействия растущей распространенности заболеваний, связанных с образом жизни, в программу ретритов часто включается просвещение по вопросам питания и здорового образа жизни, что позволяет участникам внести осознанные изменения в свой образ жизни. Кулинарные мастер-классы с использованием местных экологически чистых продуктов или семинары по холистическим оздоровительным практикам позволяют распространить пользу для здоровья за пределы ретрита и на повседневную жизнь.

Влияние ретритных туров не ограничивается непосредственными последствиями: лонгитюдные исследования начинают проливать свет на долгосрочные последствия такого опыта. Длительные изменения в уровне стресса, счастья и даже взаимоотношений свидетельствуют о том, что польза от ретритов может распространяться и дальше, влияя на долгосрочную удовлетворенность жизнью и благосостояние общества.

Таким образом, ретритные туры предоставляют значительные преимущества для людей, желающих улучшить свое самочувствие за счет структурированного отдыха вдали от привычной обстановки. Такие туры не только способствуют личному здоровью и росту, но и оказывают более широкое влияние на благосостояние общества и его экономическое развитие. При внимательном отношении к этическим аспектам и устойчивой практике ретрит-туры способны стать силой позитивных изменений как в жизни отдельных людей, так и всего мирового сообщества.

Чтобы обеспечить долговечность и целостность индустрии ретрит-туров, заинтересованные стороны должны уделять первостепенное внимание внедрению лучших практик, обеспечивающих культурную аутентичность, инклюзивность и защиту природных ресурсов. Продолжение исследований и диалога между учеными, практиками и участниками является важнейшим условием достижения этих целей и понимания полного влияния ретрит-туров на общество.

Список литературы

1. Монахова А.В. Ретрит-туризм как новое направление туризма в Приморском крае // Новая экономика, бизнес и общество. 2023. С. 761-766
2. Лучинина В.В. Перспективы развития новых направлений в индустрии оздоровительного туризма// Новые информационные технологии в науке. 2018. С. 63-65
3. Рябцев С. В., Кириллов П. Е., Король М. П., Шимон (Кутепова) Н. В. Экотуризм как тренд в социальных практиках горожан// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2023. С. 86-87/
4. Бурняшева Л.А., Кольчугина Т.А., Гончарова Е.Н. Сервисология (Человек и его потребности). Пятигорск, 2012. С. 105.

5. Гончарова Е.Н., Долгих К.С. Оценка востребованности природно-познавательных объектов на современном туристском рынке // Экономическое и гуманитарное исследование регионов. 2021. № 5. С. 86.

6. Мухоморова И. В. Инновации в развитии регионального туризма в России // Инновации и инвестиции. 2021. С. 16-17

7. Шаройкина А.В., Решетникова А.Н. Опыт развития экологического туризма в странах европейского союза// Агротуризм в период современных вызовов: национальный опыт. 2022. С.138-144.

CURRENT TRENDS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF RETREAT TOURISM IN RUSSIA

N. Rybtsov

Pytigersk State University

Abstract. This article is part of a dissertation study and examines the concept of retreat tours, which are gaining popularity among people seeking personal growth and improved quality of life. The psychological and physical aspects of such tours are examined, as well as their impact on increasing the vitality and overall well-being of the individual.

Keywords: retreat tours, personal growth, psychological well-being, physical health, energy.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, РАЗРАБОТКА МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ И В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ

М.С. Рябкина, И.Б. Улитин

*Национальный исследовательский университет Нижегородский
государственный университет им. Лобачевского*

Аннотация. В работе рассматриваются основные принципы совершенствования системы медицинского обеспечения, разработки методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований. Роль спортивного медика, помимо собственно медицинского обслуживания спортсменов, заключается в контроле важных участков подготовки, спортивного инвентаря и специального оборудования, выполнении мероприятий по профилактике заболеваний, травм, медико-педагогических занятий.

Ключевые слова: соревнование, медицинское обеспечение, санитарное состояние.

Введение. Соревнования – это всегда огромная нагрузка для спортсмена, как физическая, так и психологическая. Основная задач тренеров и медиков – создать оптимальные условия для того, чтобы спортсмены могли достичь высоких результатов в своем виде спорта.

Тренер и врач непосредственно отвечают за психическое и физическое благополучие и здоровье спортсменов, которые участвуют в соревнованиях. Они обязаны принимать немедленные меры при возникновении факторов риска, которые могут ставить под угрозу успешное выступление спортсменов на соревнованиях и их дальнейшую профессиональную деятельность [1].

Помимо непосредственно медицинских мероприятий, в список задач спортивного медика входит контроль состояния спортивного снаряжения и оборудования, организация просветительской работы среди спортсменов (беседы, посвященные профилактике спортивных травм и технике безопасности), а также индивидуальное консультирование спортсменов, имеющих проблемы с физическим или психическим здоровьем [3].

Методы и организация исследования.

Цель исследования – изучить совершенствование системы медицинского обеспечения, разработка методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований.

Задачи исследования:

- рассмотреть систему медицинского обеспечения у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований;
- предложить эффективные методы профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований.

Объект исследования – система медицинского обеспечения спортсменов.

Предмет исследования – медицинское обеспечение спортсменов, методы профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнований.

Методы исследования – анализ теоретической литературы, анкетирование спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Экспериментальное исследование проходило в детско-юношеской спортивной школе № 1. В исследовании приняли участие участники основного состава районной сборной команды по футболу в составе 11 юношей 16-17 лет. Для оценки эффективности существующей системы медицинского обеспечения, разработки методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнования был разработан предложенный спортсменам опросник, состоящий из пяти блоков:

1. Персональные данные.
2. Оценка психологического состояния.
3. Роль разминки перед началом соревнований в повседневном тренировочном процессе.
4. Регулярный инструктаж по технике безопасности в процессе выполнения упражнений.
5. Контроль за состоянием площадки и оборудования.

Далее нами были разработаны критерии эффективности существующей системы медицинского обеспечения, разработки методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнования. Высокий уровень эффективности свидетельствует о том, что тренеры и администрация уделяют достаточное внимание психологическому состоянию спортсменов, разминка эффективно интегрирована в тренировочный процесс и несет большую полезную нагрузку, инструктаж по технике безопасности спортсменов носит исчерпывающий и регулярный характер, оборудование и спортивная площадка поддерживаются в надлежащем состоянии [4].

При среднем уровне эффективности тренеры и администрация следят за психологическим состоянием спортсменов, но могут игнорировать серьезные психологические проблемы, вызванные переутомлением и неэффективностью тренировочного процесса. Разминка интегрирована в тренировочный процесс, но часто состоит из однообразных упражнений и не мотивирует спортсменов к двигательной активности. Инструктаж по технике безопасности проводится, но разъяснение отдельных, сложных для понимания моментов, может игнорироваться. Оборудование и спортивная площадка поддерживаются в надлежащем состоянии, но из-за редких проверок на спортивной площадке могут игнорироваться потенциальные источники травматизма [2].

При низком уровне психологическая поддержка спортсменов не включена в тренировочный процесс, разминка перед тренировками носит чисто формальный характер и проводится нерегулярно, инструктаж по технике безопасности также проводится чисто формально или не проводится вовсе. В тренировочном процессе часто используется устаревшее оборудование, на спортивной площадке находится ряд потенциально травмоопасных мест.

Констатирующая оценка уровня эффективности существующей системы медицинского обеспечения, разработки методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнования показала, что большинство спортсменов оценивают уровень эффективности существующей системы медицинского обеспечения, разработки методов профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнования как низкий.

В связи с этим, нами была разработана комплексная программа профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов на различных этапах подготовки и в процессе соревнования, которая может быть внедрена в актуальную практику спортивных школ, институтов физической культуры и других аналогичных организаций спортивного профиля [5].

Данная программа включает четыре направления работы.

1. Контроль за психологическим состоянием спортсменов.
2. Занятия разминкой перед началом соревнований.
3. Регулярный инструктаж по технике безопасности в процессе выполнения упражнений.

4. Контроль за состоянием площадки и оборудования.

Для реализации первого направления, «Контроль за психологическим состоянием спортсменов», представляется необходимым создать на базе спортивной организации клуб психологической поддержки спортсменов и тренеров. Основной вид деятельности клуба – проведение мероприятий, направленных на улучшение психологического состояния спортсменов и тренеров, на профилактику эмоционального выгорания. Наиболее эффективной формой работы клуба представляются групповые тренинги. Кроме этого, представляется целесообразным проводить еженедельный мониторинг психологического состояния спортсменов, включающий в себя экспресс-тесты на определение уровня тревожности, агрессивности, концентрации внимания, работоспособности и психологической устойчивости. Еженедельный мониторинг позволяет выявлять спортсменов, находящихся в группе риска в плане психологического состояния, и планировать коррекционную работу с ними [4].

Для реализации второго направления, «Занятия разминкой перед началом соревнований», представляется необходимым разработать и внедрить комплекс разминочных упражнений, включающих в себя движения, характерные для различных командных игр и видов спорта – гребли, плавания, конного спорта, футбола баскетбола, волейбола. Далее на основании разработанного комплекса движений следует создать четыре варианта разминки на месяц, чтобы тренер каждую неделю использовал новый комплекс (возможно и более частое чередование). Данный подход к разминке способствует борьбе с рутинной и однообразием, мотивируя спортсменов к физической активности [3].

Кроме этого, для реализации данного направления целесообразно ввести новое правило разминки: один раз в неделю разминку проводит не тренер, а спортсмен. Ответственным за разминку следует выбирать спортсмена, который достиг наибольших успехов в течение предыдущей недели. В свой вариант разминки такой спортсмен может включать свои любимые упражнения, а также те упражнения, которые он придумал для товарищей самостоятельно. По желанию тренера и его «ассистента» - спортсмена, проводящего разминку – можно включать в комплекс разминки элементы детских «дворовых» подвижных игр, так как игра вызывает у спортсменов положительные эмоции, способствует регуляции физического и эмоционального состояния, а также мотивирует спортсменов к двигательной активности [1].

Для реализации третьего направления работы, «Регулярный инструктаж по технике безопасности в процессе выполнения упражнений», мы разработали и рекомендуем к внедрению новый алгоритм инструктажа спортсменов по технике безопасности, которого должен придерживаться тренер при инструктировании спортсменов. Алгоритм включает в себя следующие этапы:

1. Краткая справка о выполняемом упражнении и о том, как оно влияет на организм человека, на физическое и эмоциональное состояние человека.

2. Пошаговая инструкция с показом и словесным объяснением: как правильно выполняется упражнение. По возможности, на данном этапе после

показа тренера. спортсменам демонстрировалась видеозапись с показом упражнения.

3. Сообщение о наиболее опасных моментах упражнения и рассказ о том, какие наиболее распространенные ошибки спортсмены совершают при выполнении этого упражнения («как не надо делать это упражнение»).

4. Сообщение о медицинских противопоказаниях к выполнению упражнения [5].

Для реализации четвертого направления работы, рекомендуется собрать из спортсменов и тренеров ответственную комиссию, которая собирает жалобы на негодные инвентарь или оборудование, а потом по результатам жалоб проводит ежемесячную проверку спортивных площадок. На ежемесячном собрании комиссии составляется список мероприятий по ремонту и техобслуживанию инвентаря и оборудования на перспективу на ближайший месяц. Для того, чтобы комиссия объективно оценивала состояние спортплощадок и инвентаря, в нее следует включать спортсменов и тренеров с разным возрастом и опытом, работающих в различных видах спорта.

Заключение. Таким образом, улучшение системы медицинского обеспечения и профилактики переутомления, заболеваний и травм у спортсменов необходимо для поддержания их здоровья и повышения производительности на всем уровне. Предложенные в данной статье рекомендации помогут усовершенствовать систему и минимизировать риски для спортсменов и их здоровья. Сопровождение спортсменов должно носить комплексный характер и должно включать в себя следующие направления:

1. Контроль за психологическим состоянием спортсменов.
2. Занятия разминкой перед началом соревнований.
3. Регулярный инструктаж по технике безопасности в процессе выполнения упражнений.
4. Контроль за состоянием площадки и оборудования.

В целом, профилактика переутомления, заболеваний и травм у спортсменов является важным аспектом подготовки к большим соревнованиям, где важен каждый момент и ошибки могут стоить победы. Для достижения успеха необходимы не только выдающиеся физические данные, но и система медицинского обеспечения, грамотные методы профилактики переутомления, заболеваний и травм, а также слаженная работа спортсмена и медицинского персонала.

Список литературы

1. Липаев В.Ф. Психологическая подготовка спортсмена // E-Scio. 2021. С. 57-60.
2. Омаров Э. Особенности подготовки спортсменов // Символ науки. 2023. С.56-42.
3. Сохликова В.А., Баранова В.А. Стратегии оптимизации психологической подготовки с учетом самооценки и притязаний спортсмена // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. С. 57-63.

4. Спесивцева О.И., Галкина О.Д. Стратегии оптимизации психологической подготовки с учетом самооценки и притязаний спортсмена // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. С. 78-84.

5. Шустиков Г.Б. и др. Современные подходы к оптимизации технической подготовки спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. С. 45-53.

**IMPROVEMENT OF THE MEDICAL SUPPORT SYSTEM,
DEVELOPMENT OF METHODS TO PREVENT OVEREXERTION,
DISEASES AND INJURIES IN ATHLETES AT VARIOUS STAGES
OF TRAINING AND IN THE PROCESS OF COMPETITION**

M. Ryabkina, I. Ulitin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract: The paper discusses the basic principles of improving the medical support system, the development of methods for the prevention of fatigue, diseases and injuries in athletes at various stages of preparation and during competitions. The role of a sports medic, in addition to the actual medical care of athletes, is to control important areas of training, sports equipment and special equipment, to carry out measures for the prevention of diseases, injuries, medical and pedagogical classes.

Keywords: competition, credentials committee, a sanitary condition.

**ПРОБЛЕМЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Д.Д. Сафронов

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского,*

Аннотация. На протяжении последних лет результаты атлетов-паралимпийцев достигли серьезных вершин: многочисленные победы на Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Однако, несмотря на широкую популярность паралимпийской легкой атлетики, существует ряд проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, желающие развиваться в данном виде спорта.

Ключевые слова: спортсмены-паралимпийцы, легкая атлетика, проблемы, спорт, инвалидность.

По статистике в современном мире около 10 % людей являются инвалидами, а 25 % имеют различные хронические заболевания, и к сожалению, с каждым днём эти цифры растут. Такие люди не могут жить в обычных условиях, но также они не должны быть обособленными от общества. Одним из действенных способов социализации людей с ограниченными возможностями становится паралимпийское движение, которое ко всему является действенным средством их реабилитации.

Паралимпийская легкая атлетика зародилась в Великобритании в 1952 году. Соревнования в городе Сток Мандевилли были проведены для ветеранов

второй мировой войны. Легкая атлетика среди паралимпийцев была включена в первые паралимпийские игры в 1960 в городе Рим (Италия) как один из восьми видов спорта. В настоящее время Легкая атлетика для паралимпийцев развивается в 120 странах мира и находится под опекой МПК (Международный паралимпийский комитет).

В VIII Паралимпийских играх в 1988 году в городе Сеул, Южная Корея, впервые принимала участие команда СССР. И уже в 1996 году в России был создан Паралимпийский комитет, который возглавил Владимир Лукин [2].

В паралимпийской легкой атлетике принимают участия спортсмены с нарушением зрения (классы Т, Ф 11-13), опорно-двигательного аппарата (класс Т, Ф31-38(спортсмены с ДЦП), Ф-40-41(спортсмены карлики), Т.Ф- 42-47(проблемы с развитием ног и рук)Т, Ф 51-57(проблемы с позвоночником) , Т.Ф 61-64(ампутация нижних конечностей) и интеллектуальными особенностями (класс-Т, Ф 20) [1].

В России Легкая атлетика активно развивается в более чем в 50 субъектах нашей страны. Каждый год проводятся соревнования: Чемпионат России и первенство России. На последних паралимпийских играх наша страна завоевала 38 медалей (12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых), заняв 4 место в общекомандном зачете на XVI Паралимпийских летних играх в г. Токио (Япония).[2] Всего 1142 спортсмена из 155 стран разыграли 167 комплектов медалей. На предстоящих Паралимпийских Играх 2024 года в Париже (Франция) 584 мужчин и 458 женщин разыграют 164 комплекта медалей.

Однако, несмотря на широкую распространенность легкой атлетики, в данном виде спорта существуют свои проблемы.

Первая проблема — это недостаток специального оборудования для людей с инвалидностью для занятий легкой атлетикой.

Спортсменам, которые участвуют в гонках на колясках, необходимы адаптированные специальные коляски, которые выглядят как байки с двумя большими колесами и одним маленьким впереди. Минимальная стоимость данных колясок восемьдесят тысяч рублей и их стоимость может достигать до семисот тысяч рублей. В гонках на инвалидных колясках могут участвовать спортсмены с любым видом инвалидности, включая людей с ампутированными ногами, травмами спинного мозга и церебральным параличом [2].

Спортсменам-колясочникам, которые метают или толкают ядро, нужны специальные станки, на которых они фиксируются для выполнения упражнений.

Спортсменам-ампутантам нужны особые протезы для бега и прыжков. Цены на них очень высокие, и мало кто может позволить купить их самостоятельно. Для многих людей с ампутацией это является главным фактором, из-за которого они воздерживаются от занятий легкой атлетикой.

Вторая проблема — это недостаток специализированных объектов для занятий легкой атлетикой для спортсменов-инвалидов [3].

Для многих объектов требуется реновация, и зачастую это связано с тем, что строились данные объекты во время, когда еще не задумывались о

специальном оборудовании для спортсменов паралимпийцев. К данному оборудованию относятся пандусы, специальные лифты для колясок, тактильное покрытие для людей с нарушением зрения. Если в летнее время спортсмены-паралимпийцы еще могут тренироваться на открытых стадионах, то зимой в манежах это сделать труднее.

Третья проблема – Финансирование

Паралимпийское движение редко получает финансирование от спонсоров, что, в свою очередь, ограничивает возможности для тренировок, спортивных сборов, выездов на соревнования, получения экипировки и медицинской поддержки.

Четвертая проблема – отсутствие рекламы и информации о паралимпийской легкой атлетике.

Врачи зачастую рекомендуют спортсменам с инвалидностью или же их родителям (если спортсмен несовершеннолетний), посещать бассейн для занятий плаванием. О занятиях другими видами спорта, например, о легкой атлетике, говорят нечасто. Однако легкая атлетика может быть весьма полезна для совершенствования координации, нивелирования трудностей, связанных с заболеванием человека, а также занятия могут служить профилактикой развития различных осложнений.

Помимо этого, паралимпийский спорт редко освещается в СМИ: по телевизору или в социальных сетях не так часто встретишь информацию о спортсменах-паралимпийцах, проводимых соревнованиях и мероприятиях для людей с ОВЗ, а также сведения о местах, где существуют соответствующие специальные спортивные секции.

Пятая проблема-общественное мнение и восприятие людей с инвалидностью.

Некоторые спортсмены на раннем этапе занятий спортом, когда они еще мало социализированы и принимают все «близко к сердцу», могут столкнуться с общественной дискриминацией по поводу своих физических или умственных способностей. Многие спортсмены подвергаются буллингу со стороны сверстников, что может подкосить «веру в себя», ослабить мотивацию для занятий спортом и стать причиной для завершения занятий [4,5].

Шестая проблема – Малое количество соревнований для спортсменов – паралимпийцев.

В 2023 году для спортсменов паралимпийцев в России было проведено 9 соревнований, включая соревнования как для взрослых, так и для детей. Среди данных соревнований организуются состязания для людей с нарушением зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями. Если проанализировать, то спортсмен с ПОДА старше 21 года, не входящий в состав сборной России по легкой атлетике среди паралимпийцев, участвует в 4 соревнованиях за год (Зимний кубок России, Всероссийские соревнования, Чемпионат России и Летние игры паралимпийцев). Для соревновательной деятельности спортсмена этого недостаточно.

Седьмая проблема – медицинская поддержка.

В некоторых случаях спортсмены с инвалидностью и ОВЗ испытывают трудности с получением медицинской поддержки, в том числе фармакологической, необходимых процедур для реабилитации после травм. [5]

Восьмая проблема – Недостаток специалистов и тренеров в работе с людьми с инвалидностью

Недостаток тренерского состава для работы со спортсменами-паралимпийцами в легкой атлетике сказывается и на количестве занимавшихся. Молодые тренера не хотят работать в легкой атлетике из-за недостатка должной материальной поддержки. На данный момент тех тренеров, кто выезжает со своими воспитанниками на соревнования по легкой атлетике, среди паралимпийцев в Нижегородской области 3 тренера (Кошелева Г. Н., Медянцева Т. А., Герасимов А. В.). Такая тенденция замечена почти во всех регионах. В каждой области работает в среднем от одного до четырех тренера, что очень мало.

Девятая проблема – отсутствие международных стартов

В связи с незаслуженной дисквалификацией Российских атлетов на международных стартах (Паралимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы), наши спортсмены не могут участвовать в соревнованиях с легкоатлетами других стран. Российские спортсмены не имеют возможности доказывать свою состоятельность на важнейших международных стартах. Из этого следует, что главный старт сезона — это чемпионат России. [6] Отсутствие возможности проявлять себя на крупных международных стартах влечет за собой снижение мотивации у спортсменов. Однако спортсмены-паралимпийцы искренне верят в урегулирование данного вопроса и скорой возможности участия на соревнованиях мирового уровня.

Десятая проблема – Низкая мотивация спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Человек с инвалидностью зачастую не хочет заниматься спортом из-за непопулярности паралимпийских соревнований и в целом занятий спортом для лиц с ОВЗ. А также зачастую влияет отношение социума: таких людей, как правило, чрезмерно опекают родители и выражают излишнюю обеспокоенность. Родители (а также зачастую врачи) хотят оградить детей с инвалидностью от любых сложностей, стрессов и препятствий, что объяснимо, но сказывается на характере детей: они проявляют мало интереса к новому, боятся, излишне тревожны и недостаточно самостоятельны.

Подводя итог вышесказанному, мы хотим отметить, что в настоящее время в России достаточно много проблем в паралимпийской легкой атлетикой. Однако за последние годы данный вид спорта в стране получил широкое развитие: становится больше мест для занятий спортом для лиц с ОВЗ, улучшается количество и качество подготовки тренерского состава, что ведет к увеличению числа паралимпийских чемпионов. В последнее время наблюдается большое внимание к спортсменам- паралимпийцам. Например, строятся новые спортивные центры для спортсменов с ограничениями,

появляются специальные образовательные программы, в школах проводятся специальные классные часы для того, чтобы дети были более осведомлены о лицах с ОВЗ, а также увеличивается финансирование спорта паралимпийцев. Паралимпийский комитет России проводит большое количество форумов в разных уголках страны для людей с ограниченными возможностями здоровья. Все вышеперечисленные факты свидетельствуют о том, что спорт для лиц с ОВЗ активно развивается, а трудности, которые есть сейчас, в скором будущем нивелируются.

Список литературы

1. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г.З. Идрисова. м.: «Паралимпийский комитет России», 2020. 216 с
2. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик; под общ. ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. 1040 с.: ил.М.
3. Ворошин, И.Н. Содержание инновационной системы спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 49-52.
4. Банаян А.А. Мониторинг психофизиологического состояния паралимпийцев на тренировочных мероприятиях по подготовке к паралимпийским играм в г. Токио 2021 года / А.А. Банаян, А.К. Лаш-куль // Адаптивная физическая культура. 2022. № 3. С. 24-25.
5. Голуб Я.В. Разработка модельных характеристик психофизиологической совместимости в командных видах паралимпийского спорта / Я.В. Голуб, А.В. Иванов, А.А. Баряев, М.П. Гаврилова, С.В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. № 2. 2021. С. 26-27.
6. Ворошин, И.Н. Система спортивной подготовки в IPC Athletics / И. Н. Ворошин // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В.П. Губа. - М.: [б.и.], 2016. С. 27-32.

PROBLEMS OF ORGANIZING THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICS AMONG PERSONS WITH LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

D. Safronov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In recent years, the results of Paralympic athletes have reached serious peaks: numerous victories at the Paralympic Games, World and European Championships. However, despite the wide popularity of Paralympic athletics, there are a number of problems faced by athletes who want to develop in this sport.

Keywords: paralympic athletes, athletics, problems, sports, disability.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ

С.А. Серебряков, В.Г. Кузьмин, А.В. Гутко, С.Н. Гутко
Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В российском гребном спорте семь лет назад была создана Студенческая гребная Лига (СГЛ), осуществляющая свою деятельность во взаимодействии с Российским студенческим спортивным союзом (РССС). За эти годы, в гребном спорте, она объединила большое количество высших учебных заведений от Калининграда до Владивостока. В работе проведен анализ студенческой соревновательной деятельности на примере СГЛ. Показано, что с года образования СГЛ (2016 г.) структура соревнований постоянно менялась, стабильным оставался лишь летний сезон в гонках на восьмерках с рулевым. С целью дальнейшего развития этого вида спорта в студенческой среде, в проведение соревнований зимних сезонов, ежегодно вносились изменения. В заключении делается вывод, что за годы существования СГЛ, соревновательный календарь приобрёл оптимальную форму организации и проведения студенческих спортивных мероприятий по этому виду спорта.

Ключевые слова: гребной спорт, гребля-индор, студенческий спорт, лига, соревнования.

Введение. В Российской Федерации существуют десять студенческих лиг по следующим видам спорта: баскетбол, футбол, хоккей, водное поло, гребной спорт, воздушно-силовая атлетика, парусный спорт, самбо, всестилевое каратэ и регби [1].

В российском гребном спорте семь лет назад появилось новая организация – Студенческая гребная Лига, сумевшая за годы своего существования объединить большое количество высших учебных заведений от Калининграда до Владивостока.

Начиналось с объединения Санкт-Петербургских высших учебных заведений, затем к ним один за другим стали присоединяться университеты и другие вузы разных городов России. В первом летнем сезоне 2017 года участие принимали двадцать четыре команды, из них более половины были сборными командами вузов своих городов. Начиная, с летнего сезона 2018 в регламенте строго прописан пункт о том, что в «одной команде могут принимать участие в соревнованиях лишь студенты одного вуза и подведомственных им ссузов» [2]. Ключевым пунктом допуска студентов к соревнованиям является их уровень мастерства в гребном спорте. Не допускаются мастера спорта, победители и призеры Чемпионатов, Первенств, Спартакиад России, международных соревнований. Запрет на участие в соревнованиях студентов начинает действовать после выполнения вышеперечисленных требований. В результате, решено допускать студентов, которые имели опыт занятий гребным спортом в специализированных школах олимпийского резерва, но не достигли высоких результатов.

Наглядным примером стала представительница НРУ им. И.П. Кулибина (подразделение Волжского государственного университета водного транспорта)

Таисья Сотникова, которая попала в сборную Нижегородской области, отобравшись в команду на Первенство России до 23-х лет в классе четверки парной легкого веса и завоевала бронзовую медаль на российском профессиональном уровне [3]. Таким образом, данная спортсменка не имеет права участвовать в соревнованиях Студенческой гребной Лиги.

Цель исследования – определить оптимальную структуру соревновательной деятельности на примере организации: Студенческая гребная Лига.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось с использованием метода анализа литературных источников, регламента СГЛ, анализа соревновательных мероприятий предыдущих сезонов СГЛ, посредством изучения протоколов и положений о соревнованиях, а также анализа личного опыта одного из авторов статьи, непосредственного участника деятельности Студенческой гребной Лиги.

Результаты исследования и обсуждение.

С 2016 года в студенческом сообществе создана Студенческая гребная Лига (СГЛ). Основными целями и задачами СГЛ является возможность участия студентов во всероссийских соревнованиях, совместных тренировках, общения и обмена опытом. Лига ставит своей задачей также содействие развитию спортивной инфраструктуры вузов, подготовке специалистов, развитию и распространению волонтерства и студенческого самоуправления в университетских гребных клубах [4].

Соревнования под эгидой Лиги проходят круглый год: летом в самом престижном классе в гребном спорте восьмерок с рулевым, зимой – на гребных тренажерах Concept2. Всего четыре летних этапа и шесть (сезон 2022/2023 годов) зимних. Пять региональных этапов проходят в 16 регионах страны и транслируются в прямом эфире в сети Интернет. Традиционно в начале апреля, в Санкт-Петербурге проходит финал.

Кроме летних этапов в регламентах предусмотрен пункт об обязательстве проведения матчевых встреч среди университетов. В результате чего, летом количество официальных мероприятий достигает шести.

Такая целостная структура летнего календаря была не всегда. В сезоне 2017 года состоялось три этапа, а в 2020 году из-за эпидемии коронавируса, состоялись лишь два. В первые два летних сезона (2017-2018 года) после запуска Лиги первый этап состоял из трех соревновательных дней, но позднее от этой идеи отказались. С 2018 года добавилась Большая Московская регата.

В первый год проведения студенческих соревнований по гребному спорту Кубок Сестрорецка состоялся в июле, а учитывая, что большинство команд состоят из обычных студентов, которые не имели ранее отношения к данному виду спорта, собрать их на соревнования было достаточно сложно – ведь это время практик и каникул. Позже от этой идеи отказались. Кубок Сестрорецка планировался во вторые выходные сентября.

Во вторую неделю октября традиционно проходил финальный этап, в рамках Всероссийских соревнований среди студентов, которые проводят Федерация гребного спорта России и Российский студенческий спортивный

союз [5]. После чего подводятся итоги всего летнего сезона. Чаще всего финал принимала Казань (четыре раза). Стоит упомянуть, что в летнем сезоне принимали участие 33-36 восьмерок. Ни одни соревнования, проводимые в России по гребному спорту, не собирали столько команд.

Как мы выяснили, календарь соревнований СГЛ имеет свои особенности. Он не подстраивается под календарь Федерации гребного спорта России и международный календарь и является самостоятельным, так как ориентирован на разные категории студенческого гребного спорта [6].

Главной проблемой в проведении летнего сезона является дорогостоящий инвентарь, который приобрести для себя могут лишь единицы вузов. С первого сезона, всем командам-участницам, Лигой были выделены: лодка восьмерка, вёсла, специальные радиоустройства для рулевых. За семь лет немногим университетам удалось сохранить его в надлежащем виде. Сыграло роль проведение соревнований на реке Фонтанке, а также многочисленные спринты, которые приводили к столкновению команд из-за неопытности рулевых и самих гребцов. Как следствие, это приводило к поломке лодок и вёсел (напомним, что в соревнованиях, в большинстве своём, участвуют студенты, которые ранее никогда не занимались гребным спортом и не имели навыка обращения с дорогостоящим инвентарем).

Решением данной проблемы могла бы стать дополнительная субсидия со стороны Студенческой гребной Лиги, но сама Лига стремится к уменьшению своих расходов, поэтому проблема остаётся нерешенной. Образовательные учреждения высшего образования не готовы тратить такие финансы на приобретение инвентаря (например, лодка-восьмерка стоит около четырех миллионов рублей, комплект вёсел на команду около одного миллиона – большие деньги для большинства университетов). Эту проблему могло бы решить привлечение крупного бизнеса и госкорпораций, но в нынешней непростой экономической обстановке сделать это нереально.

Если структура летнего сезона вполне понятна и уже несколько сезонов не меняется, то о зимнем сезоне такого сказать нельзя. Напомним, что с ноября по март традиционно проводятся региональные этапы, результаты которых вносятся на специальный сайт Лиги, на котором после внесения всех результатов на всех дистанциях формируется рейтинг университетов в различных номинациях. Особенностью зимних соревнований является то, что они проходят на площадках своих университетов, на гребных тренажерах, а сами соревнования транслируются в сети Internet.

За всё время проведения зимних сезонов оргкомитет Лиги неоднократно вводил новые дистанции, которые должны были повысить зрелищность соревнований.

В сезоне 2019-2020 каждый университет по регламенту должен был провести два внутренних соревнования, которые не шли в зачёт Рейтинга, но имели влияние на приглашение на финальный этап. Такими соревнованиями стали Чемпионат университета (вуза) и Кубок ректора. В тоже время, количество этапов было снижено до четырех.

В дальнейшем от этой идеи было решено отказаться в пользу полноценных этапов, которые идут в зачёт Рейтинга университетов.

В тоже время продолжают эксперименты в виде поиска зрелищных дистанций. Так, в сезоне 2021-2022 на одном из этапов была введена не типичная для гребного спорта дистанция 2500 метров. На следующий сезон от нее было решено отказаться. Вместо этого были введены дистанции, которые соответствуют мировым правилам гребного спорта, но которые ранее не проводились в соревнованиях СГЛ – 500 метров и эстафета 4 x 500 метров. Также по сравнению с предыдущим сезоном было сокращено количество этапов до пяти, что положительно сказалось на подготовке студентов к зимнему сезону, тренеры команд получили возможность лучше отточить технику с новичками-первокурсниками, которые столкнулись с гребным спортом впервые, и заложить необходимый объем нагрузок уже опытным студентам.

Была изменена программа финала Студенческой гребной Лиги, вместо дистанций 1000 метров командная гонка, 250 метров и эстафеты 4 x 250 метров, были введены как раз вышеупомянутые виды. Причем такое решение было принято буквально за три недели до соревнований. Причиной стал присвоенный статус Всероссийских соревнований под эгидой Федерации гребного спорта России, соответственно соревнования должны проводиться только на дистанциях, указанных в правилах гребного спорта.

Стоит отметить, что победителями на дистанции эстафета 4 x 500 метров стала команда нижегородского Волжского государственного университета водного транспорта, которая также в региональных этапах одержала в этом виде две победы из двух.

Выводы. Проведя анализ структуры соревнований Студенческой гребной Лиги, можно сделать вывод, что календарь на данный момент является логичным, точно выверенным по датам.

В летнем сезоне количество гоночных дней на одном этапе равняется двум, что для студентов-непрофессионалов гребного спорта, на наш взгляд, является оптимальным с точки зрения нагрузок. Отсутствуют этапы в летний период, позволяя студентам сосредоточиться на сдачи сессий и производственных практик.

Если проанализировать все сезоны существования СГЛ, то в зимнем сезоне 2022-2023 гг., на наш взгляд, количество этапов и набор дистанций был самым оптимальным. Первый этап состоялся в середине ноября, позволив первокурсникам с начала учебного года лучше познакомиться с техникой гребного спорта. Было сокращено общее количество дистанций, что также положительно отразилось на итоговых результатах, они стали более плотными. Так, в личном зачете у мужчин победитель определился лишь в последней гонке всего зимнего сезона. Участники показали результаты сопоставимые с гребцами-профессионалами. Присвоение финальному этапу статуса всероссийских, позволило студентам выполнить различные спортивные разряды.

Список литературы

1. Добрынин, А. С. Спортивная и волонтерская деятельность как критерии выбора образовательного учреждения / А. С. Добрынин // Актуальные вопросы современной науки и практики: Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции, Уфа, 27 декабря 2020 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2020. С. 160-165.

2. Регламент Студенческой гребной лиги // Сезон 2022-2023 годов, раздел III, пункт 5.1.1, С. 13 <https://pro100row.ru/storage/documents/93/8d/9506695d4bd7df088f7c2a6bc1af3c48.pdf?u=925fb09d5a3684dd284fe664f6982063> // режим доступа свободный, (дата обращения 24 октября 2023 г.)

3. Серебряков, С. А. Спортивная деятельность как фактор развития здоровья студентов на примере деятельности гребного клуба Волжского государственного университета Водного транспорта / С. А. Серебряков // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года / Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. С. 703-706.

4. Регламент Студенческой гребной лиги // Сезон 2022-2023 годов, раздел I, глава 1, С. 8-9 <https://pro100row.ru/storage/documents/93/8d/9506695d4bd7df088f7c2a6bc1af3c48.pdf?u=925fb09d5a3684dd284fe664f6982063> // режим доступа свободный, (дата обращения 24 октября 2023 г.)

5. Положение о Всероссийских соревнованиях среди студентов по гребному спорту (утв. Министерством спорта РФ, Общероссийской общественной организацией "Российский студенческий спортивный союз", общественной организацией "Студенческая гребная лига" и Общероссийской общественной организацией "Федерация гребного спорта" 8 августа 2017 г.) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71643166/> режим доступа свободный, (дата обращения 24 октября 2023 г.)

6. Проблемы и перспективы развития студенческой гребной лиги в России / А. Г. Алтынцева, И. К. Латышов, В. А. Гоголин, С. Н. Павлов // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9, № 3. С. 49-57.

STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE STUDENT ROWING LEAGUE

S. Serebryakov, V. Kuzmin, A. Gutko, S. Gutko
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In Russian rowing, the Student Rowing League (SGL) was established seven years ago, which carries out its activities in cooperation with the Russian Student Sports Union (RSSU). Over the years, in rowing, she has united a large number of higher educational institutions from Kaliningrad to Vladivostok. The paper analyzes student competitive activity on the example of

SGL. It is shown that since the year of the formation of the SGL (2016), the structure of the competitions has been constantly changing, only the summer season in eights races with a helmsman remained stable. In order to further develop this sport in the student environment, changes were made annually to the competitions of the winter seasons. In conclusion, it is concluded that over the years of the existence of the SGL, the competitive calendar has acquired the optimal form of organizing and conducting student sports events in this sport.

Keywords: rowing, rowing-indoor, student sports, league, competitions.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ СПОРТА

И.Д. Сизов

Приволжский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия»

Аннотация. На сегодняшний день спорт и физическая культура являются неотъемлемыми составляющими жизни любого человека. В связи с этим представляется очевидным грамотно урегулировать данную сферу общественных отношений с правовой точки зрения. Однако, несмотря на ежедневно растущие роль и влияние данной сферы на общество, её правовое регулирование всё ещё не совершенно. Основная задача данной работы – это выявление актуальных правовых проблем в сфере физической культуры и спорта, которые, на наш взгляд, законодателю ещё предстоит усовершенствовать, а также предложение вариантов для оперативного и конкретного решения названных правовых пробелов.

Ключевые слова: правовое регулирование, правовые пробелы, физическая культура, спорт, право.

Спорт всегда оказывал большое влияние на развитие человека и общества в целом. Зародившись ещё в античности и сохранившись по сей день, он привлекает с каждым днём всё больше людей, вовлекая их в этот удивительный мир. Кроме того, зачастую спорт играл важную роль даже в геополитическом и стратегическом плане, в качестве примера можем обратиться к Холодной войне 20 века. Жесткое противостояние СССР-НАТО (СССР-США), не переросшее в настоящую войну по причине наличия у конфликтующих сторон ядерного оружия, воплотилось в беспрецедентное по накалу соперничество советских и западных, прежде всего американских, спортсменов.

На сегодняшний день спорт является одним из определяющих факторов общественной жизни граждан: к примеру, открытие олимпиады в Сочи наблюдало свыше 3 млрд. человек одновременно. Однако, несмотря на растущую роль данной отрасли жизни человека, правовое регулирование спорта всё ещё не совершенно. Главная задача данной работы – выявить актуальную проблематику в сфере спорта и физической культуры. Для реализации данной задачи необходимо следовать следующим целям: исследование нормативно-правовой базы, регулирующей отношения в сфере

спорта; выявление проблематики, актуальных правовых пробелов в данной сфере; предложение вариантов решения данных проблем.

В Российской Федерации вопрос грамотного правового регулирования спорта является важным и значимым, поскольку получил закрепление в целом ряде нормативно-правовых актов, в частности, в Конституции Российской Федерации. Хотя в ней напрямую и не закреплено право человека на спорт, однако вопросы спорта всё же в ней закреплены, в частности, часть 2 статьи 41 закрепляет поощрение деятельности, способствующей укреплению здоровья человека, а также развитию физической культуры и спорта, часть 4 статьи 67.1 закрепляет положение о том, что задачей государства является создание условий для всестороннего, в частности физического развития детей, также, согласно подпунктам «б», «е» и «ж» ч.1 с. 72 Конституции Российской Федерации, которая определяет ряд полномочий, которые находятся в совместном ведении Российской Федерации и её субъектов, мы обнаруживаем создание условий для ведения здорового образа жизни, а также общие вопросы физической культуры и спорта, что даёт нам возможность говорить о праве людей на спорт как о конституционно значимом. Помимо него, важную роль также играет Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, регулирующий основные понятия, принципы организации спортивной деятельности, называет основных субъектов спортивных отношений, их права и обязанности и так далее. Отношения в сфере трудовых отношений и должностных обязанностей спортсменов и тренеров – сфера регулирования Трудового кодекса; договорные отношения (в частности, договор об аренде футбольного поля, к примеру) – регулируются Гражданским кодексом. Также источником правового регулирования являются и подзаконные акты – к примеру, Указы Президента, например, «Указ о награждении государственными наградами Российской Федерации спортсменов, тренеров, работников физической культуры и спорта», решения Правительства, в частности распоряжение о стратегии развития физической культуры и спорта, рассчитанное до 2030 года. [1] Однако, при всей значимости данного права, всё же можно выделить ряд проблем, связанных с его правовым регулированием. Именно к их анализу мы и планируем перейти дальше.

Изучив правовую проблематику, связанную с отношениями в сфере спорта, были выделены три наиболее значимых правовых пробела – один из них носит более теоретический характер, два других имеют непосредственное прикладное применение. Начать следует с того, что вопрос о самостоятельности спортивного права как отрасли в целом является дискуссионным и не разрешённым однозначно. Хотя отечественные правоведы и подчёркивают, что отношения, возникающие в результате спортивной деятельности, подлежат обязательному регулированию, однако вопрос о самостоятельности данной отрасли не разрешён окончательно. В научной среде есть несколько подходов к данной проблеме. Так, ряд специалистов, в частности Ю. Бытко, А. Жуков, В. Ильиных полагают, что спортивное право –

это отдельная самостоятельная отрасль права, обладающая собственным предметом, собственными рамками в регулировании общественных отношений. Иную точку зрения поддерживают и развивают такие специалисты как С.В. Алексеев, Д.И. Рогачев, А.В. Сердюков: они утверждают, что спортивное право является пограничной отраслью российского права, поскольку она регулирует не только спортивные, но также и трудовые, гражданские и ряд иных правоотношений, возникающих в сфере физической культуры и спорта. Есть ещё и такая точка зрения, поддерживаемая К.Н. Гусовым и О.А. Шевченко, которая гласит, что спортивное право есть свод законодательства и учебная дисциплина. Естественно, данная точка зрения тоже говорит о том, что спортивному праву пока что недостаёт самостоятельности. Мы можем согласиться с этой мыслью, поскольку спортивному праву как самостоятельной отрасли действительно ещё предстоит сформироваться, пока есть определённые сложности с определением предмета отрасли, круга общественных отношений, регулируемых ею, и соответствующего правового механизма. Это обусловлено, в частности, тем, что конституционно-правовые основы для развития данной отрасли ещё не совершенны: Конституция не провозглашает право граждан на спорт, не регламентируется законом и правовой инструментарий данной отрасли.

Сфера спорта особо привлекательна для экономических преступников, потому сфера денежных отношений должна особенно чётко регулироваться законодательством. На сегодняшний день применяются различные мошеннические схемы, однако отдельно хочется поговорить о наиболее распространённой из них – организация и проведение договорных матчей. Начать стоит с того, что запрет на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований – один из принципов Федерального Закона о физической культуре и спорте. Для определения признаков договорного матча правоприменители опираются на указанный Федеральный закон, регламенты соревнований, а также на нормы уголовного и уголовно-процессуального законодательства. В целом для признания матча договорным характерны следующие признаки – подозрительное поведение игроков / арбитра, обслуживающего матч; подозрительные котировки на матчи в букмекерских компаниях – в случаях, когда коэффициент на аутсайдера подозрительным образом начинает снижаться. Так, Уголовный кодекс Российской Федерации в статье 184 «Оказание противоправного влияния на результат официального спортивного соревнования или зрелищного коммерческого конкурса» провозглашает уголовную ответственность за договорные матчи, однако, обращаясь к судебной практике, удалось обнаружить лишь один случай, связанный с применением данной нормы – приговор Железнодорожного районного суда Воронежа по первому в России уголовному делу о договорном матче между клубами "Чайка" (Ростовская область) и "Черноморец" (Краснодарский край), который состоялся весной 2019 года. Приговор определил наказания виновным: главный тренер получил штраф в размере 400 тыс. рублей, игроки – от 290 до 350 тыс. рублей. Исходя

из материалов дела, директор «Чайки» предложил тренеру клуба обеспечить поражение команды за вознаграждение не менее 500 тыс. рублей, на что тренер «Чайки» ответил согласием; в свою очередь игроки команды также согласились на предложение тренера. Однако факт того, что данное решение – единичное и уникальное в своём роде, даёт нам повод говорить о том, что норма права недостаточно основательна и не позволяет предотвращать преступления, связанные с договорными матчами. Помимо этого, стоит отметить, что даже в случае обнаружения договорного матча в Российской Федерации применяются зачастую лишь штрафы и понижения команд в классе/дивизионе, в то время как, к примеру, лишение свободы не применяется вовсе. [2] В то же время, обращаясь к зарубежной практике, связанной с договорными матчами, мы обнаруживаем более строгие и справедливые наказания. К примеру, в Венгрии, где в период 2011-2013 гг. азиатским синдикатом были организованы 32 договорных матча, организаторам были вынесены тюремные сроки от 2 до 16 лет. Ещё одним примером действительно справедливого наказания за организацию договорной игры может выступать Сингапур, где в 2013 году за обеспечение «нужного» результата в матче между сингапурским клубом «Тампинс Роверс» и индийским «Ист Бенгал» три ливанских арбитра получили реальные тюремные сроки. Таким образом, видится необходимым усилить ответственность за организацию договорных матчей и участие в них, заимствуя, в том числе, и международный опыт в борьбе с договорными матчами, в то же время стоит работать над конкретизацией в сфере проверки матча на договорную составляющую: установлением однозначных критериев и процедуры, чтобы правоприменителю было понятнее и проще работать с положениями закона, в том числе, со статьёй 184 УК РФ.

Следующая важная на наш взгляд проблема – это недостаточно развитое антидопинговое законодательство. В последние годы данная проблема становится особенно актуальна, потому требуется, чтобы закон соответствовал требованиям времени. Понятия «допинг» и «допинговый контроль» впервые появились в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», чуть позднее, в 2010 году в Законе также появилось понятие «антидопинговое обеспечение», которое включает в себя комплекс мероприятий по борьбе с допингом в спорте. Полномочиями по борьбе с допингом, согласно Закону, наделяется Олимпийский комитет России, общероссийские и региональные спортивные федерации, а также организации, осуществляющие спортивную подготовку. Также Законом регламентируется федеральное финансирование тех мер, которые предпринимаются для борьбы с допингом. Очевидно, что в рамках антидопинговой политики важную роль играет институт ответственности, которая возникает при нарушении норм антидопингового законодательства. Закон чётко определяет перечень участников спортивных отношений, выступающих субъектами ответственности, относя к нему спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также физкультурно-спортивные организации. В то же время, анализируя положения закона, мы можем

отметить, что он не содержит отдельного положения или статьи, которая устанавливала бы виды ответственности за нарушение антидопингового законодательства. Нормы об ответственности мы обнаруживаем в иных нормативно-правовых актах, к примеру в ч.2 ст. 348.11 ТК РФ, согласно которой спортсмен несёт ответственность в виде прекращения трудового договора, также мы можем обратиться к ч.1. ст. 6.18 Кодекса об Административных Правонарушениях, которая предполагает административную ответственность для тренеров и иных специалистов в области физической культуры, а также с 2016 года предусматривается уголовная ответственность (ст. 230.2 УК РФ) за склонение спортсмена к использованию запрещенных в спорте субстанций и методов. В то же время стоит заметить, что разработка и утверждение антидопинговых правил и порядок проведения допингового контроля возложены на федеральный орган исполнительной власти в области спорта, однако соответствующие правовые процедуры урегулированы, на наш взгляд, на недостаточно высоком уровне. В частности, процедура проведения допинг-контроля утверждена приказом Минспорттуризма, а антидопинговые правила устанавливаются приказом Минспорта России – мы можем констатировать, что антидопинговое обеспечение регулируется подзаконными актами, что кажется недостаточным. [3] Нам видится необходимым закрепление антидопинговых норм в федеральном законодательстве, что будет отвечать и требованиям Федерального Закона.

Таким образом, подводя итоги, хочется отметить, что правовое регулирование в сфере спорта и физической культуры находится на достаточно высоком уровне, в том числе закрепляя нормы на уровне Конституции и Федерального законодательства, однако, на данный момент всё же существует ряд правовых пробелов, в частности проблема оформления спортивного права как самостоятельной отрасли, борьба с мошенничеством и договорными матчами, а также систематизированное антидопинговое законодательство, которые были проанализированы в ходе этой работы и которые требуют решения. Это необходимо для оптимального правового регулирования в данной сфере.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019, Т. 4, № 2. С. 122-127
2. Шевченко, О.А. Актуальные проблемы формирования отрасли спортивного права // Вестник Омского университета. Серия «Право». 2012. № 2 (31). С. 258-261.
3. Миягашев, П.Н. Проблемы правового регулирования антидопинга в российском спорте // Юридические науки, 2017, № 9. С. 35-38

CURRENT LEGAL PROBLEMS IN THE FIELD OF SPORTS

I. Sizov

The Volga Region branch of the Federal State Budget-Funded Educational Institution of Higher Education «The Russian State University of Justice»

Abstract. Today, sports and physical culture are integral components of any person's life. In this regard, it seems obvious to correctly regulate this sphere of public relations from a legal point of view. However, despite the daily growing role and influence of this sphere on society, its legal regulation is still not perfect. The main task of this work is to identify current legal problems in the field of physical culture and sports, which, in our opinion, the legislator has yet to improve, as well as to offer options for the prompt and concrete solution of these legal gaps.

Keywords: legal regulation, legal gaps, physical culture, sports, law.

СПЕЦИФИКА РАЗРАБОТКИ ТЕМАТИЧЕСКОГО ТУРПРОДУКТА ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ

Е.А. Славинский, П.В. Жуков

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина

Аннотация: Развитие тематических экскурсий способствует увеличению повторных посещений в Санкт-Петербург и позволяет раздвинуть рамки сезона, авторами разработан маршрут, посвященный «преступлениям и наказаниям» в Санкт-Петербурге на примере 19 века.

Ключевые слова: тематическая экскурсия, продвижение тура, Санкт-Петербург.

С развитием экскурсионной деятельности, наибольшую популярность получили не музейные, производственные или загородные экскурсии, а экскурсии городские, что выражается в охвате по количеству предложений на рынке экскурсионных услуг и количеству экскурсантов.

Участники современной экскурсии активно вовлекаются в процесс ее проведения, как бы «живут» вместе с ней, создавая театр, приключение, спорт и даже шоу. Заново познать теперь любой город можно из-под земли, на бегу и даже вслепую. Многие примеры показывают, что искусство ведения экскурсии перестало нести просто образовательные функции.

К необычным экскурсиям можно отнести анимированные, виртуальные, экстремальные экскурсии и другие. Также выделяется особый тип тематик, присутствующих сегодня в экскурсионной деятельности, – экскурсии, вскрывающие социально-ориентированные темы. Например, проблемы бедности и избытка мусора.

Наш экскурсионный турмаршрут имеет ограничение по возрасту 18+ и посвящен теме политических и иных преступлений в Санкт-Петербурге, Петрограде и Ленинграде, а также последующим тюремным заключениям, казням и пыткам.

Исходный пункт тура – станция метро Звенигородская, где в начале собирается группа. Кто-то из экскурсантов может быть заинтересованным

местным жителем, кто-то может прибыть из другого города. Пересечение красной и синей веток метрополитена занимает удобное место при подземном передвижении. На расстоянии одной остановки существуют еще три пересечения линий метро с пересадками. В ТЦ «Звенигородский» можно отдохнуть и подождать в случае необходимости. Группа собирается у метро и проходит до автобуса.

Первый день тура состоит из:

- 1) сбора группы;
- 2) экскурсии;
- 3) обеда и размещения в отеле;

По желанию, автобус может подвезти часть туристов во второй отель, расположенный недалеко, если кто-то его выбрал во время заказа тура. Это тематический отель «Рэдиссон Соня» по адресу: Литейный пр. 5/19. Он оформлен по мотивам книги Достоевского «Преступление и наказание», но имеет на порядок более высокие цены. Однако, в стандартных расчетах эта дополнительная опция не предусмотрена, но мы предлагаем альтернативу.

4) свободное время – все отели, которые рассматриваются как стандартный вариант размещения, расположены в центре города. Поэтому у участников тура будет свободное время для самостоятельного изучения города.

Второй день выглядит следующим образом:

- Завтрак и выселение из отеля.
- Осмотр двух музеев, посвященных пыткам (отображающих элемент «наказание» из названия тура).
- Трансфер туристов до крупного транспортного узла (например, Площади Восстания и Московского вокзала).

Табл. 1. Программа тура «Преступления и наказания в городе на Неве»

День	Время	Программа
1	с 10:05	Встреча группы (ст. м. Звенигородская)
	10:20 – 13:55	<p>Автобусная экскурсия «Беззаконие в городе на Неве» с остановками. В данной экскурсии можно будет узнать о криминале в Петербурге начиная с его основания. Экскурсантов ожидает информация о карманниках, куртизанках, домушниках, конокрадах и мошенниках, о жестоких грабителях и убийцах, и о сочетании этих категорий. Также будет рассказано об успешном покушении на Александра II, об организованной преступности и их «разборках» (особенно, в 1990-е). Будет рассказано, от какого места пошло слово «гопник» и что оно значит. Предстоит увидеть неблагополучные места города, убежища преступников, и, конечно же - места преступлений.</p> <p>Не лишена экскурсия и литературной составляющей – в ней есть пара мест, связанных с романом Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание».</p> <p>Отдельная часть экскурсии посвящена тюрьмам: Петропавловской крепости и «Крестам», их устройству, быту,</p>

		какие известные люди в них содержались и у кого получилось бежать.
	14:00-15:00 15:30	Обед (заранее будет накрыт для группы) в кафе «Щелкунчик» у м. Площадь Восстания недалеко от отеля. Водитель и гид – питаются за счет экскурсантов либо по спецпредложению от кафе. Заселение группы в отель Station L1. После – свободное время.
2	7:30 – 10:30	Завтрак (включенный в стоимость номеров) в отеле Station L1, время на сбор
	10:45	Выселение из отеля с вещами. С 10:45 до 11:00 автобус ожидает группу на платной парковке.
	11:00 – 13:30	Посещение двух музеев, посвященных пыткам (на Невском проспекте и на территории Петропавловской крепости) с перемещением между ними на автобусе. Экскурсия, фото- и видеосъемка включены в стоимость билетов. В музеях есть свои экскурсоводы.
	13:30 – 15:00	Трансфер группы (можно обсудить с группой предпочитаемое ими место или места).

Для размещения подбирались отели с высоким рейтингом, рестораном и доступными ценами. Отель Station L1 (Лиговский пр., 1, Санкт-Петербург, 191014) предлагает круглосуточную стойку регистрации, обслуживание в номер и услуги консьержа. Обед и ужин в отеле стоят 600 рублей с человека для группы от 10 человек, их можно организовать в любое время. Рассмотрим бюджетный номер с двумя кроватями: предназначен для одноместного или двухместного размещения. Шумоизоляция, собственная ванная комната с душем. Оборудован кондиционером и телевизором. В наличии также: Wi-Fi, туалет, фен, светильники, шкаф с вешалками, стул, батарея, телефонная связь с ресепшн. Завтрак включен в стоимость номера. Также включены чай и питьевая вода 24/7. Без скидок одноместный номер стоит 2300 рублей (если будут желающие на одноместное размещение) и 2500 рублей двухместный номер (цена варьируется в зависимости от дат, сезонов, скидок и пр.).

Экскурсионные объекты по программе:

1. Музей пыток (пр. Невский, д. 30, выход на канал Грибоедова). Музей находится в доме, где разыгрались события драмы Лермонтова «Маскарад»: здесь произошел один из балов, после чего картежник Евгений Арбенин в порыве ревности убивает свою жену из-за недоразумения. Музей работает с пн по вс с 10:00 до 22:00. Цена входа: 450 за билет для взрослых, 350 – льготный и детский. Доступны оплата картой и наличный расчёт. Экскурсия, фото- и видеосъемка включены в стоимость билета. Есть свои экскурсоводы. Длительность экскурсии с ними – от часа до двух.

2. Музей «Орудия пыток средневековья» (3 лит. П, территория Петропавловская крепость). Место для музея выбрано удачно, ведь Петропавловская крепость была построена еще в XVIII веке, во время применения самых разнообразных пыток. В крепости была тюрьма Трубецкого

бастиона, через которую прошли сотни людей. Музей работает с пн по вс с 10:30 до 19:00. Цена билетов: взрослые – 400 руб.; студенты – 300 руб.; пенсионеры – 350 руб. Билет в данный музей не предоставляет право прохода в другие музеи Петропавловской крепости. Разрешение на фото- и видеосъемку и экскурсия входят в стоимость билета. В музее есть свои экскурсоводы. Знакомство с выставкой, как правило, занимает 40-60 минут. Вместимость залов – примерно по 40 человек.

Право бесплатного посещения музеев предоставляется ряду льготных категорий граждан и жителей России, а также их сопровождающим.

Прочие, не менее важные поставщики услуг:

- Услуги гида по Санкт-Петербургу от 3000 рублей
- Транспортные услуги.
- Питание.

Расчёт стоимости тура:

В оба дня экскурсовод будет выполняет функции руководителя группы – его услуги также нужны во второй день, он будет сопровождать группу в музеи и проведет небольшую трассовую.

Исходные данные:

Планируемый состав группы – 14 человек. Экскурсия довольно специфическая, и большую группу вряд ли получится собрать. Однако, максимальный размер группы может быть до 40 человек включительно (рекомендация экспертов, вместительность залов музеев). Естественно, чем больше людей, тем прибыльнее экскурсия. Но и автобус придется заказывать большой, а отель, – способный разместить всех.

Длительность – 2 дня.

Стоимость проживания: 7 номеров по 2 человека за ночь (2500 рублей за номер, 1250 рублей за человека). Водителя и экскурсовода не размещаем, проживают в Санкт-Петербурге.

Питание: один обед – 400 руб. (средний чек).

Транспорт: микроавтобус на 15-16 мест за 1200 рублей/час. Далее 1200 рублей нужно умножить на количество часов поездки + подачи: 5+2 часа в первый день, 5+2 часа подачи во второй. Итого: 14 часов * 1200 = 16800 рублей (делим на группу из 14 человек = 1200 рублей с человека). Три часа платной парковки стоят – 594 рублей.

Услуги гида-сопровождающего: 4000 рублей – первый день и 3000 рублей – второй день.

Расчет экскурсионной программы: предположим, среди участников не будет льготных категорий. Таким образом, на человека будет 450 рублей + 400 рублей за два входных билета в музеи. Билет на руководителя группы предоставляется бесплатно (в нашем случае – на экскурсовода).

На основании вышеприведенных данных можно совершить калькуляцию тура. По результатам данной калькуляции, клиенту придется заплатить примерно 6800 за тур «Преступления и наказания в городе на Неве» или примерно 2378 за экскурсию «Беззаконие в городе на Неве» из первого дня.

Возраст целевой аудитории – 18+, так как тематика – криминал, смерть, насилие и т.д. Так, рассмотренные музеи пыток не рекомендуется посещать маленьким детям, беременным женщинам, лицам со слабой нервной системой.

Целевая аудитория – в первую очередь, лица мужского пола (с 18 лет). Верхнюю возрастную планку рекомендуется ограничить противопоказаниями здоровья: не рекомендуется посещение экскурсии пожилыми людьми (но также прочими лицами со слабым сердцем).

Ожидается, что тур будет пользоваться определенным спросом благодаря своей умеренной цене, что тоже привлечет внимание молодежи.

Таким образом, целевой аудиторией являются в основном лица мужского пола старше 18 лет, но не очень пожилые. Для взаимодействия с большей частью данной аудитории и продвижения тура, предпочтительнее использовать Интернет-ресурсы.

Повышение узнаваемости разработанных тура и экскурсии среди целевой аудитории.

Существует множество способов продвижения экскурсий и туров, но многие из них, в нашем случае, можно признать как рискованные либо финансово нецелесообразные.

Мы выделим конкретно примеры продвижения, которые имеют больший шанс воздействовать на определенную нами целевую аудиторию.

Как мы уже указали выше, самым подходящим и эффективным для привлечения целевой аудитории (и не только – в России доступ к сети Интернет широко распространён), конечно, будет вариант с использованием Интернет-технологий, что донесёт информацию до широкого круга потребителей.

Варианты продвижения:

– Создание одностраничного сайта под тур на платформе Тильда. Стоимость от 8000 рублей. Срок изготовления 5-7 рабочих дней. В дальнейшем можно настроить контекстную рекламу в Яндекс от 15.000 рублей в месяц за работу таргетолога + от 15.000 рублей бюджет на рекламный кабинет.

– Создание отдельной группы ВКонтакте (от 10 000 рублей при услугах профессионалов), а в дальнейшем размещение рекламы в тематических и городских сообществах городов России. Примеры: <https://vk.com/ufa>, https://vk.com/incident_nsk, https://vk.com/t_khabarovsk, <https://vk.com/kudago> и другие. А также таргетинговая реклама.

– Создание аккаунта в Instagram. Не смотря на официальное закрытие этой социальной сети, на сегодняшний день там достаточно высокая активность и необходимая нам целевая аудитория. Продвижение возможно через reels (короткие видео) и блогеров.

– Размещение небольших роликов на платформе YouTube с видео-, фотоматериалами и озвученными фактами, помогающими привлечь внимание к туру.

– Для более старшей целевой аудитории можно рассмотреть продвижение в социальной сети Одноклассники.

Если туристская организация или платформа имеет какое-то количество

постоянных клиентов и способна проанализировать их предпочтения, какие еще туры или экскурсии их могут заинтересовать – будет совершаться email-рассылка с информацией о новом предложении.

Также, при продвижении тура стоит напоминать потенциальным клиентам, – чем больше экскурсионная группа, тем меньше будет плата с каждого, поэтому можно собирать небольшую компанию друзей и ехать в путешествие в Санкт-Петербург.

Кроме социальных сетей, существуют прочие ресурсы, где можно продвигать разработанное предложение. Несколько сайтов, специально нацеленных на продвижение экскурсий: Спутник [1], Трипстер, GuideGo, Трипвеню и др. Они поощряют разработку хотя бы частично уникальных экскурсий, как наша. Бонусом будет то, что предложения, размещенные на таких сайтах, легко найти через поисковые системы. На таких сайтах потенциальные клиенты могут не только ознакомиться с отдельной экскурсией, но и приобрести её. Можно продвигать как целый тур, так и отдельную экскурсию.

Комиссия сайта-посредника Спутник – 20% (но не менее 200 рублей при стоимости билета выше 400 рублей и 150 рублей при стоимости билета менее 400 рублей) от стоимости каждого билета, так что его персонал будет заинтересован в продаже тура «Преступления и наказания в городе на Неве» и поможет в продвижении через свой сайт.

Еще один крупный сайт-агрегатор, к которому планируем обратиться с целью продвижения экскурсии – Трипстер, за экскурсию в России он берёт 23% от стоимости каждого заказа.

Само размещение экскурсий на сайтах является бесплатным. Таким образом, из-за достаточно низкой себестоимости экскурсии (не тура, а именно экскурсии), сотрудничество с ними может быть достаточно прибыльным. Однако, чтоб экскурсия не была убыточной, эту долю нужно добавить к цене для покупающих нашу экскурсию через данные сайты.

Для успешного продвижения любого турпродукта в первую очередь необходима подробная и привлекательная информация о нем. Такая информация и будет размещена на наших официальных площадках в Интернете, а также при продвижении тура на ресурсах партнёров. Необходимо будет: подробное описание тура, изображения с самых впечатляющих, интересными или неординарных объектами, отзывы туристов. Также будет размещена более подробная информация о туре: маршрут, длительность, рекомендуемое время начала проведения экскурсии в зависимости от сезона (светлых и темных времен суток), погодных условий и т.д.; минимальный и максимальный размер группы, возрастное ограничение, способ передвижения, язык экскурсии, цена с человека, примечания, возможные дополнительные расходы, контакты.

При онлайн продвижении и/или продаже необходимо иметь страницы или их части, где клиенты будут оставлять свои отзывы – это будет вызывать доверие у потенциальных клиентов. Это предусматривают рассмотренные выше

сайты и должно быть на собственном сайте разработанного в данной работе предложения или туроператора. На собственном сайте самой экскурсии, тура или турфирмы также планируется разместить простой и типовой (с целью сохранения средств) чат-бот, который попытается взаимодействовать с зашедшим клиентом, привлекая его внимание и как бы показывая, что мы заинтересованы в нём.

Список литературы

1. Сайт платформы бронирования экскурсий «Спутник». – Режим доступа: <http://sputnik8.com> (дата обращения: 27.09.2023).

2. База событий и мест Санкт-Петербург KudaGo – «Гастрономический тур по Санкт-Петербургу». – Режим доступа: <https://kudago.com/spb/list/gastronomicheskij-tur-po/> (дата обращения: 27.09.2023).

3. Городское издание о культурной жизни Fiesta – экскурсия «Четырнадцать плюс». – Режим доступа: <https://clck.ru/NiLw4> (дата обращения: 27.09.2023).

4. Платформа бронирования экскурсий «Спутник» – Креативные пространства для «чайников». – Режим доступа: <https://clck.ru/NiLZ6> (дата обращения: 27.09.2023).

5. Платформа бронирования экскурсий «Спутник» – экскурсия «Путешествие по скупкам Петербурга». – Режим доступа: <https://clck.ru/NiLYK> (дата обращения: 27.11.2022).

6. Портал маршрутов по Санкт-Петербургу от местных Funny Local – маршрут «самые необычные азиатские кафе города». – Режим доступа: <https://funnylocal.ru/route/48> (дата обращения: 27.09.2023).

7. Проект «Петербург глазами инженера» – событие «Как устроены мосты. Автобусная экскурсия». – Режим доступа: <https://spb-engineer.timerad.ru/event/451104/> (дата обращения: 27.09.2023).

8. СМИ «Аргументы и Факты» – статья «Гордость царя. Как Петр I устраивал экскурсии по Петергофу». – Режим доступа: <https://clck.ru/NiLTU> (дата обращения: 27.11.2022).

9. Туроператор «Прогулки по Петербургу» – экскурсии на велосипедах. – Режим доступа: clck.ru/NiLRJ (дата обращения: 27.09.2023).

THE SPECIFICS OF THE DEVELOPMENT OF A THEMATIC TOURIST PRODUCT IN ST. PETERSBURG

E. Slavinsky, P. Zhukov

Leningrad State University named after A.S. Pushkin

Abstract: The development of thematic excursions contributes to an increase in repeat visits to St. Petersburg and allows you to expand the scope of the season, the authors have developed a route dedicated to "crimes and punishments" in St. Petersburg on the example of the 19th century

Keywords: thematic tour, tour promotion, St. Petersburg.

ТУР ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛЮБВИ К РОДИНЕ

А.А. Солдатова, Л.А. Гущина

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Экскурсионный тур «Волжская Швейцария» расширяет кругозор жителей и гостей в рамках исторически-культурной значимости региона, приобщает к духовной и нравственной культуре Воротынского района. Позволяет глубже узнать свою Малую Родину. Торгово-водный путь по Волге, культурно-исторические памятники региона, история становления Воротынского района, знакомство с историей богатейшего рода предпринимателей Демидовых, все это составляющие двухдневного экскурсионного тура «Волжская Швейцария».

Ключевые слова: экскурсионный тур, история, достопримечательности, экскурсия, туристические объекты.

Сегодня актуальным стоит вопрос патриотического воспитания, формирования у подрастающего поколения любви к Родине. Мы знаем, что любовь к Родине формируется через любовь к Малой Родине, месту своего рождения. И туры выходного дня могут стать отличным инструментом, ведь знать свой край, любить его, можно только тогда, когда ты хорошо знаешь его историю, культуру, традиции, людей живущих там. Авторами был разработан экскурсионный тур «Волжская Швейцария», который покажет жителям и гостям Нижнего Новгорода всю уникальность Воротынского района, с его богатым исторически-культурным наследием.

Воротынец был основан князем Михаилом Ивановичем Воротынским в 1552 г. По другой версии, Воротынец, как село (далее с.), основан в первой четверти XVII в., наиболее вероятно — в промежутке между 1617 и 1623 годами. Первоначальное, историческое название селения было Воротынескъ, а учредителем или лицом, давшим название новому селу, является сын Михаила Ивановича — боярин князь Иван Михайлович Воротынский. Численность городского округа (далее г.о.) Воротынский на 2021г. – 19 тыс. человек. Структура населения: городское (7 тыс. человек; сельское население 12 тыс. человек).

Особенностью Воротынского района является его многонациональность. Там в добрососедстве проживают: марийцы; русские; чувашаи и татары. Все народности славятся своими широкими гуляньями, национальными костюмами и языками.

Район богат большим количеством памятников. На пути тура встретятся такие как: памятник Екатерине II, Супротивный ключ, Краеведческий музей в поселке (далее п.). Васильсурске, районный краеведческий музей в п. Воротынец, Рождественская церковь. Объекты Федерального значения: Дом

зажиточного Крестьянина П.И Петрова. Регионального значения: Усадьба Оболенских.


Туристско-рекреационные ресурсы района позволяют удовлетворить даже самые изысканные запросы туристов: п. Васильсурск, с. Быковка (Некрополь Демидовых), слияние реки Волги и Суры (охота, рыбалка), Сельскохозяйственный туризм (с. Семьяны, с. Бер-Майдан).

Основные туристические потоки следуют в поселок Васильсурск, так как он богат своей историей (приезд Екатерины II, А.С Пушкина, И. Шишкина, а также Левитана и т.д.). Интересен также Некрополь Демидовых в селе Быковка.


Экскурсия начнется на речном вокзале. Водным транспортом «Валдай» добираемся до поселка Васильсурск, далее знакомимся с богатой историей поселка, обед в ресторане. После обеда туристов ждет увлекательная экскурсия по краеведческому музею п. Васильсурск, дальше мы перемещаемся на туристическую базу «Снегири», где ужинаем и набираемся сил.

Следующим утром переправляемся на другую часть района на пароме. Далее, организованно на автобусе, добираемся до поселка Воротынец (центр района), посещаем районный музей, обедаем в ресторане и выезжаем в с. Надеждино насладится деревянным кружевом дома зажиточного Крестьянина П.И Петрова. Вскоре перемещаемся в п. Красная Горка в усадьбу Оболенских. Завершающей точкой будет Некрополь Демидовых в селе Быковка, там же трапезничаем и на автобусе добираемся до Нижнего Новгорода (см. таблицу 1).

Табл. 1. Экскурсионные объекты туристического маршрута (составлена авторами)

Место расположе-ние	Описание объекта	Фотография
<i>Нижегородская обл., Воротынский р-н.</i>		
<i>п. Василь-сурск</i>	Культурно-исторический объект, построенный в 2023г в честь 500-летия поселка Васильсурск, данный объект имеет название «Маяк» стоящий на слияние двух рек Волга и Сура.	
<i>п. Василь-сурск ул. Ленина д.1</i>	Краеведческий музей поселка Васильсурска.	

<p><i>п. Василь- сурск ул. Калинина</i></p>	<p>Памятник Петру 1, возведенный в честь 500-летия п. Васильсурск.</p>	
<p><i>п. Василь- сурск парк 500-летия поселка Васильсурск</i></p>	<p>Стелла, так же возведенная в 2023г в честь 500-летия поселка. На стелле изображены важные личности, которые посетили поселок за 500 лет существования.</p>	
<p><i>п. Василь- сурск</i></p>	<p>Церковь Казанской иконы Божией Матери. Кирпичная церковь, построенная в 1707. Бесстолпный двусветный одноглавый четверик, завершённый поясом кокошников, со строенным алтарём и трапезной с северным приделом Михаила Малеина. Трёхъярусная колокольня в стиле позднего классицизма пристроена в 1872. Закрыта в конце 1920-х, до 1980-м пустовала. В 1998 возвращена верующим, отреставрирована.</p>	
<p><i>рп. Воро- тынец ул. Демьяна Бедного д.1</i></p>	<p>Районный краеведческий музей начал работать с 16 марта 2020 г. Официальное открытие состоялось 24 июня 2020 г. Первая экспозиция была посвящена вкладу жителей Воротынского района в победу над врагом в годы Великой Отечественной войны[1].</p>	
<p><i>д. Надеж- дино</i></p>	<p>Дом Зажиточного крестьянина Петрова. Возвёл его священник Иван Петров в 1884 году. Об этом свидетельствует вырезанная на карнизе дата — 7392 год от сотворения мира. Почти весь фасад дома — фронтоны, карниз из толстого теса, наличники и ставни на окнах богато украшены семёновскими резчиками затейливой резьбой: в ней переплетаются волнообразные побеги, листья, цветы. Всю эту красоту можно увидеть по сегодняшний день.</p>	
<p><i>п. Красная Горка ул. Береговая д.2а</i></p>	<p>Усадьба Оболенских Объект федерального значения. В начале XIX века князь Оболенский, вдохновленный красотой мест, купил (по другой версии, выиграл в карты) у помещика Демидова поместье и построил на берегу реки Имзы настоящий средневековый замок. Парк вокруг него был создан так, что по нему можно изучать наставления, которые давал в своих учебниках известный садовый архитектор конца XVIII века А.Т. Болотов.</p>	

с.Быковка	<p>Некрополь Демидовых</p> <p>Объект регионального значения. В Быковке Василий Львович Демидов построил один из интереснейших храмов в стиле классицизма. Рождественская церковь – памятник культуры областного значения. Строгому и сдержанному внешнему облику храма противопоставлен его интерьер, украшенный великолепным лепным декором.</p>	
-----------	---	---

Организационно-методические указания проведения тура «Волжская Швейцария» представлены в таблице 2.

Табл. 2. Организационно-методические указания (составлена авторами)

Маршрут	Остановки	Объекты показа	Время (мин)	Содержание информации	Организационные указания	Методические указания
1	2	3	4	5	6	7
г.Нижний Новгород-п.Васильсурск	Лысковский р-н Макарьево	Макарьевский монастырь	10 мин	Основание села Макарьево; строительство монастыря, становление монастыря как туристский объект	Экскурсия проходит на скоростном судне «Валдай 45Р» Без выхода с судна	Использование приема рассказа, исторической справки, литературного монтажа при рассказе о Лысковском монастыре
Поселок Васильсурск-турбаза «Снегири»	Братская могила	Исторический памятник	10 мин	Личности, участвующие в ВОВ	Внимание Великой Отечественной Войне, формирование патриотизма	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
	Краеведческий музей п.Васильсурск	Музей	30 мин	История Васильсурска, личности, которые посещали Васильсурск	Все внимание экскурсионным объектам музея	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
	Парк 500-летия Васильсурска	Парк	10 мин	Описание реконструкции к 500-летию	Соблюдая ТБ, переходим дорогу и попадаем в парк, обращаем внимание на стелу исторических личностей посещающих поселок за 500 лет его существования	Упоминание личностей в истории края, роль в личностей в истории государства

	Памятник Екатерине 2	Памятник	10 мин	Значимость личности в данном населенном пункте	Расстановка группы в полукруг, обращаем внимание на памятник	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
	Орлиное гнездо	Площадка с видом на реку	20 мин	Уделить время фотографированию и природе	Соблюдая ТБ на обрыве, обратить внимание на виды	Историческое описание названия смотровой площадки, рассказ о птицах этого края
	Памятник Петру 1	памятник	10 мин	Значимость личности в данном населенном пункте	Расстановка группы в полукруг, обращаем внимание на памятник	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
	Смотровая площадка	Смотровая с видом на разливы	20 мин	Уделить время фотографированию	Соблюдая ТБ на обрыве, обратить внимание на виды	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
	Шишкин мыс	Видовая площадка	20 мин	Уделить время фотографированию	Соблюдая ТБ на обрыве, обратить внимание на виды	
2 день						
п. Васильсурск-п. Воротынец	Районный краеведческий музей г.о. Воротынского	Музей	30 мин	История района, личности, которые посещали район	Все внимание экскурсионным объектам музея	Прием рассказа, исторические справки, показ объектов
п. Воротынец-с. Надеждино	Дом зажиточного Крестьянина И.Петрова	Исторический памятник	30 мин	Все внимание архитектуре дома и рассказу экскурсовода		
с. Надеждино-п. Красная Горка	Усадьба Оболенских	Усадьба	30 мин	Достопримечательность района, личность Оболенского	Все внимание к объекту культуры и рассказу экскурсовода	Упоминание личностей, проживающих в усадьбе, справки и показ объектов
п. Красная Горка-с. Быковка	Некрополь Демидовых	Исторический памятник	1 час	Историческая достопримечательность района	Все внимание к рассказу экскурсовода	Исторические справки, объекты, достопримечательности

Сезонность тура: март-сентябрь. Это время года является самым благоприятным для посещения культурных объектов в г.о. Воротынский.

Целевая аудитория проекта: взрослые и дети с 12 лет (в сопровождении взрослых) со средней физической подготовкой, интересующиеся историей и природой региона и/или желающие отдохнуть на природе.

При определении себестоимости тура были учтены такие затраты как: аренда автобуса; расходы на проживание, питание, экскурсионную программу; стоимость паромной переправы п. Васильсурск-п. Лысая Гора, стоимость билета «Валдай 45Р» г. Нижний Новгород-п. Васильсурск, косвенные расходы, коммерческие. Таким образом, себестоимость тура составила 3970. Тур предполагается продавать по цене 5300 рублей.

Тур имеет свою привлекательность: насыщенность историей, культурно-историческими объектами, культурой местных жителей, вкусовыми изысками. Национальная идентичность будет формироваться через «прикосновения» к историческому прошлому и связи его с современностью. Уникальные рассказы о культурно-исторических объектах, исторических личностях делают туристический продукт редким, а также индивидуальным в отличие базовых экскурсий.

Список литературы

1. Воротынский районный краеведческий музей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://culture.ru>, свободный. – (дата обращения: 10.10.2023).

WEEKEND TOUR AS A MEANS OF FORMING LOVE FOR THE HOMELAND

A. Soldatova, L. Gushchina

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The excursion tour "Volga Switzerland" expands the horizons of residents and guests within the framework of the historical and cultural significance of the region, introduces to the spiritual and moral culture of the Vorotynsky district. Allows you to learn more about your Small Homeland. Trade and waterway along the Volga, cultural and historical monuments of the region, the history of the formation of the Vorotynsky district, acquaintance with the history of the richest kind of Demidov entrepreneurs, all these are the components of the two-day excursion tour "Volga Switzerland."

Keywords: excursion tour, history, sights, excursion, tourist objects.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИИ И ПРАКТИКА ЕЁ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

П.А. Степанова, Е.А. Гаджиева

*Ленинградской области «Ленинградский
государственный университет им. А.С. Пушкина»*

Аннотация. В данной статье приведён анализ истории визуализации информации. Рассматриваются актуальность визуализации информации, основные этапы становления

визуализации, её последовательное развитие и значение практического применения в учебной деятельности школьников.

Ключевые слова: визуализация учебной информации, Система Кипу, двухмерная информационная графика, абстрактные визуализации, таймлайны, цветное кодирование, анимированные модели, декодирование объекта, цифровой плакат.

Актуальность. Проблематика визуализации информации является одной из наиболее актуальных в настоящее время, так как происходит интенсивное расширение информационного пространства. Поэтому для современного человека первостепенными являются следующие процессы: сбор, накопление, обработка, хранение, передача и использование материала. Успешное решение этих задач позволяет эффективно справляться с растущими объемами информации, качественно обрабатывать и представлять данные, формулировать обоснованные выводы.

Для того, чтобы подробно ознакомиться с визуализацией информации и составить наиболее полное о ней представление, необходимо непосредственно обратиться к её историческому контексту.

Рассматривая исторический контекст визуализации информации, учёные разделяют его на два основных периода: эпоха до появления компьютерных технологий и время интенсивной компьютеризации общества. По нашему мнению, разграничение периодов становления визуализации и её развития весьма условно. Зарубежные исследователи G. Caviglia, P. Ciuccarelli, L. Masud, D. Ricci, Fr. Valsecchi выделяют в процессе визуализации информации 11 главных этапов: [5]

1. Период наскальной живописи - 33 тыс. лет до н.э. Обнаружение надписей людей эпохи палеолита: именно тогда человек впервые начал передавать своим потомкам ценные знания об укладе жизни того или иного народа, способах охоты на диких животных и о некоторых семейных ритуалах. При этом необходимо помнить, что данные наскальные картины являются небольшой частью реальной картиной мира. Изображения, которые были найдены в пещерах Франции, демонстрируют информацию о внешнем облике жителей древних времён, об их первоначальных знаниях и представлениях об окружающем мире. Например, изучение известной пещеры Ласко французским археологом Анри Эдуар Проспер Брейлем привело к выводу о том, что уже в период палеолита древние люди использовали лестницы и леса, а некоторые данные говорили о создании жителями первых изображениях частей ночного неба [5].

2. Первые карты, появившиеся 3-1 тыс. до н.э. Для специального обозначения мест или территорий, где побывали древние жители, и их особенностей, создавались карты. Единственная дошедшая до наших дней карта, датируемая VIII - VII вв. до н.э., - это Вавилонская карта мира, которая выполнена на глиняной табличке. Если рассматривать самую первую карту по её значимости и неоспоримой уникальности, то необходимо отметить карту мира, созданная Птолемеем во II веке до н.э., благодаря которой Колумб добирался до Индии [5].

3. Фундаментальные работы Леонардо да Винчи - 1495 г. Основоположник объясняющей инфографики: художник, совместивший прекрасные творения в виде изображений людей и сложнейшие механистические инструменты с пояснительными табличками и кратким описанием определённого процесса. Известный рисунок «Витрувианский человек», созданный в 1490 - ые годы, основан на связи пропорций идеального человеческого тела с геометрическими формами. Уникальность картины оказалось не только в её эстетическом воплощении, но и в научно обоснованном тексте с расчётом канонических пропорций тела и фигур [5].

4. Система Кипу - это универсальная визуальная система записи и воспроизведения количественных данных, которая была создана инками 1532 г. Многие учёные считают её началом развития одномерной инфографики. Представлена своеобразной письменностью в виде сложных сплетений и узелков из шерстяных верёвок. Благодаря системе Кипу производился статистический учёт и централизованное управление. Для эффективной передачи информации отдельные узлы окрашивались в разные оттенки и цвета: именно так решались религиозные, экономические и иные важнейшие вопросы в обществе [5].

5. Появление первых карт датируется ещё VII веком до н. э., однако широкомасштабное изготовление географических карт началось только в середине XIV века в эпоху Великих географических открытий. Это время принято называть эрой двухмерной информационной графики; тогда же появился первый глобус и были составлены первые атласы мира [5].

6. 17 век - это время появления системы координат, аналитической геометрии, теории вероятности и демографической статистики. Человек столкнулся с проблемой, касавшейся физического измерения: пространства, расстояния и времени. Самой значительной и известной разработкой, отражающей прогресс того периода, стала работа Кристофера Шинера (1630 г.), которая в будущем у Тафти будет названа методом «маленьких множеств». [5].

7. В 1700–1799 гг. произошла значительная перемена в области картографии: на картах недостаточно было отобразить только точку географического местоположения; необходимо было также представить большое количество пространственно распределенной информации. Наглядными примерами могут послужить тематические карты геологических разломов (геологическая карта Англии и Уэльса, созданная Уильямом Смитом). Широкую известность в этот период приобретают абстрактные визуализации, аккумулируется большой объём информации об экономических, политических кризисах, которые вызвали в свою очередь потребность в совершенно новых визуальных формах для их демонстрации. Происходит зарождение простых таймлайнов, или «хронологических карт», имеющие огромное практическое значение и в современном мире. Подобный вариант отображения информации изобрёл Жак Барбеу Дубур, известный как автор «График всей истории». Независимо от него Джозеф Пресли впервые предложил изобразить на временной шкале биографии 2000 выдающихся личностей. Новым открытием

стало использование геометрических форм для сравнения площадей и демографических множеств: например, различные окружности, треугольники, квадраты и т. д. Нельзя не упомянуть о том, что в данный временной период зарождается уникальная возможность цветового кодирования с помощью трёхцветной печати, также же появляется миллиметровая бумага, предназначение которой заключалось в построении графиков [5].

8. 1850 г. – период современной графики. Богатый опыт развития визуализации информации сформировал фундамент для техники дизайна; оформились основные виды графиков: столбиковая диаграмма, площадные, круговые и другие. Параллельно зародилось множество ценных данных: к ним по праву относится и известная визуализация холеры в Лондоне, в окрестностях улицы Брод-стрит (1854 г.). Автор такой карты, Джон Сноу, сделав опрос жителей и используя различные лабораторные методы, сумел составить вышеизложенную работу. На ней были отмечены месторасположение водозаборных колонок, а рядом отмечалось количество смертей в каждом сооружении. Но Сноу не был первооткрывателем в изображении на карте основных очагов болезни и динамики её распространения. В 1844 г. Минард совершил революционный шаг: он разделил столбиковую диаграмму на несколько частей, задав им разную ширину. Таким образом, это способствовало тому, что один график соединял несколько показателей [5].

9. 1900–1950 гг. – период начала философских рассуждений, в который происходит условное разделение на «табличных» и «визуальных» людей в обществе. В 1920 – 1930 гг. активно работал Отто Нейрат – основатель Isotype в качестве визуального аналитика и философа, визуализируя статистику современной экономики для представления социального неравенства. Несмотря на критику его работы получали положительную оценку в кругу учёных, что способствовало возвращению интереса к инфографике и заложило фундамент для дальнейшего развития [5].

10. В 1950–1975 гг. происходит возрождение визуализации информации: в ряде стран выходят научные труды, которые так или иначе «раскрывали» визуализацию. Джон Турке в 1962 г. написал «Будущее анализа данных», отделив математику от статистики. Все эти обстоятельства помогли подойти по-новому к графическому отображению информации; изображения, созданные человеком, приобретали новые формы и направления. С особой успешностью развивались первые анимированные модели и ряды данных, появлялись 2D и 3D прототипы. Однако это сопровождалось предварительными набросками, вычислениями на обыкновенной бумаге, прежде чем составить какой – либо график или иную визуальную конструкцию [5].

11. С 1975 г. – по настоящее время – период интерактивной и динамической визуализации высокого разрешения. В мире появляются различные интерактивные технологии, обладающие специальной системой сигналов, которыми человек может без дополнительных усилий управлять другими объектами. По мнению Феретера, зарождение компьютерной технологии, способной создавать сложную графику, предоставило возможности

и для дизайнеров, и для статистиков экспериментировать с новым средством выражения: именно таким, которое отобразит всевозможные визуальные атрибуты на основе расширенной базы данных. Возникли новые манипулятивные действия с компьютерными моделями – выделение, фильтрация, увеличение, фокусировка и декодирование объекта. Также усилилось внимание к аспектам восприятия и распознавания данных: например, цифровой плакат заменяет многостраничное описание результатов онлайн-исследования «Юный интернет – пользователь 2013», которое было проведено Лигой безопасного интернета, МТС и «Лабораторией Касперского». Другим примером может являться работа Бенуа Манделброта, который с помощью некоторых инструментов визуализации представил собственный многолетний математический труд на компьютере [5].

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить неоднозначность и нелинейность исторического развития визуализации информации, а условное разделение становления данного явления на два основных этапа противоречит нашему исследованию. Подробно рассмотрев историю визуализации информации, следует обратиться к значению её практического применения в учебной деятельности школьников. Визуализация в обучении имеет двустороннее взаимодействие, поскольку задача учителя – это интенсификация процесса обучения, «выжимка» главных частей информации, а у ученика главной целью является грамотное структурирование и декодирование того материала, который даёт педагог. Наиболее полно раскрыл эту проблему украинский исследователь С. Ф. Клепка [2].

Визуализация учебной информации даёт возможность разрешить следующие ключевые педагогические задачи: обеспечение интенсификации, или усиления качества учебной информации; стимулирование учебной и познавательной деятельности учащихся; формирование критического и визуального мышления, зрительного восприятия школьника; передача знаний и распознавания мысленных образов; повышение визуальной грамотности и визуальной культуры у ученика. Использование методов и приемов визуализации информации в учебном процессе вряд ли возможно без методического осмысления теории визуализации.

Крупным исследователем в области визуализации информации был У. Дж. Боумен, чьи труды оказали огромное влияние на эффективное запоминание и восприятие нового материала. Исследователь писал [1, с. 14]: «Говорят, один рисунок стоит тысячи слов, и это действительно так, но при условии, что рисунок хороший». Его эксперименты показали положительный результат среди респондентов, которым предоставлялась информация в виде графических знаков и образов [1]. В учебной деятельности открытия Боумена позволяют обучающимся применить основные техники при изучении трудноусвояемых вопросов школьных дисциплин. При подготовке ребёнка ко взрослой жизни, специалистам в сфере образования необходимо грамотно распределить количество часов на изучение технологий визуализации учебной информации, поскольку именно они позволяют развивать образное мышление у школьника и

формировать логические рассуждения в ходе решения поставленного вопроса – особенно ярко это проявляется в технологиях проблемного обучения [4]. Т. С. Комиссаровой и Е. А. Гаджиевой: рассматриваются методические вопросы визуализации учебной информации, способы работы с ней при подготовке обучающихся в высшей школе, показана психолого-педагогическая ценность применения визуализации, которая заключается в формировании и становлении творческих способностей у выпускников высшего учебного заведения [3]. Рассматривая учебную информацию как дидактическую проекцию накопленных научных знаний, умений и навыков всего человечества, существует три основных этапа работы с ней: структурирование, генерализация и кодирование учебного материала. Таким образом, у обучающегося есть возможность не только ознакомиться с историческим контекстом визуализации информации, но и применить её при создании конспектов, тематических плакатов, ментальной карты, быстро и качественно подготовиться к контрольным и проверочным работам и т.д.

Мы разделяем позицию авторов, что использование метода визуализации в учебном процессе за счет генерализации позволяет превратить вербальную информацию в образно-знаковую.

Следовательно, применение приёмов и метода визуализации учебной информации обеспечивает постепенный переход обучающегося на высокий уровень познавательной деятельности, развивает образное мышление школьника, его воображение, креативность, способность самостоятельного принятия решений.

Список литературы

1. Графическое представление информации. - Москва: Мир, 1971. 225 с.
2. Клепко, С. Ф. Идеал образованности человека в XXI веке: метаобразование // Образ человека будущего: кого и, как воспитывать в подрастающих поколениях: коллективная монография. Том 3. Киев: Філософсько-космологічне об'єднання, 2013. С. 131-147.
3. Комиссарова, Т. С., Гаджиева, Е. А. Картографический метод визуализации информации при подготовке обучающихся в высшей школе // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2018. № 2. С. 46-53.
4. Степанова, П. А. Реализация проблемного обучения на уроках биологии // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. С. 248-254.
5. Friendly M.; Wainer H. A history of data visualization and graphic communication. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. 2021.

HISTORY OF EDUCATIONAL INFORMATION VISUALIZATION AND ITS PRACTICAL APPLICATION

P. Stepanova, E. Hajiyeva

Leningrad State University named after A.S. Pushkin

Abstract. This article will provide an analysis of the history of the science of visualization of educational information. The relevance of visualization of educational information, the main stages of the formation of visualization, its consistent development and the importance of practical application in the educational activities of schoolchildren are considered.

Keywords: visualization of educational information, Kipu System, two-dimensional information graphics, abstract visualizations, timelines, color coding, animated models, object decoding, digital poster.

К ВОПРОСУ О ФЕНОМЕНОЛОГИИ ПОНЯТИЯ «ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

М.А. Страхова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В статье обсуждается вопрос феноменологии понятия «программа развития физической культуры и спорта», выдвигается требование научного и прикладного исследования данного понятия в направлении типологизации и разработки методического инструментария.

Ключевые слова: программа развития, физическая культура, спорт, проект, модель.

Введение. Категориальный аппарат Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] и других программных материалов не содержит феноменологических характеристик такого важного понятия как «программа развития», однако, статус данного документа весьма высок, так как, в свою очередь, он устанавливает и определяет стратегию развития всей сферы физической культуры и спорта, а также каждой отдельной организации отрасли в частности, его разработка находится в компетенции организаций всей системы и проходит процедуру согласования и утверждения учредителями. Нами просматривается проблема терминологического определения «программы развития физической культуры и спорта», что неизбежно ведет к формализму и некомпетентности в разработке стратегического инструментария, искажению опыта использования «программы развития» на различных уровнях планирования и принятия решений, не четкому разграничению таких понятий, как: инновационная площадка, модель, национальный проект и т.д.

В свою очередь, стратегическое планирование сферы физической культуры и спорта предполагает временную составляющую трех-десяти лет при распределении бюджетных средств, что не всегда находит отражение в

программных документах каждой отдельной организации отрасли, планирующей получение результатов своей деятельности в более короткий временной промежуток, чаще всего один-два года. Если каждый разработчик «программы развития» на местах будет знать четкий ответ на вопрос, что представляет собой «программа развития» организации или всей системы в целом, каковы ее содержание и форма, как оценить «программу развития» как документ и инструмент «вмешательства» в развитие объектов «отрасль» и «организация»; продукт компетентности государственного или спортивного менеджера, то «программа развития» станет важным инструментом управленческого воздействия, позволит запустить процессы обновления системы или отдельной организации, согласованности действий с учредителями, легитимность менеджмента.

Изложение основного материала статьи. Вопреки всем вызовам современности: глобального экономического кризиса, международных экономических санкций против России, эпохи политизации спорта, превращения его в инструмент политического давления, вытеснения нашей страны из Олимпийского движения, преодоления последствий COVID – 19, органы государственной власти и стратегического планирования продолжают осуществление планомерных действий на основе объективных закономерностей социально-экономического развития и направляют их на «удовлетворение потребностей людей в физическом развитии и совершенствовании» [2], а также на успешное и эффективное функционирование всей системы физической культуры и спорта. Такие исследователи, как Е.П. Корольков [3], С.Г.Молчанов [4], А.Г.Юферова [6] приходят к идее о том, что важный в стратегическом планировании документ, как «программа развития» должен:

1) запускать перезагрузку, обновление организации или всей системы в целом, то есть стать «управленческим инструментом воздействия и инструментом вмешательства» в развитие объектов всей системы физической культуры и спорта;

2) производить положительные изменения во всей системе физической культуры и спорта и стать инструментом измерения, фиксации и мониторинга происходящих изменений;

3) нормировать и узаконить все выработанные изменения, стать нормативным (юридическим) документом, определяющим технологический алгоритм управленческих решений, обеспечивающих «восхождение от исходного актуального состояния объектов системы к новому, желаемому, запланированному (в программе развития) состоянию» [4].

Итак, наиболее разработанным в рамках научного подхода, мы считаем определение «программы развития», данное Молчановым Е.П., предполагающее, что – это «инструмент управления, локальный нормативный акт (документ), в котором описаны все управленческие процедуры и инструментарий их реализации», именно тогда «программа развития» будет содержать механизм измерения различных изменений в системе, а не просто

декларировать их. Одним из таких механизмов может быть:

– модель объектов системы или организации физической культуры и спорта, как описание структурных взаимосвязей и экспертных оценок соответствия содержания реальным объектам системы или организации, то есть моделирование предполагает создание реальных копий объектов в виде вербальных описаний, схем, рисунков, графических поликодовых конструкций и позволяет обозначить «основные тенденции стратегических направлений, построенных на основе принципов последовательности и непрерывности образования, совершенствования научно-образовательной сферы, интеграции научной и физкультурно-спортивной деятельности»[5];

– проект, как вторая составляющая «программы развития». В СССР с 1935 г. таким проектом был комплекс сдачи нормативов «ГТО», просуществовавшим до 90-х годов. В 2014 г. он бы возобновлен в рамках национального проекта «Демография» и проекта федерального уровня «Спорт – норма жизни» с участием некоммерческих и предпринимательских структур и организаций. Целевыми установками данных проектов являются: развитие массовой физической культуры; привитие привычек и стереотипов здорового образа жизни у населения. Реальным результатом проектов стало открытие 1.7 тыс. спортивных площадок и 2.6 тыс. центров тестирования комплекса сдачи норм «ГТО»;

– программа развития должна содержать определенный алгоритм действий (последовательность управленческих решений, нормативных актов, распоряжений), позволяющих реализовать программу;

– программа развития физической культуры и спорта предполагает накопление определенной положительной динамики, осуществления в ней качественных и количественных приростов в результате «осуществления социализированного влияния» [4];

– к «программе развития» прилагается разработанная система контроля и мониторинга, чтобы обеспечить «объективизацию субъекта оценивания», для этого задаются рамки измерения и оценивания; создается единая система измерения; декларируются единые критерии, составленные всеми участниками оценивания, то есть к программе прилагаются определенные и стандартизированные, нормативные «субъекты измерения».

Выводы. Итак, «программа развития» системы или организации физической культуры и спорта становится тогда инструментом развития, когда: содержит аналитико-синтетические выкладки субъектов и объектов системы, их взаимосвязей, то есть акцентируется на моделировании данных феноменов; содержит проект развития системы в виде прогностических моделей; систему способов вмешательства и воздействия на систему; технологическую цепочку действий и процедур в целях развития положительной динамики; к ней прилагаются стандартизированные оценочные критерии компетенций субъектов измерения, так как они находятся вне объектов « программы развития». И как итог, мы выходим на рабочие определение «программы развития в сфере физической культуры и спорта» и трактуем ее, как документ,

описывающий технологическую цепочку, алгоритм действий, направленных на преобразование актуального состояния объекта системы или организации сферы физической культуры и спорта в прогрессивно преобразованное, проектируемое состояние.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 №323-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74944.html> (дата обращения: 11.02.2023)

2. «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 г.» Интернет ресурс: Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74944.html> (дата обращения: 18.01.2023)

3. Корольков Е.П. Физическая культура и спорт России как перспективная система полного жизненного цикла по укреплению человеческого капитала // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. №5 (159).

4. Молчанов С.Г. Практика построения "программы развития" // Инновационное развитие профессионального образования. 2018. №1 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/praktika-postroeniya-programmy-razvitiya> (дата обращения: 15.06.2023).

5. Петров С.И. Проектирование программы развития Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на период до 2030 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 374-379.

6. Юферова А. Г. Сущность программы развития физической культуры и спорта в муниципалитетах на современном этапе // Молодой ученый. 2019. № 17 (255). С. 252-255.

ON THE QUESTION OF THE PHENOMENOLOGY OF THE CONCEPT OF "PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

M. A. Strakhova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article discusses the question of the phenomenology of the concept of "physical culture and sports development program", puts forward the requirement of scientific and applied research of this concept in the direction of typologization and development of methodological tools.

Keywords: development program, physical education, sports, project, model.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИНКАЙ»

О.Ф. Стромкова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. Федеральный стандарт спортивной подготовки – нормативный документ, регламентирующий деятельность спортивной организации и в соответствии с ним разрабатываются программы спортивной подготовки по избранному виду спорта. Чтобы организация тренировочного процесса соответствовала действующим нормативным требованиям необходимо своевременно отслеживать изменения в нормативных документах и корректировать свою деятельность. Цель работы – изучить существующие федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «киокушинкай» и сравнить их. Полученные данные в дальнейшем можно использовать организациям при формировании Программ спортивной подготовки по виду спорта «киокушинкай».

Ключевые слова: федеральный стандарт по кюокушинкай, программа спортивной подготовки, женский пол в кюокушинкай каратэ.

Сегодня женщины носят мужские вещи, водят машины, работают по мужским профессиям. В последнее время и единоборства «слабый» пол не обошел стороной. Это можно наблюдать в каждом виде единоборств.

Что же привлекает милых дам к столь мужскому виду деятельности? Во-первых, это обучение навыкам самообороны, которые в свою очередь повышают уверенность в себе. Во-вторых, единоборства – вид физической активности очень интересных и разнообразный, тем, что совмещает в себе множество спортивных направлений. Во время тренировки разучивается не только техника приемов и ведение поединков, но и происходит подкачка всего тела средствами и методами общей физической культуры и собственно единоборством. Видов единоборств много, и каждый выбирает стиль, который приходится ему по душе. Являясь представителем кюокушинкай каратэ, речь пойдет именно об этом виде спорта. [1]

Разработанный Масутацу Оямой стиль легендарен, во-первых, самим создателем «убийцей быков», во-вторых, основным принципом «одним ударом наповал». Спарринги, которые проводились в Ояма-додзё (зале Оямы), были жесткими и беспринципными, главной целью которых было достичь предела возможностей человеческого организма.

Искусство каратэ является воинским искусством, которое пришло к нам от самураев из Японии. Изначально кюокушинкай каратэ было только мужским видом боевого искусства, и женщин М. Ояма не тренировал. Шло время, и кюокушин набирал популярность не только в Японии, но и по всему миру. Этот вид каратэ стал не только популярным, но и более спортивным. В связи с этим появилась возможность использовать защиту во время тренировок и на соревнованиях детям до 18 лет и женщинам.

Кюокушинкай каратэ в России зарегистрирован как отдельный вид спорта

и имеет Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Киокушинкай» (далее — Федеральный стандарт). Поэтому это первый документ, который подлежит анализу для ответа на вопрос «как построить тренировочный процесс по киокушинкай для женщин?»

Федеральный стандарт в момент его разработки уже изменялся несколько раз. Поскольку этот документ является важнейшим при создании Программ подготовки по виду спорта «Киокушинкай», то отслеживание изменений, происходящих в этом документе, — необходимая работа для своевременного внесения изменений в соответствующие Программы и корректировки всей организации спортивной подготовки. Также сравнение действующего и предыдущих федеральных стандартов спортивной подготовки может выявить положения, которые имеют важное практическое значение, но отсутствуют во вновь принятом документе.

Проведен сравнительный анализ федеральных стандартов спортивной подготовки, утвержденных приказами Министерства спорта РФ от 16.02.2015 №2015, от 12.07.2021 №547 и от 15.11.2022 №989 (далее – ФССП №1, ФССП №2 и ФССП №3 соответственно) [2, 3, 4]. Сравнение проводилось путем сопоставления текста по разделам федеральных стандартов.

В разделе 1 под названием «требования к структуре и содержанию» в ФССП №3 по сравнению с другими стандартами появилось слово «примерная» и изменились названия разделов Программы подготовки.

Раздел 2 всех анализируемых федеральных стандартов спортивной подготовки не изменился, и лишь в ФССП №3 появилось дополнение к тексту «уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)» [4, с. 3].

В ходе анализа раздела 3 выявлено, что в ФССП №2 внесен текст о соблюдении регламентов соревнований, а ФССП №3 содержит положения, согласно которым соревнования должны быть внесены в утвержденный плана физкультурных и спортивных мероприятий.

При анализе раздела 4 выявлено, что все федеральные стандарты имеют различные требования к прохождению программы спортивной подготовки на всех этапах подготовки.

Анализируя раздел 5, который отражает особенности осуществления спортивной подготовки, следует отметить, что только ФССП №1 содержит требования к формированию групп и планированию тренировочного процесса с учетом половозрастного критерия. В ФССП №2 внимание уделено наличию спортивной квалификации для определенного спортивного этапа. ФССП №3 говорит о том, что возрастной критерий учитывается для зачисления в группы соответствующей спортивной подготовки.

В разделе 6 главной особенностью ФССП №2 является наличие в его тексте информации о том, что тренировочные группы могут состоять из спортсменов, находящихся на разных этапах прохождения спортивной подготовки.

Общий вывод, который можно сделать по результату проведенного

сравнительного анализа — это то, что редакция действующего ФССП №3 является не столь подробной и детализированной, как предыдущие федеральные стандарты. Но главное отличие — это наличие фразы в самом начале документа «Примерная программа спортивной подготовки...», которая позволяет организациям самостоятельно принимать решение о том, что нужно включить в программу подготовки дополнительно.

Что же касается вопроса организации спортивной подготовки женского пола, то ответ содержался в ФССП №1: «Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития» [2, с.7]. В действующем ФССП №3 такого пункта нет, соответственно данный вопрос открыт и каждая организация должна решить его сама. Лишь соревнования и сдача нормативов проводятся с разделением по полу.

Список литературы

1. Коноплев В.В. К вопросу об использовании традиционных подходов спортивной подготовки в современных восточных единоборствах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 208-212.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай» (Зарегистрирован 18.03.2015 № 36489) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001201503200033>, свободный - (дата обращения: 01.10.2023).

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.07.2021 № 547 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (Зарегистрирован 28.07.2021 № 64428) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107280044>, свободный - (дата обращения: 01.10.2023).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 989 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (Зарегистрирован 13.12.2022 № 71475) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212130020>, свободный - (дата обращения: 01.10.2023).

COMPARATIVE ANALYSIS OF FEDERAL STANDARDS OF SPORTS TRAINING IN THE SPORT «KYOKUSHIN»

O. Stromkova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The Federal Standard of Sports Training is a regulatory document regulating the activities of a sports organization and, in accordance with it, sports training programs for the chosen

sport are developed. In order for the organization of the training process to comply with the current regulatory requirements, it is necessary to monitor changes in regulatory documents in a timely manner and adjust their activities. The purpose of the work is to study the existing federal standards of sports training in the sport "Kyokushin" and compare. The data obtained can be further used by organizations in the formation of sports training programs for the sport "Kyokushin".

Keywords: federal Kyokushin standard, sports training program, female gender in Kyokushin karate.

СМИ КАК ИСТОЧНИК СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

А.А. Судариков, А.Э. Щербакова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье рассмотрено влияние средств массовой информации на аудиторию, потребляющую новости, связанные с миром спорта.

Ключевые слова: спорт, СМИ, телевидение, радио, соцсети.

Средства массовой информации считаются наиболее распространенным и популярным способом коммуникации между болельщиками и миром спорта. Помимо этого, СМИ повысили уровень информированности населения о состоянии спортивного сообщества и сделали его более открытым. В данной статье рассматривается влияние печатных, электронных, а также СМИ в социальных сетях на продвижение спортивных событий. Развитие и распространение СМИ стало существенным фактором роста спортивной культуры в глобальном масштабе.

Спорт и средства массовой информации находятся в тесной взаимосвязи на территории любого из государств. С феноменом спорта и спортивной культуры сталкиваются почти все жители планеты. Массовые коммуникации являются одной из причин стабильного и растущего интереса аудитории к спортивному миру. Основными способами коммуникации стали средства массовой информации. Печатные СМИ представлены в виде газет, журналов и иных форм печатной продукции, телевидения, радио, интернет-ресурсов. Широкий охват медиа-платформ сделал необычайно легким доступ к материалам о происходящем в спортивном мире. Стоит заметить, что влияние оказываемое на спорт не ограничивается интеллектуальным продуктом. С точки зрения экономического подхода, СМИ являются инструментом для получения доходов от рекламы и иных форм продвижения.

По существу, под массовой коммуникацией понимается взаимодействие, охватывающее широкие слои населения, в различных территориальных образованиях, и использующее для передачи информации различные формы источников. Другими словами, массовая коммуникация – это процесс, в

котором лицо или организация передают «сообщение» по каналу связи большой группе анонимных и разнородных категорий граждан. В свою очередь спорт представляется базисным понятием, объединяющим различные возрастные, языковые и даже расовые группы. Интегрирующая и объединяющая силы, весомый фактор социализации, а также компоненты культурной идентичности и национальной самобытности отражают функциональные особенности спортивной деятельности.

Среди прочих, печатные СМИ являются старейшим средством регулярного информирования населения о спорте. Фактически с момента возникновения спортивной деятельности проявляется потребность в освещении соревновательных мероприятий в газетах, журналах и т.д. Во многих странах, печатные СМИ получили признание как окно в мир спорта. Периодические издания, посвященные спортивным событиям, появились уже в конце 19 в., на текущий момент огромное количество издательств выпускает информационную печатную продукцию по спортивной тематике. Наиболее консервативные группы населения предпочитают знакомиться, с актуальной информацией именно из печатных источников.

С течением времени телевидение и радиовещание взяли на себя роль ключевых СМИ, информирующих о спортивных событиях. Естественным образом выросло число аудитории способной одновременно следить за матчем любимой команды или за состязанием знаменитых атлетов. В этом отношении радио являлось наиболее доступным способом следить за ходом соревнования, практически из любого места, тогда как телевидение имело преимущество в виде живого изображение. Телерепортажи стали неотъемлемым атрибутом спортивной культуры, любое событие сопровождается репортажем с места и комментариями экспертов. В свою очередь демонстрация состязаний более широкому кругу зрителей привела к росту значимости рекламных элементов, используемых командами. Рекламный бизнес, построенный на участии звезд спорта, вырос в глобальную индустрию, в которой статус кумиров используется как инструмент продвижения различных товаров и услуг.

Глобальная цифровизация и повышение доступности сети «Интернет», привели к росту числа пользователей, ежедневно использующих смартфоны. Вместе с тем функции современных средств связи открывает возможности для фактические мгновенного поиска интересующей информации. Люди используют социальные сети, мессенджеры, сайты для поиска ответа на конкретные вопросы, в том числе и о результатах спортивных состязаний.

Очевидно, что социальные сети на текущий момент являются наиболее важным инструментом для спорта, болельщиков и спортсменов. «В-первую очередь, социальные сети стали использовать как инструмент для связи со спортивными болельщиками, для отдельных спортсменов появилась

возможность извлекать прямую пользу из взаимодействия с аудиторией путем развития личного бренда, продвижения собственной продукции, во-вторых, для спортивных организаций преимущества использования социальных сетей заключаются в том, что они могут наладить отношения с общественностью, сократить затраты на маркетинг, увеличить продажи и т.д.. Организации могут использовать социальные сети для получения обратной связи, формировать открытые сообщества, ориентированные на деятельность организации. В-третьих охват социальных сетей за последние годы значительно вырос, аудитория может наблюдать за любимыми спортсменами и командами, получать самые свежие спортивные новости. По сравнению с традиционными СМИ социальные медиа сегодня обходятся дешевле, но влияют более эффективно и более последовательно» [1].

Большинство людей, независимо от того, занимаются ли физической культурой, спортом или не занимаются вовсе, получают информацию из СМИ. Информационные ресурсы могут влиять на популярность спорта, обеспечивать рекламу, представлять личности атлетов и создавать сообщества болельщиков. Стоит отметить, что СМИ предоставляют информацию о важности участия и своей роли в развитии спортивной культуры, что отражается на степени агитационного воздействия на потребителей спортивной информации. Как печатные, так и электронные СМИ обращаются к спорту потому что он гарантированно вызывает живой интерес у широкой публики и приносит значительный доход.

Список литературы

1. Крылова В. Влияние социальных сетей на спорт // Современные технологии в российской и зарубежных системах образования. 2019. С. 53-56.

MEDIA AS A SOURCE OF SPORTS INFORMATION

A. Sudarikov, A.E. Shcherbakova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract: The article examines the influence of mass media on the audience consuming news related to the world of sports.

Keywords: sports, media, television, radio, social networks.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.А. Сударикова, С.Р. Овчинникова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье рассматриваются основные элементы здорового образа жизни и их влияние на жизнедеятельность человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, питание, режим труда и отдыха.

Образ жизни, служит одним из основополагающих факторов, определяющих здоровье человека и общее состояние организма. Формируемая в течении жизни модель поведения, основанная на принципах здорового образа жизни, позволяет сохранять себя как активного и трудоспособного участника общества на протяжении всей жизни. Необходимо признать, что люди, занимающиеся физической культурой и спортом, атлетически сложены, общий тонус их организма находится на высоком уровне, благодаря регулярным занятиям растет количество кислорода, поступающего органам и тканям, что в свою очередь определяет качество как двигательной, так и мыслительной деятельности [1]. Регулярная физическая активность является наиболее эффективным и вместе с тем доступным средством профилактики ряда соматических заболеваний, она оказывает положительное влияние на психическое здоровье т.к. позволяет бороться с усталостью и снижать уровень стресса. Немаловажным моментом является правильный подбор нагрузки с учетом личных потребностей и физических качеств, лишь при учете данного элемента полученный результат окажет благотворное влияние на лиц различных возрастных групп.

Помимо физической активности, существенным фактором, влияющим на сохранение здоровья, высокую работоспособность и в целом общее самочувствие, является рациональное питание [2]. В противном случае возрастает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, развитие сахарного диабета и ожирения. На текущий момент существуют серьезный перечень точек зрения о типах питания и о том, как должен выглядеть сбалансированный рацион. Но подавляющее большинство исследователей сходятся во мнении относительно ключевых моментов: необходимости соблюдения графика питания (не менее 5 раз в день в одно и то же время), исключение перекусов вне приемов пищи, минимизация питья во время приема пищи с учетом поддержания водного баланса в течении дня, снижение количества потребляемых соли и сахара, увеличение потребления фруктов и овощей. Также необходимо опираться на так называемую пищевую пирамиду, которая позволит не забыть о том какие продукты и как часто мы должны употреблять в пищу.

Оптимальный режим труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности человека. Не следует забывать о качестве и количестве сна. В первую очередь сон позволяет отдохнуть головному мозгу, который получает серьезную нагрузку от органов чувств течения активного времени суток. Иные функционирующие органы и системы требуют отдыха в меньшей степени. Подбор правильной дозировки сна, в достаточной мере, индивидуальная часть образа жизни. Данная потребность автоматически нормируется организмом, однако она напрямую зависит от характера трудовой деятельности, возраста и особенностей, связанных с состоянием здоровья. Дефицит сна приводит к чрезмерной сонливости, снижению рефлексов, затрудняет принятие решений.

Существенное влияние на поддержание здорового образа жизни оказывает отказ от стимуляторов. Среди наиболее распространенных выделяются алкоголь и никотин, которые нарушают деятельность систем организма и являются причиной заболеваний. Кроме этого, они приводят к формированию зависимости и связанным с ней психологическим и социальным последствиям. Наряду с перечисленными токсинами, имеет место злоупотребление психоактивными веществами, несмотря на очевидную опасность для жизни и окружающих.

Помимо компонентов, связанных с образом жизни, необходимо выделить и воздействие внешней среды на здоровье человека. Экологические факторы могут также стать причиной, приводящей к возникновению заболеваний. Человек несмотря на способность воздействовать и изменять окружающий мир, в свою очередь подвержен обратному воздействию и является элементом структуры образующей единое целое с культурной, природной и социальной средами. Окружающая среда – это относительно прочная организация антропогенного пространства, так как в настоящее время большая часть населения сосредоточена в крупных городах и агломерациях. С точки зрения экологического здоровья, в современных городах аккумулируются проблемы связанные с ростом промышленности, плотности населения, накоплением отходов и ухудшением качества воздуха в связи с распространенностью транспорта.

Действия индивида, связанные областью личного здоровья, обычно приводят к определенным (благоприятным или неблагоприятным) последствиям. Они напрямую зависят от экономических условий, пола, образования человека, культурных или семейных привычек. Модели поведения закладываются в детстве и юности под влиянием примеров (сверстников, родителей, информационных источников, школы и т.д.). Поведение, связанное с физическим здоровьем, обязательно включает личную гигиену, физическую активность, сбалансированное питание, процедуры закаливания, оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональная культура. Обязательно использование мер самонаблюдения и самоконтроля в повседневной жизни. Психосоциальное здоровье основывается на мерах социальной поддержки, избегании стрессовых факторов и преодолении трудностей. Следует не

забывать о осторожности в употреблении алкоголя, табачной продукции, лекарств без консультации с врачом.

В настоящее время медицина и смежные научные дисциплины рассматривают здоровье как чрезвычайно важное понятие. Здоровье это одна из фундаментальных составляющих в жизни каждого человека. Данное явление многомерно и включает в себя взаимосвязь социального, физического, психического подходов. Вне зависимости от того как каждый индивид формулирует для себя понимание термина здоровье, каждый согласится с тем, что поддержание здорового образа жизни занимает высокое место в иерархии ценностей индивида. Признание этой ценности — это основание для формирования позитивного отношения к собственной жизни.

Список литературы

1. Дмитриева А.С., Рябова В.С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ.конф. № 11(22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (дата обращения: 10.11.2023).

2. Яковлева, А. В. Рациональное питание как неотъемлемый компонент здорового образа жизни // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Юго-Западный государственный университет. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 243-246.

COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

I.A. Sudarikova, S.R. Ovchinnikova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article discusses the main elements of a healthy lifestyle and their impact on human activity.

Keywords: healthy lifestyle, health, physical activity, nutrition, work and rest regime.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ

И.А. Сударикова, А.Э. Абрамян

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В данной статье описываются основные причины роста избыточной массы тела у населения.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, питание, двигательная активность, ожирение.

В настоящее время ожирение воспринимается как сложное, рецидивирующее, хроническое многофакторное заболевание, возникающее вследствие воздействия генетических факторов, болезни нервной системы, возраста, а также образа жизни способствующего накоплению жировой массы. Современный образ жизни, зачастую проявляется гиподинамией, перееданием, влиянием особенностей внешней среды и приводит к нарушению метаболического обмена выражающегося в увеличении веса [1]. Избыточная масса тела является одной из основных причин риска преждевременной смертности во всем мире, влечет за собой кардиометаболические заболевания, хронические респираторные заболевания и рак. Несмотря на признание биохимической природы и генетической предрасположенности ключевыми факторами роста массы тела, необходимо учесть, что негенетические детерминанты ожирения, также создают вероятность увеличения веса.

Ожирение тесно связано с экономическим положением населения, малоподвижный образ жизни в совокупности с низкими затратами энергии показывают особенности региональной специфики в тенденциях роста индекса массы тела (ИМТ). В развивающихся странах распространенность ожирения возникает из-за хронического стресса, распространения вредных привычек, нерационального питания, потребления избыточного числа калорий. Более низкий социально-экономический статус приводит к ограничениям возможностей соблюдения здорового образа жизни, соответственно усиливая выбросы гормонов стресса, которые в свою очередь являются причинами отложения жира. Изменения образа жизни в первую очередь должно начинаться с эффективного контроля за факторами риска: вредные привычки, потребление соли и сахара, нормализация уровня физической активности, соблюдение режима бодрствования и отдыха.

Гипотезы о причинах увеличения жировой массы со временем развивались, на текущий момент принято считать, что отправной точкой ожирения являются негативные изменения образа жизни всего населения и окружающей среды. Глобализация и урбанизация усилили трансформацию рационов питания, типичная для территорий пища была заменена, нескоропортящимися, легко транспортируемыми, высококалорийными продуктами. Общеизвестно, что наиболее дешевые калории поступают из пищевых масел и углеводов, а с другой стороны здоровая пища богатая витаминами, макро- и микроэлементами, стоит дороже. Основным хранилищем запаса энергии в организме является жир, который может храниться в больших количествах, в отличие от белков и углеводов. Переедание и набор массы тела на популяционном уровне, достигаются за счет увеличения содержания килокалорий, липидов, углеводов и низкого содержания пищевых волокон.

Современная жизнь принесла с собой культуру фастфуда, «быстрого питания». Существует тесная взаимосвязь между этой культурой и ростом ожирения [2]. Согласно исследованиям, быстрое потребление еды приводит к ее избыточному поглощению, так как к моменту завершения приема пищи момент насыщения еще не наступил и не достиг точки позволяющей

ограничить количество потребленного объема. Помимо прочего, сладкие напитки как один из компонентов современного питания также доступны повсеместно и употребляются безотносительно содержащихся в них калорий. Соответственно предпочтения населения складываются в пользу перекуса нездоровыми, излишне калорийными продуктами.

Ключевой вопрос, на который пытаются ответить исследователи заключается в том, каким образом гены обуславливают дифференцированный риск роста жировой массы в условиях текущего момента. Существуют убедительные доказательства того, что ожирение развивается в результате сложного взаимодействия между генетической предрасположенностью и воздействием окружающей среды. На такое указывают тенденции в распространенности ожирения, хотя абсолютное число людей с избыточной массой тела и ожирением за последние годы заметно возросло, распределение индекса массы тела стало более ассиметричным, непропорционально возросла доля людей с тяжелой формой ожирения.

Ожирение - это не просто выбор образа жизни, а результат сложного взаимодействия между генетической предрасположенностью и воздействием окружающей среды, способствующей положительному энергетическому балансу. Наибольшему риску подвергаются люди с высокой генетической предрасположенностью и живущие в условиях, затрудняющих «здоровый выбор». Таким образом, как это обычно бывает в спорах о генетическом и средовом вкладе в формирование фенотипа, в случае эпидемии ожирения речь идет не о природе или воспитании.

Взаимодействие генов и окружающей среды в этиологии ожирения имеет решающее значения для политики здравоохранения. Исследования свидетельствуют о том, что более жесткое регулирование системы оценки и контроля качества продуктов питания, а также создание более широких возможностей для физической активности позволит снизить риск среди населения. Необходимы инициативы со стороны государства способные привести к значимым изменениям в среде консультирования пациентов по факторам образа жизни, способствующим ожирению. Однако не следует забывать о том, что на массу тела влияет широкий спектр причин, многие из которых не поддаются личному контролю. Устоявшееся выражение «меньше есть и больше двигаться» не приносит пользы и не учитывает, что поведение, связанное избыточной массой тела, в значительной мере зависит от большого числа биопсихосоциальных факторов.

Список литературы

1. Колесникова Е.А. Механизм развития ожирения и роль лечебной физической культуры в борьбе с ожирением / Е. А. Колесникова, А. В. Жильцова, А. В. Емельянов // Вестник научных конференций. 2018. № 11-4(39). С. 69-70.

2. Несват В.А. Проблема ожирения и индивидуально-психологические особенности больных ожирением / В. А. Несват // Новая наука: От идеи к результату. 2016. № 2-3. С. 61-64.

FACTORS CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF OBESITY

I. Sudarikova, A.E. Abrahamyan

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article describes the main reasons for the growth of overweight in the population.

Keywords: health, lifestyle, nutrition, physical activity, obesity.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ДЕФЕКТОЛОГОВ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ж.С. Сихынбаева, С.Е. Манабаева, Э.Б. Ешенкулова

Университет «Мирас», Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается вопрос технологического обеспечения готовности будущих специальных педагогов к совершенствованию своей профессиональной деятельности. Ориентируясь на особую необходимость технологического обеспечения подготовки будущих специальных педагогов к профессиональной деятельности, ученые «в процессе подготовки будущих специальных педагогов должны быть готовы самостоятельно осуществлять важные профессиональные компетенции и научные исследования в области науки», Чтобы систематизировать отечественный и зарубежный методический опыт специальных педагогов по репетиторству, сопровождению детей, необходимо быть готовым к его обобщению и распространению, подготовить образовательную среду для педагогического проектирования и реализации индивидуальных образовательных программ.

Проведенный анализ показывает, что вопрос технологического обеспечения подготовки будущих специальных педагогов к совершенствованию их профессиональной деятельности является решающим фактором реализации представлений о качестве подготовки будущего специалиста в современный период педагогического образования.

Ключевые слова: специальные преподаватели, студенты, профессиональная деятельность, формирование готовности к совершенствованию профессиональной деятельности, технологическое обеспечение, специальность.

Глава государства Касым-Жомарт Токаев в своем выступлении заключил «Казахстан в новой ситуации: период действий» отметил, что «лучше направить всю систему профессионального образования на формирование квалифицированных специалистов, востребованных на рынке труда», ведь для того, чтобы наша будущая молодежь была глубоко образованной, необходимо учитывать вопросы аттестации профессиональных навыков для выполнения любой работы» [1].

В последние годы происходят положительные процессы в направлении повышения профессионального качества учителей и повышения квалификации.

Это связано с тем, что современному обществу необходим качественный педагог, имеющий теоретическую и практическую подготовку, владеющий новыми методами и технологиями обучения. Среди многих профессий очевидно, что профессия учителя – это профессия, работающая по системе «человек-человек». Качественный педагог – будущее страны, поэтому имидж учителя, воспитывающего будущих специалистов, должен отвечать этим требованиям.

Согласно международным документам, законодательство Республики Казахстан придерживается принципа, согласно которому все люди имеют равные права на качественное образование. В него вошли Конституция Республики Казахстан, законы Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан», «Об образовании», «О поддержке детей-инвалидов путем социальной и медико-педагогической коррекции», «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан», «О специальных социальных услугах».

Зарубежные ученые (Аллен В., Гленн Н., Лэйси П., Уэлч М., Агавелян Р., Акиева Г.С., Аюпова М., Бекмуратов Н., Карвялис В.), Колтакова Е., Минасян А.И., Морозова Н.С., Муминова Л.Р., Назарова Н.М., Речицкая Е.Г., Хакимов М., Чичерина Ю. и др.) и отечественные учёные (Боброва В.В., Луцкина Р.К., Мовкебаева З.А., Омирбекова К.К., Рсалдинова А.К., Сулейменова Р.А., Сатова А.К. и др.) исследовали различные аспекты работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и развития профессиональных компетенций будущих специальных педагогов (педагогов-дефектологов) [3].

Отечественные ученые И.Оралканова, А.К.Оралбекова, С.Д. Аубакирова, Б.М. Магинов, Г.А. Испамбетова, Д.С. Хамитова изучала вопросы подготовки специалистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями, подготовки будущих учителей в условиях инклюзивного образования в диссертационно-исследовательской работе, подготовленной на соискание ученой степени доктора философии (PhD) [4].

В ходе исследования необходимо рассмотреть все пути подготовки специальных преподавателей (специалистов) в вузе, что лежит в основе исследования. Анализируя исследования ученых соседних стран, показано, что они в основном ориентированы на изучение процесса профессиональной подготовки будущих специалистов, значения и психолого-педагогических основ профессиональных характеристик и услуг [5].

Поскольку тема нашей научно-исследовательской работы – «Технологическое обеспечение подготовки будущих специальных педагогов к совершенствованию их профессиональной деятельности», прокомментируем слова методология, методика, технология. Главная цель науки – всесторонне познать свой предмет, раскрыть его неведомые тайны и законы. Для достижения этой цели ученые используют различные методы исследования. Систему и совокупность таких методов мы называем методами исследования.

Методология показывает общенаучное, философское направление и способ исследования, познания и объяснения явлений в жизни природы и

общества. Это характерно для всех отраслей науки. А метод – это особый способ исследования, метод, уникальный для каждой науки. То есть это совокупность методов, используемых каждой наукой при теоретическом исследовании своего объекта. Метод в определенной степени зависит от методики и подчиняется ей. Методика устанавливает общие принципы научного познания различных явлений мира. Какой бы метод ни использовала каждая наука при изучении своего предмета, она подчиняет его единой методологической позиции.

Выбор методов исследования не является делом собственной свободной воли исследователя, он определяется темой работы и поставленными перед ним целями и задачами. Каждая наука может иметь несколько методов.

Методология – это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, порядок осуществления каких-либо целевых действий. Близко к понятию технологии. Метод отличается от метода конкретизацией задач с помощью техники. Например, экспериментальные данные можно интерпретировать как метод математической обработки (математической обработки), а точный подбор критериев, математических характеристик – как прием.

Техника — это определенный способ реализации услуг. Методика включает в себя все этапы исследования: наблюдение и сбор материала, выбор единиц анализа и определение их свойств, метод описания, метод анализа, природу объяснения изучаемого явления. В целом методы, методологии и приемы тесно связаны и дополняют друг друга. Выбор методологического принципа, метода применения и методики каждого метода зависит от исследователя, целей и задач исследования.

Технология (греч. *techne* — искусство, мастерство, мастерство + *logos* — мысль, разум; методология, метод производства) — совокупность методов, процессов и материалов, направленных на номинальное качество продукта и оптимальное производство и обусловленное современным уровнем производства. развитие науки, меры и методы. Это понятие тесно связано с термином «техника». В области психологии и педагогики техника – это, с одной стороны, совокупность средств человеческой деятельности, включающая психолого-педагогические средства (алгоритмы) и методы (например, проективные методы, игровые приемы и т. д.), а с другой – с другой стороны, краткое описание навыков и людей — это методы, усвоенные, приобретенные и используемые в своей сфере жизни [6].

Теперь остановимся на исследованиях ученых, посвященных особенностям формирования подготовки будущих специальных педагогов к совершенствованию своей профессиональной деятельности. В связи с этим следует отметить, что за рубежом активно проводятся исследования по инклюзивным вопросам, по подготовке специальных педагогов, их профессиональной подготовке, переподготовке и повышению квалификации, по работе в инклюзивной среде (Форлин С., Д'Алонзо Б.Дж., Джорано Г., Кросс Т.Л., Ясутаке Д., Лернер Дж., Блэнтон, Гриффин, Винн, Пугач, Сергеева А.И., Филатова И.А. и др.) достаточно изучены в их работах [7].

Анализируя различные подходы многих зарубежных и отечественных учёных к подготовке специальных педагогов, был сделан вывод о том, что специальный педагог в образовании должен быть готов к многофункциональной деятельности, а также необходимости владеть многоуровневыми технологиями обучения и учитывать. Учитывая индивидуально-личностные особенности учащихся-инвалидов разного уровня, их подготовку, мы знали необходимость обучения и социализации. Ученые в процессе подготовки будущих специальных педагогов должны быть готовы к самостоятельному осуществлению важных профессиональных компетенций и научных исследований в области науки, готовность педагогов-специалистов обучать, систематизировать, обобщать и распространять отечественный и зарубежный методический опыт. в поддержке детей, педагогическом проектировании образовательной среды и личностном образовании. Необходимо формировать подготовку к реализации трансферных программ.

Анализ совершенствования педагогического образования показывает, что учебно-методическое обеспечение современного периода является решающим фактором реализации идей качества подготовки будущего специалиста. Однако, несмотря на наличие известных исследований, в вопросах подготовки специальных педагогов, а точнее, развития учебно-методического обеспечения качества преподавания и его научного обоснования, остаются вне внимания ученых-исследователей.

Если говорить об образовательном опыте вуза, то учебно-методическим обеспечением студентов занимается учебно-методический отдел, а непосредственной разработкой учебно-методических материалов является деятельность кафедры и преподавателей. Кроме того, система подготовки специальных педагогов в Казахстане пока находится в стадии развития, а образовательные программы по этой специальности проходят международную аккредитацию. Сегодня подготовка специалистов по специальности «Дефектология» осуществляется на уровне бакалавриата, магистратуры и докторантуры. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса включает в себя все виды студенческой деятельности в соответствии с различными образовательными программами. Таким образом, возникает необходимость реализовать работу по учебно-методическому обеспечению качества образования на научной основе, сформулировать конкретные меры и механизмы оценки качества разрабатываемой учебно-методической документации.

Ведущие исследователи Казахстана в своих работах раскрывают смысл процесса обеспечения качества образования. И А.К. Кусаинов в своих исследованиях изучает, что уровень образования является основной основой экономического развития государства и общества. Поэтому повышение качества образования в соответствии с международными требованиями является задачей государственной важности. Уровень инновационности методической деятельности, применяемой в профессионально-методической подготовке, различен по форме и содержанию задач, их целесообразно

разделять по функциям обучения, уровню методической подготовки обучающегося, периодам познавательной деятельности, разделы профессионально-методической подготовки, а также особенности учебно-методического комплекса. Представление о собственных методических навыках, ошибках и трудностях, приобретенных в процессе решения профессионально-методических задач, является основой оптимизации профессионально-методической подготовки нового специального педагога [8].

В научно-педагогической литературе профессионально-методическую подготовку специального педагога обычно рассматривают как процесс формирования у будущих учителей определенных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность проектирования и реализации образовательного процесса. Необходимо проанализировать теоретические основы профессионально-педагогической подготовки будущего специалиста-педагога, внести изменения в систему профессионально-методической подготовки, которые позволят сформировать новый тип специального педагога, обладающего определенными методическими знаниями и навыками, а также творческий потенциал, готовность к самообразованию и профессиональному самосовершенствованию [9].

В исследовании на основе современных способов организации учебного процесса в вузе и обобщения практического опыта разработана концепция профессионально-методической системы подготовки учителя-предметника технологии, которая принципиально отличается.

В ходе исследований были проведены следующие экспериментальные работы. Цель научного эксперимента – изучить состояние подготовки будущих коррекционных педагогов и практикующих коррекционных педагогов к работе в инклюзивной образовательной среде. Для достижения цели исследования были решены следующие задачи:

1) Определить уровень подготовки к психолого-педагогическому сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательной сфере, обучающихся по специальностям ОП 5В010500- «Дефектология» и 6В019 – «Специальная педагогика».

2) Определение и анализ характера трудностей, с которыми сталкиваются специальные педагоги в процессе инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

3) Анализ содержания образовательных программ «Специальная педагогика» 6В019- в вузах Казахстана.

4) 6В019 - определение потребностей и требований работодателей, а также преподавателей вузов относительно подготовки студентов и выпускников, обучающихся по образовательной программе «Специальная педагогика».

Экспериментальные исследования, проведенные в соответствии со своими целями и задачами, включали следующие этапы:

1. Условия определения уровня подготовки к работе специальных педагогов в образовании.

2. Количественный и качественный анализ результатов исследования.

Для реализации данных задач были выбраны и дополнены необходимые вопросы анкеты, а также подготовлен опросник для собеседования:

1. Опрос «Определение готовности специальных педагогов к работе в образовательном процессе».

2. Руководство по опросу-собеседованию преподавателей вузов, т.е. выпускников кафедры «Дефектология».

3. Руководство для работодателей по опросу-интервью выпускников специальности «Дефектология».

Формирующий период экспериментальной работы проводился под нашим непосредственным руководством и при активном участии, не нарушая естественного хода учебного процесса. Большую роль в получении и оценке результатов проделанной работы сыграли преподаватели кафедр «Логопедия» и «Дефектология», входящие в состав экспертной группы. Деятельность экспертной группы способствовала объективной оценке результатов данного этапа эксперимента.

В работе мы использовали системный, личностно-ориентированный и деятельностный методы как основу реализации модели формирования профессиональных качеств будущих педагогов-дефектологов. В процессе становления особое внимание уделялось производственному опыту студентов-ИТ, проводимому на специальной методической основе, благодаря организации этого вида деятельности студентами в рамках различных типов (коррекционных) учебных заведений, взаимодействия с субъектами коррекционно-педагогического процесса, освоен педагогический опыт, специальные знания и умения.

При реализации компонентов модели формирования важных профессиональных качеств у студентов экспериментальной группы мы использовали инструменты организации образовательного процесса, такие как нормативные акты, учебно-методический комплекс, компьютерные и технические средства, а также передовые достижения зарубежного и отечественного научно-технического образования.

Широко использовались такие виды организации студенческой деятельности, как тематические научно-практические семинары и научные конференции студентов. Студенты готовились к конференциям в процессе написания курсовых и дипломных работ. Это, в свою очередь, способствовало самостоятельной критической оценке преподаваемой специальной литературы, анализу истории становления студентов, повышению теоретического уровня мышления, четкому выражению своих взглядов на современное состояние системы специального образования за рубежом и современные актуальные вопросы.

В целях повышения уровня практической подготовки выпускников к будущей профессиональной деятельности преподавателями кафедры разработаны и используются следующие виды контроля за приобретением теоретических знаний и практических навыков, например:

- блиц-вопросы по терминам (перечень основных понятий приводится в содержании практических и лабораторных занятий по учебным предметам);

- индивидуальные учебно-методические пакеты (каждый пакет содержит набор заданий по преподаваемому предмету, которые студент должен выполнить в ходе курса);

- решение проблемных задач, связанных с анализом и оценкой педагогической ситуации (проблемные задачи определяются с конкретикой).

В соответствии с предметом изучения и исследуемой темой студенты искали выход из определенной ситуации, прогнозировали ее исход, оценивали действия преподавателя и при этом широко использовали лекционные материалы, тетради для самостоятельной работы, учебники данного курса и сопутствующие предметы. Таким образом, был реализован интегративный подход к организации научной и практической деятельности студентов; тестовые задания для учебных курсов (содержание тестовых заданий направлено, прежде всего, на формирование навыков применения теоретических знаний студентов на практике, выбора адекватного ответа на критический анализ предъявляемых вопросов).

Содержание и организация научной и практической деятельности студентов специальности дефектология показали, что она требует постоянного обновления, что связано с ужесточением требований к подготовке специалистов в этой области современной системы специального образования [10].

Важным средством повышения профессиональной подготовки студентов является интеграция учебной и научно-исследовательской деятельности студентов. Профессиональное становление будущих специалистов и их важные качества будут реализованы только в том случае, если будет достигнута органическая целостность этих процессов, причем образовательная деятельность должна быть научно-исследовательской, а научная деятельность - педагогической и профессиональной.

Эффективное освоение учебного процесса со студентами специального образования осуществлялось на практических и лабораторных занятиях с целью реализации научно-практической направленности отдельных медицинских, психолого-педагогических дисциплин. На лекциях были подтверждены умения студентов выявлять, исследовать, преодолевать и предотвращать различные отклонения в развитии ребенка, проводить их дифференциальную диагностику, а также знания, полученные студентами на практических и лабораторных занятиях.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы:

1. С целью подтверждения и уточнения выдвинутой гипотезы был проведен формирующий этап экспериментальной работы. Основным содержанием этого периода стала разработанная модель формирования важных профессиональных качеств будущих педагогов специального образования.

2. Формирование важных профессиональных качеств студентов экспериментальной группы осуществлялось в рамках профессиональной

деятельности. Обучение с помощью специально подобранных методов, средств и форм организации учебной деятельности учащихся. Основными компонентами модели формирования важных профессиональных качеств были конструктивный, содержательный, процессуальный, мотивационный и образовательный.

3. Особое внимание уделялось проверке выбранных педагогических условий (организационных, содержательных, технологических). Соблюдение предложенных условий в процессе формирования профессионально важных качеств у студентов экспериментальной группы позволило добиться аффективных результатов.

4. Задачи, поставленные в период становления экспериментального исследования, привели к выбору таких принципов, как фундаментальная контекстно-модульная модель обучения и системные, личностно-ориентированные и активные методы ее организации.

Список литературы

1. «Казахстан в новой ситуации: период действий» Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана 1 сентября 2020 года // http://memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyyn-kazakstan-halkyna_zholdauy-2020-zhylgy-1-kyrkuiek.html (2020 ж. 1 қыркүйек).

2. Закон Республики Казахстан от 11 июля 2002 года № 343 «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями».

3. Оразбаева К.О. Жаһандану жағдайында болашақ мұғалімдердің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру: филос. докт. PhD ... дис. Алматы, 2016. 40 б.

4. Dyussenbaeyeva B, Kuznetsova M, Alpysbayeva M, Nietbaeva G. Training a special teacher: Opinions and experience of teachers in the conditions of inclusive education. // *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 2022. №17(3). P. 920-929.

5. Мовкебаева З.А. Вопросы подготовки педагогических кадров в Республике Казахстан к работе в условиях инклюзивного образования // *Педагогика и психология*. 2013. №2. С. 6-11.

6. Уикипедия ашық энциклопедиясы. URL: <https://kk.wikipedia.org/wiki/>.

7. Chris Forlin and Diane Chambers. Preparing teachers for inclusive education: increased knowledge, but concern. // *Asia Pacific Journal of Teacher Education*. 2011. №39 (1).

8. Сергеева А.И. Инклюзивно ориентированная подготовка учителей логопедов в вузе. // *Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review)*. 2017. № 2. С. 70-78.

9. Филатова Н.Г. Проблемы ценностных оснований профессиональной подготовки педагогов –дефектологов. Ярославль, 2013. Т.4. С. 84-87.

10. Мовкебаева З.А. Формирование профессиональных компетенций у специальных педагогов в условиях модернизации системы специального образования // *Вестник КазНПУ имени Абая (Серия «Специальная педагогика»)*. № 3 (42). 2015. С. 10-13.

11. Дюсенбаева Б. А. Подготовка специального педагога к работе в условиях инклюзивного образования.: филос. докт. PhD ... дис. Алматы, 2022. 38с.

PROVIDING TECHNOLOGICAL SUPPORT FOR THE READINESS OF FUTURE DEFECTOLOGISTS TO IMPROVE THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Zh. Sikhynbayeva, S.Manabaeva, E.Yeshenkulova

Miras University, Kazakhstan

Abstract. The article deals with the issue of technological provision of future special teachers' readiness to improve their professional activities. Focusing on the special need for technological support for the preparation of future special teachers for professional activity, scientists "in the process of training future special teachers should be ready to independently carry out important professional competencies and scientific research in the field of science", In order to systematize the domestic and foreign methodological experience of special teachers in tutoring, accompanying children, it is necessary to be ready for its generalization and distribution, to prepare an educational environment for pedagogical design and implementation of individual educational programs.

The analysis shows that the issue of technological support for the training of future special teachers to improve their professional activities is a decisive factor in the realization of ideas about the quality of training of a future specialist in the modern period of pedagogical education.

Keywords: special teachers, students, professional activity, formation of readiness to improve professional activity, technological support, specialty.

**ВАЖНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА
КАК ОДНОГО ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Н.С. Терешкин

Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

Д.С. Семикин

Челябинский филиал Военного учебно-научного центра

Военно-воздушных сил Военно-воздушной академии

имени Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина

К.Ю. Хаченкова, К.С. Бадейникова

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье рассматривается оздоровительный эффект закаливания для организма, перечислены виды закаливания. Авторами рассмотрены основные принципы закаливания, даны рекомендации по использованию водного закаливания.

Ключевые слова: закаливание, водное закаливание, организм.

Закаливание организма – один из методов физиотерапии, который основывается на воздействии различных природных факторов на организм человека, с целью повышения его иммунной реакции, функциональных резервов и устойчивости к неблагоприятным воздействиям этих факторов.

Закаливание организма входит в перечень ключевых компонентов, необходимых для формирования здорового образа жизни. Закаливание организма повышает жизненные силы организма, стрессоустойчивость, иммунитет и устойчивость к различным климатическим условиям и их изменениям, способствует профилактике таких заболеваний, как бронхит, гайморит, ринит, пиелонефрит.

Существуют такие виды закаливания, как закаливание солнцем, закаливание воздухом и закаливание водой.

В данной статье рассмотрим подробнее закаливание водой. Принцип водного закаливания основан на воздействии водных ресурсов природы на человека.

Одной из самых простых и распространённых форм закаливания водой является обтирание, которое также является начальным этапом общего закаливания организма. Данную водную процедуру называют самой мягкой и щадящей, её можно применять в любом возрасте, даже новорождённым. Обтирание проводят полотенцем, рукой или губкой, сперва смоченной холодной водой. Сперва обтирают шею, затем грудь, спину и в самый последний момент руки и ноги, а позже также поэтапно эти участки тела вытирают насухо, либо же до появления красноты.

Следующим этапом водного закаливания является обливание. Как правило, оно следует за обтиранием и бывает местным и общим. Используемая для процедуры температура воды вначале составляет 28-30°C и постепенно её снижают до 5°C. Как и после обтирания участки тела стоит растереть полотенцем до красноты. Процедура должна длиться не больше минуты, а если в качестве данной процедуры используется душ, то не дольше десяти минут. Эта разница объясняется тем, что струя душа оказывает массирующее действие, что разогревает кожу и вызывает сильную местную и общую реакцию организма.

За обливанием следует купание в водоёмах или просто в холодной воде. Такая форма закаливания водой считается самой эффективной, так как при этом способе изменение температурного режима сочетается с одновременным воздействием на кожу холодного воздуха и солнечного тепла. При этом стоит учитывать температуру воды в водоёме: чем она ниже, тем больше человек должен совершать движений при плавании. В среднем рекомендуют плавать от 3 до 5 минут, в дальнейшем продлевая до 20-30 минут.

Интересно, что процедуры водного закаливания использовались ещё на Руси. Стоит упомянуть о том, что первоначально закаливание холодной водой было больше религиозным обрядом. Славянские люди дополняли к священному очищающему банному ритуалу последующее растирание снегом или купание в реке или озере. Древнейший русский летописец и монах Нестор ещё в 10 веке описывал, как парить в бане новорожденных младенцев (где по тем временам считалось происходит очищение души от злых духов), а затем купать их в холодной воде. «И так – в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье». Егор Арсеньевич Покровский – русский педиатр,

психолог и доктор медицины писал, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам».

В православный праздник Крещения люди купаются в холодной воде в проруби, и это считается обрядом очищения души. День праздника выпал на 6 января, один из самых холодных месяцев в регионе России и Древней Руси. Тогда священнослужители благословляли воду, которая находилась в проруби и называли крещенской. Помимо духовного очищения, священники находили оздоровительный смысл в данном церковном обряде и призывали людей к закалке для своего здоровья.

Обычай стали основой для появления закаливания в качестве профилактики, поэтому позже стали появляться целые комплексы упражнений с холодными ваннами. В конце 17 века появилось понятие «водолечение» или «гидрозакаливание».

Такой вид профилактики стал набирать популярность и уже в 20 веке появились организации людей, которые увлекались купанием в холодной воде. Такие люди называли себя «моржами». Сейчас зимнее плавание в холодной воде или моржевание – официальный вид спорта. Международные соревнования проводятся ежегодно, а раз в два года – чемпионат мира.

Что происходит с организмом во время закаливания холодной водой?

При погружении в воду или обливании холодной водой организм стремится согреть тело максимально быстро, эта терморегуляторная функция обеспечивается сильным выбросом в кровь адреналина. Сердце бьётся сильнее, кровь движется по сосудам быстрее, именно потому закалка холодной водой благотворно влияет на кровеносную и нервную системы человека, а также на обменные процессы. Помимо повышения физической и иммунной силы тела человека, холодная гидрозакалка хорошо действует на психику и самочувствие. После процедуры появляется прилив новых сил, чувствуется заряд бодрости, улучшается настроение и душевное состояние, в некоторых источниках упоминается чувство эйфории.

Прежде чем перейти к основным принципам закаливания организма, стоит отметить, что некоторым категориям людей противопоказана такая процедура.

Холодная закалка опасна для гипертоников, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и мочеполовой системами, для людей с аллергией на холод и бронхиальных астматиков.

Процесс закаливания холодом – комплексный процесс мероприятий, который включает в себя несколько видов процедур (воздушные ванны, обтирание, купание, хождение босиком и т.д.).

При холодной закалке следует соблюдать следующие принципы:

1) Постепенность. Начинать холодное закаливание стоит с несложных процедур, например, с приема воздушных ванн или хождения босиком. Затем приступать к более сложным, таким как обтирание или контрастный душ.

2) Систематичность. Длительные перерывы не дадут организму приспособиться к закалке, организм снова и снова будет испытывать стресс и заново привыкать к температуре.

3) Время. Оптимальное время для проведения процедуры – первая половина дня, когда организм отдохнул и готов работать. Для него это послужит некой подзарядкой или источником. Действительно, выброс адреналина вечером «разбудит» тело и ночью человек не сможет уснуть. Если говорить о длительности, то она определяется состоянием здоровья закаляющегося.

4) Индивидуальность. Необходимо учитывать возраст человека, его образ жизни, наличие хронических заболеваний и другие особенности.

5) Самоконтроль. Если в ходе закаливания происходит потеря аппетита, бессонница или вялость, то стоит пересмотреть план закаливания, возможно, процедуры проводятся не верно.

Отдельно следует упомянуть мотивацию. Значительного результата можно добиться только с достаточным желанием на улучшения своего здоровья.

При закаливании необходимо соблюдать следующие правила:

1) Начинать поэтапно, постепенно снижать температуру.

2) Проводить процедуру стоит в специально отведённых местах для купания (где могут оказать помощь).

3) Если пришёл этап купания в холодной воде, то важно и необходимо делать прорубь так, чтобы из неё можно было легко выбраться. Также важно соблюсти при этом 2 правило.

4) Делать разминку или разогреться полотенцем перед процедурой.

5) Окунуться стоит разогревшимся телом, но не вспотевшим.

6) Перед окунанием, важно немного облить грудь, так сердце уже будет готово к воде.

7) Первое пребывание в холодной воде должно составлять не более 15 секунд, затем постепенно увеличивать время до 1,5 минут.

8) Категорически запрещено заниматься зимним плаванием употребившим алкоголь.

Полезность закаливания для организма неоспорима. Повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, умственная и физическая работоспособность. Однако следует помнить, что есть противопоказания к использованию закаливания. Чтобы преследуемая цель улучшения здоровья была достигнута, не стоит пренебрегать принципами и правилами закаливания.

Список литературы

1. Федерация зимнего плавания Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zimplav.ru/ru/classify-walruses/>, свободный. – (дата обращения: 10.11.2023).

2. Акопова С.Ю., Бондаренко Д.С., Айвазова Е.С. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни // Символ науки. 2016. №4
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-organizma-kak-vazhneyshiy-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения 10.10.2023)

THE IMPORTANCE OF HARDENING THE ORGANISM AS ONE OF THE COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

N. Tereshkin

*Federal State State Educational Institution of Higher Education «Nizhny Novgorod Academy of the
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation»*

D. Semikin

*Chelyabinsk branch of the Military Training and Research Center
Air Force Air Force Academy
named after N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin*

K. Khachenkova, K. Badeinikova,
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article discusses the health benefits of hardening for the body and lists the types of hardening. The authors reviewed the basic principles of hardening and gave recommendations on the use of water hardening.

Ключевые слова: закаливание, водное закаливание, организм.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Н.С. Терешкин

*Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской
Федерации*

К.Ю. Хаченкова, Е.С. Мазанова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности применения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы человека, определяются причины возникновения данных заболеваний, виды сердечно-сосудистых заболеваний. Приводится примерный комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сердечно-сосудистая система.

Система кровообращения, включающая сердце и кровеносные сосуды, обеспечивает транспортировку энергетических и пластических веществ, кислорода, воды и минеральных солей к тканям организма и удаление продуктов обмена веществ. Однако любое нарушение в работе системы кровообращения может привести к снижению кровообращения и нарушению

питания тканей и органов. Согласно Всемирной организации здравоохранения, заболевания системы кровообращения занимают первое место среди причин смерти. На развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы (далее – ССС) оказывают негативное воздействие факторы, такие как гиподинамия, употребление вредных привычек, нерациональное питание, стрессы, неблагоприятная экологическая ситуация и наследственная предрасположенность. Основной стратегией профилактики заболеваний ССС является поддержание достаточной физической активности и здорового образа жизни, включающего рациональное питание и применение общеукрепляющих средств.

При заболеваниях ССС задачи лечебной физической культуры (далее – ЛФК) определяются в зависимости от вида и периода заболевания. Положительное действие ЛФК направлено на улучшение кровообращения, повышение общей физической выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физическая культура способствует экономизации работы сердца, адаптации к гипоксии, усилению метаболизма в тканях у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

При каких сердечно-сосудистых заболеваниях показана ЛФК:

- 1) ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, стенокардия);
- 2) пороки сердца;
- 3) гипертония (повышенное артериальное давление);
- 4) гипотония (пониженное артериальное давление);
- 5) тромбофлебит;
- 6) атеросклероз;
- 7) миокардит;
- 8) эндокардит;
- 9) варикозное расширение вен.

При ЛФК активно используется лечебная гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, массаж, при гипертонии и гипотонии допустимо использование тренажеров общего воздействия [1].

Порок сердца – патологическое нарушение строения клапанов сердца. Наиболее частой причиной пороков сердца является воспаление эндокарда (внутренней оболочки сердца), чаще всего ревматическое воспаление, атеросклероз и некоторые другие заболевания. Значительно реже встречаются врожденные пороки сердца, обусловленные аномалиями внутриутробного развития. Приобретенный клапанный порок сердца – заболевание, в основе которого лежит морфология и/или дисфункция клапанного аппарата (створки клапана, кольца, хорды, сосочковые мышцы), нарушающее функцию клапана и вызывающее изменения внутрисердечной гемодинамики.

В процессе занятий физической культурой необходимо строго дозировать физические упражнения, которые обеспечивают резервные способности сердечной мышцы.

Главное лечебное действие физических упражнений при пороках сердца заключается в совершенствовании компенсаций, что достигается постепенной увеличением физической нагрузки и усилением функции миокарда. Физические упражнения активируют и внесердечные факторы кровообращения, для этого широко используются дыхательные движения. Для того чтобы улучшить периферическое кровообращение в организме рекомендуется выполнять комплексы упражнений из исходного положения лёжа или сидя (начинать следует с головы). Необходимо распределять нагрузку на крупные мышцы туловища, чередуя движения с максимальной амплитудой. Упражнения следует выполнять плавно и легко; каждый элемент должен сочетаться со здоровым дыханием.

Примерные комплексы упражнений при заболевании ССС:

1. Исходное положение (далее – и.п.) – основная стойка (далее – о.с.). На счет 1 поднять плечи вверх, 2 – резко опустить вниз; 3 – плечи вперед, голову опустить на грудь, круглая спина; 4 – резко свести лопатки, голову поднять, живот втянуть. Повторить упражнение 8-10 раз.

2. И. п. – о. с. На счет 1-2 поднимаем правую и левую руку через сторону к плечам; 3 – подняться на носки, руки резко вверх; 4 – опуститься на всю ступню, руки к плечам. Упражнение выполняется резко, четко. Повторить упражнение 8-10 раз.

3. И. п. – о. с. На счет 1 – круговые движения руками назад; 2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; 3 – опуститься на стопы, руки к плечам – выдох; 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

4. И. п. – о. с., руки поднять в стороны. 1 – подняться на носки, ладони вверх, прогнуться в грудной части позвоночника; 2 – руки за голову, полуприсед, руки вверх; 3 – прогнуться в грудной части позвоночника; 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову. На счет 1 – подняться на носки, руки вверх; 2 – наклон вправо, руки на пояс; 3 – наклон влево, руки на пояс; 4 – и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

6. И.п – лежа на спине, руки в стороны. На счет 1 – поднять прямые ноги, 2 – согнуть ноги, взяться руками за пятки; 3 – выпрямить ноги, руки в стороны; 4 – принять и.п. Повторить упражнение 8-10 раз.

7. И.п – лежа на спине, руки вверх. 1 – согнуть ноги, руками обхватить голени; 2 – выполнять перекаты вперед; 3 – назад; 4 – стойка на лопатках; Повторить упражнение 3-6 раз.

8. И.п – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 2 поднять вверх прямые ноги; 3 – 4 опустить; Повторить упражнение 8-10 раз.

Основные правила при выполнении упражнений ЛФК:

1. Постепенное увеличение нагрузки на организм.
2. Перерыв между приемом пищи и началом упражнений должен быть не менее полутора часов.

3. Если появилось чувство дискомфорта или болевые ощущения, например, головная боль, проблемы с дыханием, колики или жжение в сердце, занятие нужно немедленно прекратить и обратиться к доктору.

4. Важно контролировать пульс во время выполнения упражнений. Нормальным считается учащение пульса к концу занятий на 25-35 единиц, максимальный показатель 120 уд/мин. Возвращение пульса к обычным значениям в течение десяти минут.

Также надо следить за дыханием, потому что хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Дыхательная гимнастика — первое средство ЛФК при многих заболеваниях. Для этого обучают полному дыханию, когда на вдохе передняя стенка живота выпячивается и одновременно поднимается грудная клетка с одновременным опусканием груди; в результате больной осваивает глубокое дыхание (в дальнейшем удлиняют выдох).

В настоящее время ходьба является одним из наиболее доступных и простых физических упражнений, которые доступны всем возрастным категориям. В ходьбе задействованы практически все группы мышц, что способствует улучшению физической формы в целом. Прогулки по свежему воздуху являются замечательным источником физических нагрузок, которые не только помогают уменьшить массу тела, но и улучшить гипертрофию мышц, силу и выносливость. Недостаточное количество движения является причиной того, что многие люди страдают от заболеваний опорно-двигательного аппарата. Прогулки являются отличным средством профилактики и лечения таких заболеваний. При проведении дозированной ходьбы большое значение имеют темп ходьбы и протяжённость маршрута. Рекомендуются в основном медленный (60–80 шагов в минуту, что соответствует темпу 2,5–3,0 километра в час), средний (90–110 шагов в минуту или 4–5 километров в час) темп ходьбы. Дозированная ходьба помогает улучшить кровообращение мозга, улучшает кровоток в внутренних органах и уплотняет центральную нервную систему. Все эти изменения также полезны для организма человека с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Важно сказать, что максимального эффекта лечебная физическая культура может достичь только при условии правильно подобранного вида и метода для пациента с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей. Зачастую только благодаря лечебной физической культуре люди способны взять контроль над болезнью или выйти в стадию ремиссии [2]. Именно поэтому так важно уделять внимание области спортивно-оздоровительной деятельности и самой лечебной физической культуре.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура и спортивная медицина // Русский медицинский журнал. 2010. № 5. С. 59-66.

2. Шлемова А.А., Лукьянова Л.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Наука-2020. № 9 (54) 2021. С. 58-63.

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR CARDIOVASCULAR SYSTEM DISEASES

N.Tereshkin

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

K. Khachenkova, E. Mazanova,

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article discusses the features of the use of therapeutic physical culture for diseases of the human cardiovascular system, determines the causes of these diseases and the types of cardiovascular diseases. An approximate set of exercises for diseases of the cardiovascular system is given.

Keywords: therapeutic physical culture, cardiovascular system.

РАЗРАБОТКА НОВОЙ МЕТОДИКИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ

Е.А. Титов, А.В. Гутко

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Статья посвящена требованиям и элементам методики управления развитием двигательных качеств в футболе. Автор отмечает необходимость учёта возрастных изменений юных футболистов, прежде всего – находящихся в процессе пубертатного периода. Отмечается, что методика развития двигательных качеств должна учитывать особенности современной игры в футбол. В частности, автор указывает на необходимость развития атлетических качеств в связи с современной практикой жёсткой борьбы за мяч. В статье приводятся пример поэтапного развития скоростных движений. Отмечена возможность использования современных цифровых кинетических инструментов при подготовке футболистов.

Ключевые слова: футбол, методика развития двигательных качеств, скоростные навыки, технические приёмы работы с мячом, спортивные качества футболиста.

Основу высокого спортивного уровня эффективной игры в футбол составляет развитие у игроков необходимых качеств, позволяющих освоить футбольные навыки. Важное значение при подготовке футболистов имеет развитие необходимых двигательных качеств.

Анализируя технику игры в футбол российских юношеских команд можно выделить следующие обобщённые «слабые места» футболистов:

1) неумение без торможения перед ударом в ворота, выполнить удар по мячу по необходимой траектории (что бы мяч хотя бы гипотетически попал в ворота);

2) неумение делать отбор мяча в подкате;

- 3) неумение быстро сориентировать и передать мяч свободному игроку;
- 4) неумение удержать мяч в борьбе один на один;
- 5) неумение выполнять профессиональные финты (крайне редко выполняются финты должным образом).

Таким образом перед тренерами стоит задача выбора действенной методики обучения футболистов. При этом необходимо сделать акцент на усвоение двигательных способностей, позволяющих улучшить скоростные навыки, координационные навыки и атлетические навыки.

При формировании методики развития двигательных качеств в футболе следует отталкиваться от того, что техника лимитирует тактику, то есть применение тактических знаний ограничено владением технических навыков футболиста. Обладая же высокими техническими навыками можно достаточно быстро освоить любую тактику игры в футбол. В рамках развития двигательных качеств в футболе применяются такие методы как словесный, наглядный, словесно-наглядный, соревновательный, игровой и метод сопряжённых воздействий [4].

Планируя подготовку детей и подростков игре в футбол необходимо учитывать постоянные физиологические изменения человеческого организма, что приводит к изменению биомеханике двигательных навыков. В период 15-17 лет (пубертатный период) тело футболиста меняется наибольшим образом и в этот период особое внимание должно быть уделено развитию двигательных качеств. У футболистов увеличивается длина и сила ног, в результате шаг становится более длинным, меняется зрительный обзор приводят к необходимости овладения техниками работы с мячом (которым футболист обучался до 13 лет) заново. Поэтому в 15 летнем возрасте при проведении футбольных тренировок следует сделать акцент на тренировку двигательных качеств [1].

Кроме того, при разработке методики обучения футболу необходимо исходить из меняющихся аспектов современной игры в футбол. Можно отметить жёсткость единоборств борьбы за мяч в современном футболе, что необходимо учитывать при подготовке спортсменов. В связи с этим методика подготовки должна включать больше упражнений на атлетическую подготовку.

Во время подготовки футболистов следует уделить внимание отработки таких приёмов по отбору мяча как:

- отбор мяча у противника с помощью подката;
- отбор мяча у противника выпадам;
- отбор мяча с прыжком;
- отбор мяча с толчком плеча.

Также важно место следует уделить игре на опережение.

Важное место среди двигательных качеств в футболе имеет координация [2].

При работе над координацией футболиста следует уделять внимание упражнениям на развитие упражнений, направленных на:

- проработку пространственной ориентации;
- способности связанности;
- быстроту реакций;
- проработку чувства мышц;
- развитие чувства ритма.

Составляющими навыков координации являются:

1) осуществление движения после выбора нужного направления (после того как футболист проанализировал свою текущую позицию в отношении соратников, противников, а главное – мяча и определил наиболее оптимальное в данной ситуации направление движения);

2) развитие быстроты реакции. Футболист должен уметь демонстрировать быстрое начало движения по сигналу;

3) удержание равновесия. Футболист должен быть способен удержать равновесие тела (вернуть равновесие) при разных ситуациях. В частности, футболист тренируется удерживать мяч на своде ступни;

4) развитие чувство ритма. Для футболиста важно чувствовать ритм для хорошей игры (особенно при ведении мяча, выполнении финтов и поединков один на один). Также спортсмен должен уметь инициировать и измерять собственный ритм в том числе, чтобы запутать соперника;

5) развитие умения быстро приспосабливаться в зависимости от меняющейся ситуации на поле. Это помогает игроку перехватывать мяч во время опасности (приближения соперника с мячом к своим воротам). При этом полезны упражнения по перехвату мяча сбоку, удары мяча от стены;

б) тренировка способности связанности. То есть – умения связанного выполнения движения при игровой операции. Футболист учится связывать одиночные игровые движения в цепочку сложных действий;

7) развитие чувства мышц, то есть – способности равномерно распределить мышечного напряжения при выполнении движения, то есть – экономит энергию при решении игровых задач.

Но главный акцент следует сделать на скоростных способностях. Когда футболист добегают до мяча, а потом тормозит, собираясь сделать пас или удар в ворота, то с высокой вероятностью потеряет мяч. И в этом случае даже профессионально отработанная техника теряет своё значение [3].

Развитие двигательных качеств в футболе протекает по следующим трём этапам:

1) обучение базовым приемами работы с мячиком, стоя на месте и передвигаясь с учётом тактических правил игры;

2) совершенствование футбольной техники, осуществляя работу с мячом на высокой скорости с применением игровых финтов;

3) выполнение комплексных упражнений и игровых упражнений с различной физической нагрузкой.

Отметим, что во время тренировок следует уделять одинаковое внимание развитию и правой и левой ноги. Важную роль играет подобающая обувь, поле и инвентарь (в первую очередь, сами мячи).

Приведём в таблице перечень основные технические приёмы, обучением которых планируется заниматься с футболистами 16-17 лет.

Табл. Структура отработки основные двигательных качеств через отработку технических приёмов за год с юношами 16–17 лет

№п/п	Технические приёмы	Учебные часы	
		часов	%
1	Удар ногой по мячу	40	28,6
2	Ведение мяча	15	10,7
3	Обманные движения (финты)	15	10,7
4	Остановка мяча	17	12,1
5	Удары по мячу головой	19	13,6
6	Вбрасывание мяча	8	5,7
7	Отбор мяча	14	10
8	Техника вратаря	4	2,9
9	Штрафные удары	5	3,6
10	Другое	3	2,1

В рамках тренировки предлагается отработка следующих штрафных ударов:

- удары с закруткой;
- сильные сквозные передачи;
- сильные удары с подкруткой;
- штрафные удары «Тривела»;
- добивания после подачи.

Опишем последовательные предлагаемые этапы обучению скоростной игре (развитию скоростных навыков футболиста на поле).

На первом этапе происходит маркировка звеньев конечностей для корректировки их движения во время игры, в результате чего и улучшается внешний вид движений футболиста. Центральное место первого этапа развития скоростных движений занимают:

- 1) быстрый шаг с высоким подниманием бедра;
- 2) бег с ускорением;
- 3) бег с отягощением (около 3% веса футболиста);
- 4) бег по дорожке с ориентирами с концентрацией становления передней части стопы по оси;
- 5) бег с ориентиром по верёвке, натянутой на 5 см. выше спортсмена.

Второй этап направлен на контроль реакции взаимодействия звеньев тела футболиста при резком торможении и резком ускорении. Основные упражнения включают:

- 1) бег под уклоном 2%;
- 2) бег в упряжках;

- 3) бег с отягощением (около 3% веса футболиста);
- 4) бег рывками с тягой вперёд при буксировке тяжёлого тела;
- 5) бег по дорожке с разным профилем (то прямая, то извилистая).

После освоения дифференцированных параметров бегового шага на третьем этапе целесообразно упражнения, предполагающие пробежку с набором максимальной скорости при изменении частоты шагов, длины шагов, угол наклона во время бега и направления движения.

На четвёртом этапе развития скоростных умений осуществляется развития скорости с ведением мяча. В частности, используются такие упражнения как:

- 1) бег с ведением мячика на высокой скорости;
- 2) последовательность действий: бег с ведением мяча – передача мяча – получение мяча обратно – удар по воротам;
- 3) удар по воротам после скоростного бега с мячом;
- 4) ведением мяча с резким изменением направления и скорости движения.

Кроме того, при развитии скоростных движений важны полезны такие упражнения как бег на прямых ногах, скачки на одной ноге с последующим бегом. Поскольку для быстрого бега особое важное место занимает амплитуда движений безопорной ноги, то перед тренером стоит задача обучения футболиста постановке ноги на опору путём «загребающего» движения, а также – в кратчайшее время перенести ноги от момента отрыва стопы от опоры до возвращения её на дорожку.

С развитием цифровых технологий возможности подготовки спортсменов расширились. В настоящее время возможно широко использовать возможности Xbox Series X / S. В настоящее время помимо тактических симуляторов игры в футбол (от третьего лица), которые направлены на видение общей стратегии игры существуют ряд программ отработки игровых движений от первого лица.

В качестве наиболее перспективной с точки зрения отработки игровых движений (прежде всего, на координацию) является Despelote. При этом игрок может тренировать «чувство мяча», «чувство ритма», отрабатывать штрафные удары, разучить финты (например, перекат мяча назад). При этом можно использовать любой мяч (хотя Kinect будет фиксировать положение тела только игрока, но мяч будет необходимым атрибутом для этого симулятора).

Более простой симулятор игры в футбол (с меньшими требованиями к устройству) является EA Sports FC 24. Этот симулятор также позволит развивать необходимые движения при игре в футбол. Разумеется, использование Xbox (One X или Series S) требует наличие необходимых условий (наличие самого для Xbox и достаточного пространства в помещении), но при этом даёт преимущества:

- возможность тренироваться самостоятельно, что увеличивает часы подготовки футболистов;
- возможность фиксировать положения частей тела футболистов при совершении движения и соответственно – корректировать их;

- разработка командных упражнений (например, передач) без участия других членов команды;
- индивидуальный подход к выбору тех упражнений, которые требуются конкретному игроку;
- отработка двигательных движений «в команде» не ограничено способностью участников команды, есть возможность выбирать сложность обучения в зависимости от уровня первичных навыков игрока;
- возможность видеть собственный прогресс, проходить комплексы установленных программ.

Однако в настоящее время цифровые модуляторы тренерами не применяются. Футболисты отрабатывают приёмы классическим способом. Проблемы на данном пути являются:

- отсутствие утверждённой методики обучению футболу с применением датчика Kinect;
- необходимость наличие соответствующей аппаратуры у спортсменов, входящих в группу обучения для стандартизированного подхода;
- отсутствие обустроенных необходимым образом залов для индивидуальных занятий футболистов подобным образом.

Конечно, занятия с Xbox не могут в достаточной степени компенсировать упражнения работы с тренером, это является вспомогательным инструментом подготовки спортсменов, развитие их двигательных качеств, но широкое использование его с высокой вероятностью приведёт к положительному результату навыков футболистов. По моему мнению, достаточным по времени подобных занятий было бы соотношение 80 к 20 (где 20 % - самостоятельная работа с датчиками Kinect) или 75 к 25 (где, соответственно 25% - работа с Kinect).

Список литературы

1. Амельченко А.Д. Планирование физической подготовки в футболе // Столыпинский вестник. 2023. №1. С. 555- 564.
2. Костюнина Л.И., Дугуфана Багайоко, Николаев Д.С. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных спортсменов на основе дифференцированного подхода // ТиПФК. 2021. №2. С.59-61.
3. Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Леонтьева Н.А., Александров С.Н., Лавриненко Н.И. Специальные скоростные способности в футболе и методика их развития в группах спортивной специализации // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217). С.378-382.
4. Телегин И.В. Особенности специальной физической подготовки в футболе // Вестник науки. 2023. №7 (64). С. 351- 359.

DEVELOPMENT OF A NEW METHODOLOGY FOR MANAGING THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN FOOTBALL

E. Titov, A. Gudko

Abstract. The article is devoted to the requirements and elements of the management methodology for the development of motor qualities in football. The author notes the need to take into account the age changes of young football players, primarily those who are in the process of puberty. It is noted that the method of developing motor qualities should take into account the peculiarities of the modern game of football. In particular, the author points out the need for the development of athletic qualities in connection with the modern practice of hard fighting for the ball. The article provides an example of the gradual development of high-speed movements. The possibility of using modern digital kinetic tools in the preparation of football players is noted.

Keywords: football, methods of development of motor qualities, speed skills, techniques of working with the ball, sports qualities of a football player.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПЛАВАНИЮ И БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Н.Л. Умнякова

Российский государственный педагогический университет РГПУ

им. А.И. Герцена

Т.Г. Таничева

Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 471

Аннотация. В статье рассматривается опыт работы формирования знаний безопасности на воде у детей младшего школьного возраста на уроках по плаванию. Представлено тематическое планирование, проведена оценка знаний, подтверждающая эффективность разработанного планирования.

Ключевые слова: плавание, обучающиеся младшего школьного возраста, безопасность, знания.

Введение. Уметь плавать жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однако данные статистических отчетов МЧС России отмечают что, летом в водоемах России за 2022 год утонули 1945 человек, 267 из которых – несовершеннолетние дети [1].

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. При этом С.Б. Селиванова [3] утверждает, что каждый, не умеющий плавать подвергает свою жизнь опасности.

Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавательных средствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь и может очень пригодиться в жизни.

В свою очередь В.А. Макаrchев [2] отмечает что, современные учреждения дошкольного образования имеют материальную базу, уникальную возможность научить ребенка плавать, что в какой-то мере снимает ответственность родителей за обучение детей плаванию в школьном возрасте.

Начальная образовательная школа является одной из возможности для детей приобрести важные, улучшающие и потенциально спасающие жизнь навыки.

В общеобразовательной программе по плаванию указаны компетенции детей, которые к окончанию школьной поры должны быть сформированы:

1) правила безопасности в бассейне и на пляже: ученики должны знать, что нельзя бегать по бассейну, кричать, толкать друг друга, играть в игры, которые могут привести к опасности, а также понимать, что нельзя купаться без надежного плавательного средства на открытых водоемах;

2) уметь использовать навыки плавания: ученики должны уметь плавать на спине и на груди вольным стилем;

3) знать процедуры спасения: как вызвать спасателей в случае опасности, а также как самостоятельно держаться на поверхности воды до прихода помощи;

4) уметь использовать навыки использования плавательных средств: правильно использовать нарукавники, плавательные круги и другие плавательные средства;

5) понимать принципы группового безопасного поведения в воде: как вести себя в группе и следовать инструкциям учителя или тренера.

6) знать основные меры безопасности на пляже.

Общеобразовательная программа по плаванию имеет следующую цель - приобщение детей к обучению плаванию и безопасности на воде. Важно, чтобы все ученики выполняли требования программы до того, как они покинут начальную школу.

Оценивание знаний безопасности учеников младшей школы на уроках по плаванию проводятся с помощью тестовых заданий, демонстраций навыков и практических упражнений в бассейне. При этом оценка должна быть объективной и основываться на вышенаписанных критериях.

Таким образом, целью нашего исследования стало формирование знаний по технике безопасности на воде и элементарных умений и навыков плавания обучающихся начальной школы.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся второго класса ГБОУ школы № 471 Выборгского района Санкт-Петербурга. В количестве 22 человека, из них 15 мальчиков, 7 девочек.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить первоначальные знания по технике безопасности на воде и начальные навыки плавания.

2. Разработать тематическое планирование программного материала по технике безопасности на воде и обучению плаванию детей вторых классов и внедрить в образовательный процесс школы.

3. Оценить эффективность разработанного планирования на уровень формирования знаний у младших школьников по безопасности на воде.

Для решения задач были определены этапы обучения детей в течение учебного года с сентября 2022 по май 2023 года.

На первом этапе эксперимента проходила оценка физической подготовленности и оценка первоначальных знаний. Были проведены тесты для определения умения держаться на воде: «стрелочка», «бомбочка», «медуза», а так же скольжение на груди.

Приступать к обучению плаванию необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навыком плавания. Физическая подготовленность определяется непосредственно в воде.

В основе определения теоретических основ были заданы вопросы о технике безопасности в бассейне и в открытых водоёмах. Так, детям задавались вопросы:

- 1) о правилах поведения в раздевалке бассейна;
- 2) о правилах поведения в душевой бассейна;
- 3) о правилах поведения у чаши бассейна;
- 4) о правилах поведения в чаше бассейна;
- 5) о правилах поведения в открытых водоёмах.

Для оценки сформированности знаний у младших школьников были разработаны следующие критерии: знают 3 вышеуказанных пункта из 5 – оценка 3 балла, знают 4 пункта – оценка 4 балла, 5 пунктов – 5 баллов.

На втором этапе было разработано тематическое планирование по технике безопасности, они включали в себя следующие разделы:

1) безопасность в бассейне: проводится ознакомление детей с основными правилами безопасности в бассейне, такими как не бегать вокруг бассейна, не прыгать в воду без разрешения учителя, не подходить к воде без наблюдения взрослого и т. д. Эти правила представлены в виде плакатов правил, которые размещены вокруг бассейна. На изучение этих правил выделяется 4 академических часа;

2) безопасность в чаше бассейна. Детям на протяжении 2 уроков плавания (2 академических часа) объясняют и показывают на плакатах технику безопасности в чаше бассейна. 1 урок техники безопасности проходит как лекция и практика, а второй урок, как экзамен;

3) безопасность на воде, включает остальные базовые темы:

- знакомство с учителем и инструктаж правил безопасности на уроке плавания;
- правила безопасного поведения в раздевалках;
- правила безопасного поведения в душевых;
- правила безопасного поведения у чаши бассейна;

- правила безопасного поведения в чаше бассейна;
- правила безопасного поведения в открытых водоёмах;
- основы плавания на груди;
- основы плавания на спине;
- основы дыхания в воде;
- основы техники кроля;
- игры в воде;
- опасности на пляже и в воде;
- правила поведения на пляже и в воде;
- вызов экстренной помощи;
- развитие физических навыков: развитие выносливости, силы и ловкости;
- повторение курса правил безопасности в открытых водоёмах.

Тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год при 1 занятии в неделю по плаванию. На уроках были использованы презентации - тесты, которые разделены на несколько разделов, каждый из которых оценивает знания и навыки учеников по определенным темам. Каждый вопрос в презентации-тесте снабжен визуальными материалами, такими как фотографии, видео или схемы, чтобы помочь ученикам лучше понимать и запоминать материал. Также возможно использование звуковых и видеоэффектов для создания более интерактивного опыта.

После прохождения теста ученики получают оценку своих знаний по безопасности на воде. Это может помочь учителю определить, какие темы необходимо еще раз повторить на следующих уроках, и на какие аспекты необходимо обратить больше внимания в процессе обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность разработанного планирования оценивалась по итоговой оценке сформированности знаний по технике безопасности на воде обучающихся, она проводилась на третьем этапе обучения, которое показало, что 18 детей имеют высокие баллы, 4 человека средние баллы и низкие баллы никто из детей не получил (рисунок).

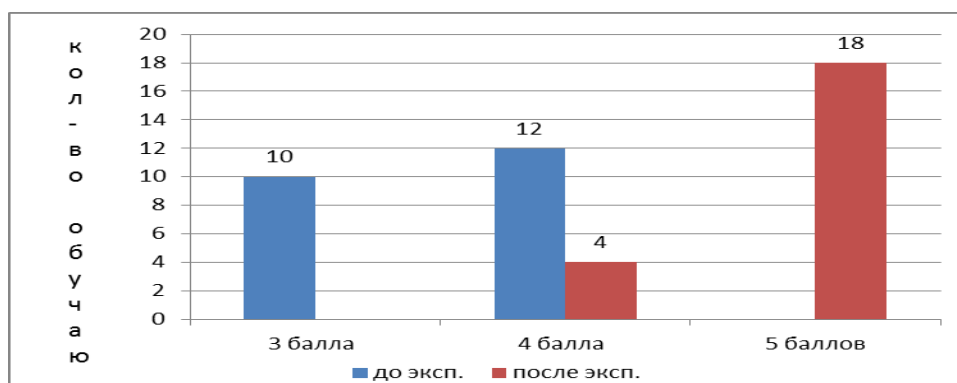


Рис. Результаты сформированности знаний по безопасности на воде до и после эксперимента у детей младшего школьного возраста.

При этом после окончания эксперимента 15 детей имеют высокую физическую подготовленность, проплывают 25 метров без учёта времени вольным стилем.

Таким образом, исследование показало:

1. Выявленные начальные знания и представления детей младшего школьного возраста по технике безопасности на воде показали низкий уровень.

2. Разработанное планирование по обучению детей плаванию и формированию первоначальных знаний по технике безопасности на воде рассчитано на 34 часа в год, по одному часу в неделю. Данное планирование имеет несколько разделов:

1) безопасности в бассейне, выделяется 4 часа;

2) безопасность в чаше бассейна, выделяется 2 часа;

3) безопасность на воде, входят остальные темы, касающиеся правил безопасности и обучению плаванию детей.

Хочется отметить что, данное планирование в течение обучения детей в школе корректируется, усложняется в соответствии с возрастом.

3. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность разработанного планирования по формированию знаний безопасности на воде и элементарным навыкам плавания обучающихся начальной школы.

Список литературы

1. Агентство экономической информации Прайм. Данные о количестве утонувших за лето 2022. - URL <https://1prime.ru/society/20220912/838081273.html> (дата обращения 26.03.23)

2. Макарчев, В. А. Значимость обучения плаванию детей дошкольного возраста в формировании жизненно-необходимых навыков // Наука-2020 № 1(46) 2021. С. 119-122.

3. Селиванов И.Б. Плавание - одно из важнейших средств физического воспитания школьников // Открытый урок первое сентября Режим доступа <https://urok.1sept.ru/articles/313779> (дата обращения 26.03.23)

TEACHING CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN SWIMMING AND WATER SAFETY

N. Umnyakova

Russian State Pedagogical University RSPU named after. A.I. Herzen

T. Taniicheva

State budgetary educational institution school No. 471

Abstract. The article discusses the experience of developing knowledge of water safety in children of primary school age during swimming lessons. Thematic planning is presented, a knowledge assessment is carried out, confirming the effectiveness of the developed planning.

Key words: swimming, primary school students, safety, knowledge.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОСЕТИ «ЯНДЕКС БРАУЗЕРА» ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.В. Филонов

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

А.В. Середенков

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта*

П.М. Курсанова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. Современные средства цифровых технологий открывают новые возможности для преподавателей и студентов при организации учебного процесса в образовательных организациях высшего образования. В данной статье представлены: теоретический анализ применения нейросетей в образовательном процессе будущих бакалавров и специалистов; результаты анкетирования использования студентами направления подготовки 49.03.01. «Физическая культура» нейросетей «Яндекс браузера» на профессиональных дисциплинах.

Ключевые слова: универсальные компетенции, будущие бакалавры физической культуры, нейросети.

Скорость появления новых средств цифровых технологий стремительно растет. Преподавателям высшей школы необходимо по возможности своевременно адаптировать современные средства цифровых технологий для учебного процесса. Студенты активно используют возможности приложений, искусственного интеллекта, нейросетей и др. [3]. В федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС 3++) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» рекомендовано применение студентами средств цифровых технологий в учебном процессе. ФГОС 3++ регламентирует формирование у будущих бакалавров физической культуры универсальных компетенций [9]. Мы оцениваем высокую дидактическую эффективность в применении средств цифровых технологий для формирования универсальных компетенций студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» [4, 5, 11, 12].

Рассмотрим опыт применения нейросетей в учебном процессе в образовательных организациях высшего образования. З.С. Курбанова и Н.П. Исмаилова акцентируют внимание при использовании нейросетей на: переходе от массовой формы обучения к индивидуализированным методикам; возможность диагностики коммуникативных навыков; автоматическую генерацию заданий для студентов [6]. Понятие «нейросеть» не закреплено на законодательном уровне, утверждает А.И. Осипова в своей научной работе. Автор подчеркивает, что нейросети предоставляют студентам быстрый доступ

к новой информации, что негативно оценивается преподавателями [8]. Цифровизация профессиональной деятельности требует обновления образовательных программ бакалавриата и профессиональных стандартов. Применение нейросетей позволяют при дистанционном обучении дать более качественную обратную связь и незамедлительный контроль знаний студента [7]. Субъекты образования не в полной мере готовы к внедрению нейросетей в процесс обучения, считает В.В. Казарина. Она отмечает, что нейросети будут продуктивны при оценке качества образования [2].

Т.М. Шамсутдинова в своей научной статье «Проблемы и перспективы применений нейронных сетей в образовании» видит большой потенциал в создании индивидуальной образовательной траектории при помощи конструирования эффективного маршрута обучения с применением нейросетевой smart-среды. Автор данной статьи считает, что дальнейшее развитие нейросетей и более сложных систем на их основе позволит создать эффективные средства персонализированного электронного обучения [15]. Ряд авторов подчеркивают необходимость создания возможностей для использования нейросетей в процессе обучения, нивелируя отрицательный эффект. Персонализированное обучение, автоматическая проверка заданий, оценка способностей будущих бакалавров, синхронный перевод – малая часть возможностей нейросетей в учебном процессе, которые доступны преподавателям и студентам [1, 10, 13]. Важно отметить, что присутствуют и негативные эффекты от применения нейросетей в высшем образовании: снижение мотивации у студента к обучению в связи с высокой доступностью информации; деградация творческого мышления, так как нейросети предлагают готовый продукт; недостаток информации для обучения нейросетей; отсутствие экспертов в области искусственного интеллекта; сложные процессы модернизации образовательного процесса [6, 14]

На факультете физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского при обучении студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» на электронных образовательных курсах «Игровые виды спорта (баскетбол)» «Спортивная метрология», «Подготовка и проведение мероприятий в физической культуре и спорте», «Организационная практика» и в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта на учебной дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (баскетбол)» применяются нейросети в «Яндекс браузере» для получения синхронного перевода видеоконтента англоязычных авторов.

Рассмотрим результаты анкетирования студентов при использовании ими нейросети «Яндекс браузера» (табл. 1)

Табл. 1. Оценка будущими бакалаврами физической культуры применения нейросетей «Яндекс браузера» в учебном процессе

№	Оцениваемые суждения	М	G
1.	Удобство использования	4,62	0,21
2.	Актуальность и новизна информации ранее недоступной	4,51	0,49
3.	Качество синхронного перевода	4,15	0,26
4.	Использование полученной информации при подготовке к зачету (экзамену)	4,36	0,37

Проанализируем результаты анкетирования, представленные в таблице 1. Максимально студенты оценили удобство использования нейросети (М = 4,62 балла), переключение на синхронный перевод происходит в один клик и занимает от 30 секунд до 1 минуты. Минимальную оценку студентов получило суждение о качестве синхронного перевода (М = 4,15 балла), действительно, некоторые специализированные выражения нейросеть переводит некорректно, но с каждым месяцем качество синхронного перевода растет.

Внедрение электронных образовательных курсов в учебный процесс будущих бакалавров физической культуры с возможностью получения современной информации (синхронный перевод англоязычного видеоконтента нейросетью) позволяет формировать универсальную компетенцию (УК-6) – «способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни» [9, с.5]. Тема внедрения и применения искусственного интеллекта в учебном процессе будущих бакалавров физической культуры, в частности нейросетей, актуальна, требует дальнейшей проработки и контроля негативных эффектов.

Список литературы

1. Иванова А.И. Целесообразность применения нейросетей в образовании // Яковлевские чтения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Лениногорск / Под редакцией Р.А. Шамсутдинова, А.В. Гумерова, О.Л. Даниловой. Сакнт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2023. С. 130-133.

2. Казарина В.В. Педагогическое проектирование нейросетей в образовании: постановка проблемы / В.В. Казарина // Динамические системы и компьютерные науки: теория и приложения (DYSC 2021): Материалы 3-й Международной конференции, Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. С. 217-220.

3. Кручинин М.В. Применение цифровых технологий обучения в высшей школе: проблемы и перспективы, SWOT-анализ / М.В. Кручинин, Г.А. Кручинина, Л.А. Петрукович // Казанский педагогический журнал. 2020. № 3(140). С. 64-75.

4. Кручинина Г.А. Мотивационно-ценностный компонент сформированности универсальных компетенций будущих бакалавров

физической культуры: результаты экспериментального исследования / Г.А. Кручинина, Л.В. Филонов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2023. № 1(69). С. 228-236.

5. Кручинина Г.А. Оценка будущими бакалаврами направления подготовки "Физическая культура" сформированности универсальных компетенций / Г.А. Кручинина, Л.В. Филонов // Вестник Мининского университета. 2020. Т. 8, № 4. С. 3.

6. Курбанова З.С. Нейросети в контексте цифровизации образования и науки / З.С. Курбанова, Н.П. Исмаилова // Мир науки, культуры, образования. – 2023. № 3(100). С. 309-311.

7. Мазур В.В. Применение нейросетевых технологий в качестве связующего звена в образовании / В.В. Мазур, В.Л. Сендеров // Современные парадигмы социально-экономического развития России в рамках реализации национальных проектов: Материалы Национальной научно-практической конференции, Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет". 2020. С. 96-97.

8. Осипова, А.И. Нейросеть как составляющая инновационной деятельности вуза в современных условиях / А.И. Осипова // Многополярный мир в фокусе новой действительности: материалы XIII Евразийского экономического форума молодежи, Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет. Том 2. Екатеринбург. 2023. –С. 171-174.

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_15062021.pdf (дата обращения: 20.10.2023).

10. Филатова О.Н. Применение нейросетей в профессиональном образовании / О.Н. Филатова, М.Н. Булаева, А. В.Гущин // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 77-3. С. 243-245.

11. Филонов Л.В. Оценка когнитивного компонента универсальных компетенций будущих бакалавров физической культуры в условиях цифровизации образования / Л.В. Филонов, Г.А. Кручинина // Гуманитарные науки и образование. 2021. Т. 12, № 4(48). С. 106-110.

12. Филонов Л.В. Формирование универсальных компетенций будущих бакалавров физической культуры в системе профильных дисциплин с применением цифровых технологий / Л.В. Филонов, Г.А. Кручинина // Преподаватель XXI век. 2022. № 3-1. С. 200-214.

13. Хабибуллин И.Р. Актуальность использования нейросетей в образовательных целях / И.Р. Хабибуллин, О.В. Азовцева, А.Д. Гареев // Молодой ученый. 2023. № 13(460). С. 176-178.

14. Чубаров Н.А. Основные тенденции применения нейронных сетей в образовательных целях / Н.А. Чубаров, Р.С. Зарипова // Технологический

суверенитет и цифровая трансформация: Международная научно-техническая конференция, Казань, 05 апреля 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. С. 245-248.

15. Шамсутдинова Т. М. Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования // Открытое образование. 2022. Т. 26, № 6. С. 4-10.

**THE USE OF NEURAL NETWORKS IN YANDEX BROWSER
IN THE FORMATION OF UNIVERSAL COMPETENCIES
OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE**

L. Filonov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

S. Seredenkov

National State University of Physical Culture, Sports and Health P.F. Lesgaft

P. Kirsanova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Modern means of digital technologies open up new opportunities for teachers and students in the organization of the educational process in educational institutions of higher education. This article presents: a theoretical analysis of the use of neural networks in the educational process of future bachelors and specialists; the results of a questionnaire on the use by students of the training direction 49.03.01. "Physical Culture" of neural networks "Yandex Browser" in professional disciplines.

Keywords: universal competencies, future bachelors of physical culture, neural networks.

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СТИМУЛЯЦИИ
БИОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (СБА)
ДЛЯ УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ НОГ У ФУТБОЛИСТОВ**

Е.С. Харитонов, М.С. Францкевич, И.К. Галуза, И.С. Шумилов
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлен и обоснован метод стимуляции биологической активности. Данный метод может быть использован как способ повышения скоростно-силовых способностей у спортсменов.

Ключевые слова: футболисты, скоростно-силовые способности, стимуляция биологической активности.

Как известно, одним из составляющих качеств, характеризующих уровень развития физической подготовленности футболистов, является их скоростно-силовая подготовленность и, в частности, уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног.

Наиболее точным показателем, измеряющим уровень развития скоростно-силовых способностей у футболистов является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами [1].

Поиск нетрадиционных методов развития физических качеств футболистов, и в частности их скоростно-силовой подготовки, является проблемой весьма актуальной. Актуальность проблемы определяется еще и тем, что показатели объема и интенсивности тренировочной работы у футболистов команд высокого класса приблизились к пределу их возможностей при условии сохранения здоровья. Следовательно, улучшение уровня физической подготовленности футболистов может и должно идти по пути поиска новых средств, повышающих эффективность тренировочных занятий без значительного возрастания объема и интенсивности тренировочной работы.

Одним из таких методов может быть метод стимуляции биологической активности, с целью обоснования которого нами были проведены исследования на футболистах высокого класса одной из команд высшей лиги Республики Беларусь.

В исследовании приняли участие 24 футболиста всех амплуа на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Целью тренировочных занятий было максимальное увеличение скоростно-силовых способностей мышц ног у футболистов в течение кратчайшего времени. Необходимость решения данной задачи диктовалась еще и тем, что у исследуемых футболистов произошло значительное снижение показателя высоты прыжка вверх: среднегрупповой показатель составлял всего 42,6 см на данном этапе подготовки.

С помощью метода СБА необходимо было в течение 10 дней (24 марта- 2 апреля) повысить уровень скоростно-силовых качеств мышц ног у футболистов. Для решения этой задачи был составлен план стимуляционных занятий. Футболисты должны были выполнить 10 стимуляций, которые были разделены на 3 блока по 3 занятия, с поэтапным увеличением нагрузок в соответствии с принципами СБА. Предполагалось, что к концу серии стимуляций футболисты должны были достигнуть глубокого утомления, после чего планировался восстановительный период в течение 5-6 дней. Чистое время вибровоздействий не должно было превышать 16 минут в каждом занятии, что в сумме составляло бы чуть более 2,5 часов за 10 дней. Ниже приводится тренировочная программа, выполненная футболистами.

БЛОК 1.

1-е тренировочное занятие (24 марта): вводная «стимуляционная серия». 4 подхода приседаний в медленном темпе (1 движение за 1,5-2 сек.) по полной «СБА амплитуде». Отдых 4 мин. (Рис.1).

2-ое тренировочное занятие (25 марта, среда): 5 подходов приседаний. Темп движений увеличивается (1 движение за 1 сек.), амплитуда уменьшается. После наступления утомления спортсменов удерживает статическую позицию в верхней точке амплитуды «до полного утомления». Отдых 3-4 мин (Рис.2).

3-е тренировочное занятие (26 марта, четверг): 6 подходов приседаний в

быстром темпе (2 движения за 1 сек) в нижней части траектории. После наступления утомления спортсмен принимает статическую позу при угле сгибания в коленных суставах около 130° и удерживает ее до полного утомления. В среднем типовое утомление наступает через 8-10 сек.

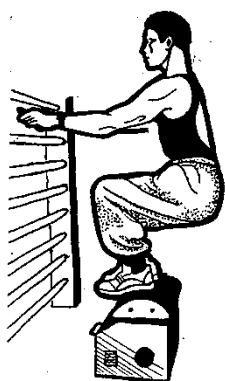


Рисунок 1

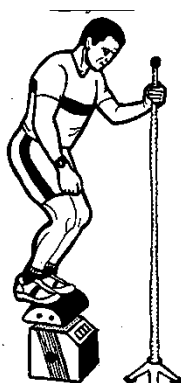


Рисунок 2



Рисунок 3

Не сходя с тренажеров, спортсмен выполняет поочередно правой и левой ногой сгибания в голеностопных суставах до полного утомления. Голень при выполнении упражнения разогнута, движения выполняются в максимальном темпе с уменьшенной амплитудой: в нижнем положении стопа – параллельно полу, в верхнем – максимально согнута. После наступления утомления спортсмен должен удержать стопу в верхнем положении 8-10 сек (Рис.3).

2 БЛОК.

Увеличение интенсивности в этом блоке занятий происходит за счет введения режима «акцентирования мышц». Отдых между подходами 3-4 мин.

4-ое тренировочное занятие (27 марта, пятница): 4 подхода с выполнением «двухопорных акцентирований» до полного утомления. Отдых между подходами 3-4 мин (Рис.4)

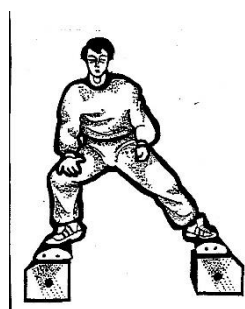


Рисунок 4



Рисунок 5

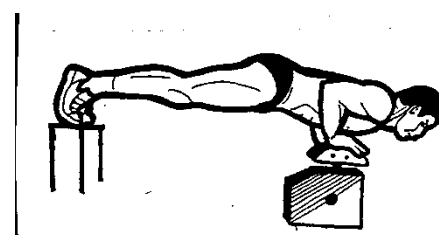


Рисунок 6

5-ое тренировочное занятие (28 марта, суббота): 5 подходов «одноопорных акцентирований». В каждом упражнении после

наступления утомления спортсмен выполняет удержания статической позиции с углом сгибания в коленных суставах около 90° до полного утомления. Отдых между подходами 3-4 мин (Рис.5).

6-ое тренировочное занятие (29 марта, воскресенье):

- 1 серия: 6 подходов «одноопорных акцентирований» до утомления, после чего выполнять статическое удержание с углом сгибания в коленных суставах $120-130^\circ$.

- 2 серия: по 2 подхода на каждую ногу сгибательно-разгибательных движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. В исходном положении стопа опирается о вибрационную платформу дистальной частью и максимально разогнута (икроножная мышца растянута), угол в коленном суставе составляет около 130° , туловище – вертикально. Упражнение выполняется левой ногой до полного утомления, затем следует упражнение правой ногой до полного утомления. Второй подход левой и правой ногой следует без перерыва.

7-ое тренировочное занятие (30 марта, понедельник): направленность тренировки – восстановительная. Выполняются 4 подхода, направленные на стимуляцию верхних конечностей. 1 и 3 – подходы сгибания и разгибания руки «в упоре лежа» (Рис.6), 2 и 4 – подходы сгибания и разгибания рук из исходного положения «в висе стоя» (Рис.7), с различными вариантами опоры ногами о пол. Все подходы выполняются до полного утомления.

Тренировка начинается и заканчивается упражнениями на развитие подвижности в суставах ног, при которых происходит восстановительная стимуляция мышц задней и внутренней поверхностей бедра.

Упражнения выполняются в статическом режиме в облегченных условиях, когда спортсмены принимают исходную позицию сидя на скамье. Время выполнения упражнений – по 3 минуты, соответственно на внутреннюю и заднюю поверхности бедра.

Паузы отдыха между подходами, направленными на стимуляцию мышц рук и плечевого пояса заполняются статическими упражнениями восстановительного характера для мышц разгибателей голени и сгибателей стопы – всего 3 серии на каждую ногу (1-1,5 мин для каждой группы мышц).

3 БЛОК

Увеличение интенсивности в этом блоке занятий происходит за счет введения уступающего и ударного (уступающего-преодолевающего) режима работы мышц.

8-ое тренировочное занятие (31 марта, вторник): 4 подхода «двухопорных акцентирований». В каждом подходе спортсмен выполняет движения до полного утомления, затем принимает статическую позицию («полуприсед», углы в коленных суставах составляют $95-100^\circ$), а тренер делает 5-6 акцентированных надавливаний сверху-вниз на подвздошные кости таза спортсмена (т.е. 5-6 «ударов») (Рис.8).

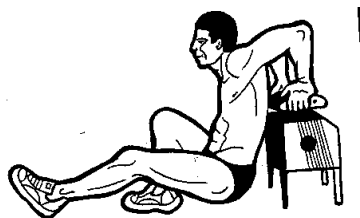


Рисунок 7



Рисунок 8

9-ое тренировочное занятие (1 апреля, среда): 5 подходов, в каждом из которых предусмотрена конкретная нагрузка, так называемые «три-сет». Это означает что в каждом подходе спортсмен выполняет 3 упражнения без пауз для отдыха:

1. Приседания с партнером на плечах. Амплитуда движений полная. Выполнять до утомления.

2. СБА – 5-6 ударных движений в положении «полуприсед» (тренер выполняет надавливания сверху-вниз). После 6 «ударов» спортсмен выполняет прыжок вверх, отталкиваясь ногами от платформы.

3. Специальные упражнения на тренажере «VERSA-CLIMBER». Этот тренажер дает возможность моделировать различные режимы работы сгибателей и разгибателей ног и рук. Выполнять движения в максимальном темпе в течение 15 сек.

10-ое тренировочное занятие (2 апреля, четверг): 8 подходов в упражнении с трехкратной нагрузкой (три-сет):

1. Приседания с партнером на плечах из положения «полуприсед» в максимальном темпе 15 сек.

2. СБА – 5-6 сдвоенных ударных движений (тренер выполняет подряд 2 надавливания сверху-вниз) после чего спортсмен выполняет прыжок вверх, а после приземления выполняет прыжок через препятствие высотой 40-60 см («одним темпом»).

3. Специальное упражнение на тренажере «VERSA-CLIMBER» глобального характера (синхронные движения ногами и руками) в максимальном темпе в течение 15 сек (6 полных циклов сгибательно-разгибательных движений ногами и руками).

После выполнения программы СБА были проведены повторные исследования определения высоты прыжка вверх у этих же футболистов. Как оказалось, высота прыжка вверх значительно возросла и составила, в среднем, по группе $47,4 \pm 0,60$ (произошло достоверное улучшение показателя на уровне значимости $P < 0,001$).

Таким образом, можно заключить, применение метода стимуляции биологической активности способствует ускоренному развитию скоростно-силовых способностей мышц ног у футболистов и данный метод можно рекомендовать для внедрения в практику подготовки команд высокого класса.

Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А.Годик. М.:1980.136 с.

**APPLICATION OF THE METHOD OF STIMULATION
OF BIOLOGICAL ACTIVITY (SBA) FOR ACCELERATED DEVELOPMENT
OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF LEG MUSCLES IN FOOTBALL PLAYERS**

*E. Kharitonov, M. Frantskevich, I. Galuza, I. Shumilov
Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus*

Abstract. The article presents and substantiates a method for stimulating biological activity. This method can be used as a way to increase speed-strength abilities in athletes.

Keywords: football players, speed-strength abilities, stimulation of biological activity.

**ПУЛЬСОВАЯ СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ И ВРЕМЯ ИГРЫ
ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ
ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ ЧСС В ОФИЦИАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Е.С. Харитонов, П.А. Фридрик, Я.А. Бозук, М.С. Панасевич
Белорусский государственный университет физической культуры*

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов с использованием мониторов сердечного ритма «Polar Team». Выяснилось, что построение учебно-тренировочного процесса не совсем соответствует характеру игровой деятельности хоккеистов.

Ключевые слова: хоккеисты, тренировка, соревнование, пульсовая стоимость.

Спортивная тренировка – это подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов управления, направленная на достижение индивидуально возможных результатов. Трудность управления спортивной тренировкой хоккеистов состоит в том, что все виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, теоретическая и психологическая) нужно оптимально спланировать в течение года по отдельным занятиям, этапам, периодам при оптимальном соотношении объема и интенсивности нагрузок, их направленности, величины, координационной сложности и специализированности. Искусство планирования во многом связано с умением тренера использовать при построении тренировочного процесса все современные средства и методы подготовки в таком их сочетании и соотношении, которое позволило бы максимально развивать и использовать природные задатки хоккеистов [1]. Для того чтобы это сделать, необходимо соблюдать закономерности спортивной тренировки, помимо общих педагогических принципов и принципов физического воспитания.

Одной из ряда этих закономерностей спортивной тренировки является специфичность тренировочного процесса, или соответствия применяемых средств тренировки соревновательным условиям. Закономерность «специфичности» предполагает, что наиболее выраженные адаптационные изменения под воздействием тренировки происходят в тех органах и функциональных системах, которые в наибольшей степени нагружаются при выполнении физической нагрузки. В соответствии с характером и величиной

избранной нагрузки в организме формируется доминирующая система, гиперфункция которой обеспечивает развитие адаптации. Эта наиболее нагружаемая система получает в организме определенные преимущества в пластическом и энергетическом обеспечении перед другими органами и системами, которые непосредственно не связаны с выполнением данной нагрузки. В процессе тренировки чрезмерная по своей напряженности адаптация к определенному виду нагрузки в какой-то момент времени может вызвать истощение функциональных резервов доминирующей системы и ослабить работу других систем, непосредственно не связанных с реакцией на нагрузку (это состояние обозначается как перетренировка). Поэтому наряду с избирательностью воздействия на «ведущие» (доминирующие) функции в процессе тренировки необходимо обеспечение регулярной смены направленности тренирующего воздействия, чтобы достигнуть эффективной и всесторонней адаптации организма ко всем тем факторам, которые проявляют свое действие в условиях игры в хоккей.

Для определения факторов, которые проявляют свое действие в хоккее и выявления доминирующих функций, необходимо изучение временных характеристик игровых действий хоккеистов и сопоставление их с изменениями наиболее информативных биохимических и физиологических показателей. Хронометрические исследования игровой деятельности хоккеистов позволяют получить точные характеристики напряженности соревнований и установить основные требования, предъявляемые к организму хоккеиста. Выявление временных параметров для разных игровых действий открывает возможности ориентировочных оценок характера и степени энергетических изменений, происходящих в организме по ходу игр, а также определения основных критериев выбора наиболее эффективной тактики игры и подбора тренировочных упражнений. Только глубоко изучив соревновательную деятельность, можно разработать адекватную ей систему тренировок. Ведь спортивный результат зависит от ряда основополагающих характеристик соревновательной деятельности, так же, как и структура подготовленности спортсменов [1].

Цель исследования: определение соответствия тренировочного режима деятельности хоккеистов 16-18 лет условиям режима соревнования.

При регистрации игровой активности хоккеистов в играх и тренировках нами применялась методика с использованием мониторов сердечного ритма «Polar Team» с последующей расшифровкой данных компьютерной программой Polar Precision Performance SW4.

Результаты исследования.

С целью решения поставленных задач, исследованы тренировочная и соревновательная деятельность 126 спортсменов-хоккеистов. Из них 51 наблюдение в играх (33 – нападающие, 17 – защитники и 1 вратарь), 75 наблюдений в ходе тренировок (30 – нападающие, 33 – защитники и 12 – вратарь). Сводные данные представлены в таблицах 1 и 2.

В таблице 1 сведены данные записи игровой деятельности хоккеистов в игре и тренировке в зависимости от амплуа (защитник, нападающий, вратарь), в таблице 2 аналогичные показатели в зависимости от амплуа и возраста.

Как можно видеть из представленных данных (таблица 1), имеются достоверные различия на уровне значимости $P < 0,05$ между рядом аналогичных показателей деятельности хоккеистов в игре и тренировке. И различие это свойственно как игрокам линии защиты, так и нападения. Например, время игры продолжается, в среднем, 138,99 – 139,97 мин, тренировка – 70,45-76,8 мин, сумма пульсовой стоимости ЧСС за игру равна 18945,88 - 19793,24 ударам сердца, за тренировку 10324,03 - 11378,43. Максимальная ЧСС хоккеистов также достоверно выше в игре чем в тренировке, хотя средняя ЧСС достоверно выше в тренировке, в сравнении с игрой. Игроки линии защиты достоверно больше времени действуют в игре в зоне ЧСС от 180-200 уд/мин (12,93 мин), чем в тренировке (7,52 мин). Различие во времени действий в этой пульсовой зоне имеется и у нападающих (10,74 мин в игре и 8,8 мин в тренировке), но это различие не достоверно. Достоверно больше времени действуют нападающие в игре в пульсовой зоне 141 – 159 уд/мин (32,13 мин), чем в тренировке (24,58 мин). Имеется достоверное различие во времени действий игроков нападения и защиты в других пульсовых зонах (более низких: от 80 до 140 уд/мин) в игре и тренировке (в игре хоккеисты достоверно больше времени проводят в этих пульсовых зонах).

Аналогичная картина наблюдается при анализе данных записи игровой деятельности хоккеистов разных амплуа в игре и тренировке в зависимости от возраста (таблица 2). Это свидетельствует о том, что структура действий хоккеистов в игре (действия в различных пульсовых зонах) не зависит от возраста хоккеиста, а определена характером самой игры. А вот построение учебно-тренировочного процесса с хоккеистами 16-18 лет (молодежные команды) не совсем соответствует принципу специфичности, т.е. соответствия средств (нагрузки), используемых в тренировке, соревновательной деятельности.

Таким образом, итоги регистрации игровой активности исследуемых хоккеистов в тренировке и официальных соревнованиях свидетельствуют: по продолжительности времени, сумме пульса (которая характеризует величину нагрузки), максимальной ЧСС, времени действий с максимальной и субмаксимальной интенсивностью имеются достоверные отличия этих показателей для игроков нападения и защиты в игре и тренировке. Более напряженная деятельность хоккеистов проявляется в официальных соревнованиях, т. е. в игре. Построение учебно-тренировочного процесса не совсем соответствует характеру игровой деятельности хоккеистов, и прежде всего, совершенствованию анаэробно-алактатного и гликолитического механизмов энергообеспечения. Полученные нами данные действий хоккеистов разных амплуа данной возрастной категории в игре в различных пульсовых зонах могут служить ориентиром при планировании учебно-тренировочного времени совершенствования того или иного механизма энергообеспечения, что в конечном итоге, будет способствовать повышению эффективности управления подготовкой хоккеистов юношеских и молодежных команд.

Список литературы

1. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.:Физкультура и спорт, 1982. - 271 с.

Табл. 1. Сравнительные данные исследуемых показателей хоккеистов в игре и тренировке (X+m)

Характер деятельности		Игра			Тренировка		
Количество наблюдений		нападающий (n=33)	защитник (n=17)	вратарь (n=1)	нападающий (n=30)	защитник (n=33)	вратарь (n=12)
Продолжительность, мин		139,97±5,68*	138,99±3,88*	62,35	76,8±17,78*	70,45±15,08*	96,73±35
Сумма ЧСС		19793,24±1282,77*	18945,88±1351,88*	10340	11378,43±2428,14*	10324,03±2055,68*	13625,25±5094,86
ЧСС, уд/мин	min	92,45±11,08	85,18±10,29	106	88,43±13,71	84,3±12,3	84±12,86
	x	141,45±8,34*	136,12±10,48*	165	148,7±10,12*	146,03±11,67*	140,33±14,7
	max	193,45±6,89*	195,76±7,74*	194	183,1±9,49*	187,73±10,51*	175,25±10,23
Время работы в зонах ЧСС (продолжительность, мин, %)	200-180 уд.мин	10,74±7,94	12,93±9,01*	16,05	8,8±6,34	7,52±7,12*	3,6±4,17
		7,82±5,68*	9,42±6,49	25,7	13,19±10,24*	12,29±11,49	5,48±6,65
	179-160 уд.мин	22,06±7,86	16,5±6,19	29,25	19,77±10,85	16,45±9,34	22,45±12
		15,82±5,82*	12,02±4,67*	47	25,77±16*	23,9±13,43*	26,65±19,06
	159-141 уд.мин	32,13±11,61*	23,62±7,26	7,5	24,58±11,64*	19,57±10,05	34,14±28,36
		23,09±8,31*	17,14±5,29*	12,5	31,35±11,34*	26,71±10,47*	30,67±17,07
	140-120 уд.мин	47,04±10,86*	38,67±9,78*	4,55	16,89±8,73*	16,22±8,14*	22,47±15,01
		33,39±7,61*	28,01±7,17*	7,9	21,66±7,97*	22,66±8,94*	22,13±10,19
	119-100 уд.мин	25,59±16,48*	39,5±16,91*	4,2	9,19±8,78*	9,4±6,88*	16,14±12,48
		18,2±11,8*	28,34±11,81*	6,9	10,36±8,63*	13,57±9,58*	18,86±17,93
	100-80 уд.мин	3,28±7,17	7,32±9,35*		1,56±2,05	2,78±3,59*	3,63±4,1
		2,13±3,85	5,31±6,62		2,09±2,33	4,21±4,83	4,71±5,61

Примечание: *-достоверные различия на уровне значимости P<0,05

Табл. 2. Сравнительные данные исследуемых показателей хоккеистов в игре и тренировке в зависимости от возраста (X+m)

Характер деятельности		Игра		Тренировка		
Возраст		16 лет		16 лет		
	Количество наблюдений	нападающий (n=12)	защитник (n=11)	нападающий (n=14)	защитник (n=22)	вратарь (n=5)
Продолжительность, мин		138,12±4,76*	139,13±3,96*	73,02±11,58*	69,33±16,82*	71,39±9,64
Сумма ЧСС		18847,25±1159,19*	19230,18±1136,61*	10927,79±1318,14*	10241,59±2342,23*	10542±1611,53
ЧСС, уд/мин	min	90,33±9,01	82,82±11,38	87,79±14,13	84,36±12,78	86,2±14,41
	x	136,17±7,78*	138,09±10,06*	150,21±10,75*	147,45±11,73*	147,4±15,58
	max	190,33±5,26*	196,55±8,01*	182,21±8*	189,32±8,53*	183,2±4,6
Время работы в зонах ЧСС (продолжительность, мин, %)	200-180 уд. мин	7,9±6,08	13,95±8,06*	8,58±7,34	7,72±7,65*	4,78±4,2
	179-160 уд. мин	5,83±4,41	10,16±5,86	13,88±12,45	12,84±12,31	7,27±6,87
	159-141 уд. мин	19,56±7,41	17,76±7,05	22,37±12,41	17,05±9,71	26,68±12,75
	140-120 уд. мин	14,28±5,43*	12,94±5,36*	31,34±18,33*	24,95±13,95*	37,96±18,37
	119-100 уд. мин	22,86±9,02	24,4±7,32	21,56±8,55	20,08±11,61	17,01±8,27
	100-80 уд. мин	16,68±6,68*	17,72±5,39*	29,37±10,41*	27,24±11,77*	23,76±9,62
	79-60 уд. мин	48,56±6,71*	41±10,83*	14,93±8,46*	14,42±7,48*	10,62±5,09
	60-45 уд. мин	35,28±5,09*	29,65±7,98*	20±9,41*	20,64±8,15*	14,78±6,71
	45-30 уд. мин	35,66±18,69*	36,55±17,09*	9,54±10,08*	8,09±5,58*	9,91±11,48
	30-15 уд. мин	25,87±13,48*	26,16±11,82*	9,55±8,55*	12,61±9,67*	13,8±14,92
15-10 уд. мин	3,07±4,84	5,09±8,57	1,39±1,33	2,73±3,79	3,64±5,48	
10-5 уд. мин	2,25±3,33	3,64±5,86	2,01±1,77	4,51±5,39	5,34±7,56	
Возраст		17 лет		17 лет		
	Количество наблюдений	нападающий (n=17)	защитник (n=2)	нападающий (n=12)	защитник (n=7)	вратарь (n=4)
Продолжительность, мин		142,01±5,86*	140,3±5,59*	76,02±15,1*	72,8±11,45*	142,21±5,48
Сумма ЧСС		20184±997,89*	20444,5±309,01*	11278,33±1792,62*	10870±1541,31*	20055,25±1099,06
ЧСС, уд/мин	min	90,12±10,36	96±4,24	89,08±15,02	80,43±11,34	85,25±14,48
	x	142,53±6,41*	145,5±3,54	149±9,03*	147±10,57	140,75±3,3
	max	195,76±7,91*	203,5±2,12	184,83±10,85*	190,14±12,99	173,5±1,92

Время работы в зонах ЧСС (продолжительность, мин, %)	200-180	12,27±9,51	25,28±0,32*	8,98±5,89	7,74±6,1*	
	уд. мин	8,62±6,75	18,15±1,06	13,84±9,45	11,93±9,98	
	179-160	21,13±6,02	14,38±1,17	17,34±7,35	17,11±9,41	14,18±6,83
	уд. мин	14,91±4,68	10,4±1,13	21,21±12,07	23,89±13,42	9,95±4,4
	159-141	34,22±6,78*	30,55±2,05	26,24±13,8*	19,48±6,85	70,2±8,73
уд. мин	24,27±4,57*	21,8±2,26	33,29±13,24*	26,24±6,94	49,5±5,54	
	140-120	48,98±11,61*	40,85±5,16*	17,07±7,06*	18,14±8,16*	39,85±11,23
	119-100	34,03±7,93*	29,35±4,88	22,08±6,68*	24,39±9,98	28,3±8,68
	уд. мин	23,78±9,73*	26,88±12,2*	7,61±6,61*	9,72±7,37*	15,04±2,2
		16,52±6,52*	19,15±7,99	9,6±7,61*	12,23±8,19	10,58±1,33
	100-80	3,45±8,77	1,58±2,09	1,51±2,57	2,13±1,89	2,98±2,7
	уд. ми	2,03±4,34	1,1±1,41	1,93±2,73	2,9±2,31	2,23±1,79
Возраст		18 лет		18 лет		
Количество наблюдений		нападающий (n=4)	защитник (n=4)	нападающий (n=4)	защитник (n=4)	вратарь (n=)
Продолжительность, мин		136,81±5,18*	137,93±3,89*	92,38±35,32*	72,46±12,48*	
Сумма ЧСС		20970,5±1010,62*	17414,75±699,68*	13256±5656,25*	9822±916,7*	
ЧСС, уд/мин	min	108,75±6,13*	86,25±5,19	88,75±11*	90,75±11,12	
	x	152,75±3,5	126±5,83	142,5±11,33	136,5±11,39	
	max	193±1,16	189,75±3,77*	181±11,83	174,75±8,62*	
Время работы в зонах ЧСС (продолжительность, мин, %)	200-180	12,76±1,69	3,95±1,89	8,93±7,96		
	уд. мин	10,35±1,12	3±1,41	7,9±2,97		
		179-160	33,56±7,62	14,1±4,64	17,96±14,6	11,98±7,9
	уд. мин	24,35±4,99	10,3±3,41	19,95±14,51	18,2±12,3	
		159-141	51,08±6,95*	18,02±4,98	30,18±14,11*	16,86±5,3
	уд. мин	37,33±4,44	13,2±3,79	32,43±9,75	24,65±9,71	
		140-120	34,25±11,23	31,19±3,54	23,23±13,08	22,75±9,63
	уд. мин	25±8,76	22,83±2,62	26,23±5,01	30,78±7,95	
		119-100	3,06±3,4	53,91±9,31*	12,73±10,86	16,05±10,33*
	уд. мин	2,35±2,36	38,93±5,82*	15,48±12,26	21,18±10,12*	
100-80			15,78±9,01	2,8±3,82	4,6±5,97	
уд.мин		11,58±6,49	3,25±4,46	5,57±6,73		
Примечание: *-достоверные различия на уровне значимости P<0,05						

HEART RATE COST OF CLASSES AND PLAYING TIME OF HOCKEY PLAYERS 16-18 YEARS OLD IN DIFFERENT ZONES OF HEART RATE INTENSITY IN OFFICIAL COMPETITIONS AND THE EDUCATIONAL TRAINING PROCESS

*E. Kharitonov, P. Fridrik, Ya. Boguk, M. Panasevich
Belarusian State University of Physical Culture*

Abstract. The article presents a comparative analysis of the training and competitive activities of hockey players using Polar Team heart rate monitors. It turned out that the structure of the educational and training process does not entirely correspond to the nature of the playing activities of hockey players.

Key words: hockey players, training, competition, pulse value.

АНАЛИЗ ВСЕМИРНЫХ ФИТНЕС-ТРЕНДОВ

К.Ю. Хаченкова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

А.А. Харитонова

*Московский технический университет
связи и информатики Волго-Вятский филиал*

П.А. Гуселева

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье авторами рассмотрены наиболее популярные фитнес-тренды по данным на 2023 год. Данные были получены согласно опросу, ежегодно проводимому Американской коллегией спортивной медицины среди профессионалов, работающих в сфере фитнеса. Авторами была проанализированы возможные причины популярности некоторых трендов, и рассмотрены их особенности.

Ключевые слова: фитнес, тренд, фитнес-клуб.

За последние десятилетия значительную популярность в мире, в том числе и в России, приобрел такой вид физкультурно-спортивной деятельности, как фитнес. По итогам 2022 года число постоянных посетителей фитнес-клубов и спортивных секций в России увеличилось на 6,8%, или на 984 тыс. человек, достигнув 15,4 млн, следует из подсчетов аналитической службы аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza на основании опросных данных Росстата [1].

Рынок фитнес-индустрии в России развивается быстрыми темпами, задавая новые тренды не только в сознание общества, но и внедряя тенденции развития коммуникации с аудиторией. Это связано с тем, что на данный момент становится модным вести активный и здоровый образ жизни. В частности, этому способствуют государственные программы и стратегии [2,3], направленные на развитие физической культуры и спорта.

Тенденции в фитнес-индустрии зависят от многих факторов, экономических, социальных, и даже от моды. В частности, можно привести

пример пандемию Covid-19, когда фитнес-клубы были закрыты и популярны стали онлайн-тренировки.

Опрос, проведенный Американской коллегией спортивной медицины (ACSM), определил 20 наиболее популярных трендов в сфере фитнеса.

1. Умные устройства (в оригинальном источнике «носимые технологии»);
2. Силовые тренировки со свободными отягощениями;
3. Тренировки с собственным весом;
4. Фитнес-программы для пожилых людей;
5. Функциональные тренировки;
6. Занятия на свежем воздухе;
7. Высокоинтенсивные интервальные тренировки;
8. Тренировки для снижения веса;
9. Найм сертифицированных специалистов по фитнесу;
10. Персональные тренировки;
11. Упражнения для мышц кора (core-тренировки);
12. Круговые тренировки;
13. Домашний спорт-зал;
14. Групповые тренировки;
15. Физические упражнения – это лекарство;
16. Здоровый образ жизни вместо лекарств;
17. Йога;
18. Найм лицензированных специалистов по фитнесу;
19. Велнес-коучинг, коучинг по здоровому образу жизни;
20. Мобильные приложения для тренировок.

Данный опрос проводится редакцией журнала ACSM's Health and Fitness Journal с 2006 года для определения фитнес-тенденций на следующий год и стал системным методом прогнозирования в фитнесе и медицине [4,5]. За последние 17 лет редакторы журнала разработали и распространили электронный опрос, разосланный тысячам профессионалов по всему миру, чтобы предсказать тенденции в индустрии здоровья и фитнеса на следующий год.

Рассмотрим каждый тренд подробнее.

1. Первое место в опросе занимают умные устройства (в оригинальном источнике «носимые технологии»). К таким устройствам относятся умные часы, фитнес-трекеры, кардиомониторы, устройства GPS-слежения. Эти устройства используются в качестве счетчика шагов и монитора сердечного ритма и могут отслеживать температуру тела, калории, время сидения, время сна и многое другое. В новейших умных устройствах можно получить данные об артериальном давлении, насыщении кислородом, температуре тела, частоте дыхания и даже электрокардиограмму.

Хочется отметить, что в начале некоторые устройства некорректно определяли данные (к примеру, пульс или пройденное расстояние), однако на данный момент большинством производителей данные вопросы решены.

Следует заметить, что не всем потребителям требуются такой широкий спектр данных, которые можно получить при использовании умных устройств. Обычно любителям, то есть непрофессиональным спортсменам, достаточно данных по пройденной дистанции, пульсу, потраченным калориям и, возможно, построении тренировочных программ. Расширенные данные больше необходимы для профессиональных спортсменов – это дает возможность оценить переносимость нагрузок организмом. Пример наиболее популярных производителей, используемых как профессиональными спортсменами, так и любителями: Garmin, Polar, Suunto, Coros.

2. Второе место в опросе занимают силовые тренировки со свободными отягощениями. В эту категорию входят занятия со свободными весами, то есть штангами, гирями, гантелями и медицинскими мячами.

Плюсы таких тренировок неоспоримы, так как можно провести полноценную тренировку с минимумом оборудования. Опросы, проведенные до 2021 года, включали данную категорию, описываемую как «силовые тренировки». Это описание было сочтено слишком широким; поэтому в 2020 году силовые тренировки были пересмотрены в пользу более конкретных силовых тренировок со свободными весами.

3. Третье место занимают тренировки с собственным весом. Данный вид тренировок известен уже очень давно, однако до 2013 г. они не появлялись в качестве тренда в обзорах, потому что стали популярными в спортзалах по всему миру только в последнее десятилетие. Такие тренировки не требуют дополнительного оборудования, проводить их можно практически в любом месте.

4. Фитнес-программы для пожилых людей. Это тренд мировой, в России такое направление еще только набирает популярность. К данному направлению в России можно отнести адаптированный пилатес и йогу, аквааэробику, скандинавскую ходьбу.

5. Функциональные тренировки. Это довольно устойчивый тренд, который впервые появился в опросе на 4-м месте в 2007 году. Под такими тренировками понимают силовые тренировки для улучшения баланса, координации, силы и выносливости. В программу тренировок включают упражнения, имитирующие деятельность, которую человек может выполнять в течении дня.

6. Занятия на свежем воздухе. Возможно, из-за ограничений, связанных с COVID-19, в последнее время активный отдых стал более популярным. В 2021 году тренировки на свежем воздухе заняли 4-е место, а в 2022 году уже 3-е. Эта тенденция позволяет специалистам в области здравоохранения и фитнеса предлагать больше мероприятий на свежем воздухе, таких как групповые прогулки, поездки или организованные походы. Мероприятия могут быть короткими, однодневными или запланированными многодневными экскурсиями, такими как гребля на байдарках, каякинг, катание на горных велосипедах и пешие походы по пересеченной местности.

7. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ). Эти программы упражнений обычно включают в себя повторяющиеся серии

упражнений высокой интенсивности (более 80% максимальной частоты сердечных сокращений) в сочетании с периодами отдыха. Высокоинтенсивные интервальные тренировки можно применять к различным упражнениям. Сейчас к высокоинтенсивным тренировкам стали относить различные движения в интервальном режиме, круговые тренировки и пр. Такие тренировки помогают сэкономить время, так как за короткий отрезок времени можно дать большую и разнообразную нагрузку.

8. Тренировки для снижения веса. Эта тенденция включает в себя программы по снижению веса с определенной программой упражнений. Как правило, большинство посетителей фитнес-клуба приходят на тренировки с целью снизить вес. Однако, следует понимать, что любую тренировку можно рассматривать как тренировку для снижения веса, ведь человек при занятиях физическими упражнениями тратит больше калорий, чем в состоянии покоя. Также есть нюанс, что если занимающийся не готов изменить свои пищевые привычки, то тренировка, направленная на снижение веса, может не дать нужного эффекта.

9. Найм сертифицированных специалистов по фитнесу. Особое внимание уделяется важности найма сертифицированных специалистов в области здоровья и фитнеса, которые завершили образовательные программы и имеют полностью аккредитованные сертификаты здоровья и фитнеса. На данный момент в России есть некоторые пробелы в законодательстве в сфере фитнес-услуг. В частности, нет конкретных требований в оценке готовности к нагрузкам, единых требований к правилам безопасности, квалификации персонала, оснащенности зала и др. Можно предположить, что данные противоречия в законодательстве возникли потому, что фитнес в нашей стране активно развивается не так давно, как в Америке и странах Европы.

10. Персональные тренировки. С тех пор, как исследование фитнес-трендов было впервые опубликовано в 2006 году, персональные тренировки вошли в топ-10 трендов, достигнув 3-го места в 2008 и 2009 годах, а в 2023 году опустились до 10-го места. Мы предполагаем, что данный тренд будет актуален еще долгое время, так как тренировки с персональным тренером комфортнее, безопаснее, эффективнее. Тренер не только контролирует технику выполнения упражнений, осуществляет контроль прогресса в тренировках, но и помогает ставить и добиваться цели, соответствующей потребностям клиента.

11. Упражнения для мышц кора (core-тренировки). Это направление представляет собой тренировку, в которой особое внимание уделяется укреплению стабилизирующих мышц туловища, живота, спины и ягодиц. Эти мышцы выполняют функцию поддержки внутренних органов, обеспечивая их правильное анатомическое положение, способствуют сохранению нормального внутрибрюшного давления. Такие тренировки очень полезны для восстановления после родов. В тренировках для мышц кора используются фитболы, bosu, роллеры для миофасциального релиза, упражнения с собственным телом и гантели. Core-тренировки входили в десятку лучших фитнес-трендов с 2007 по 2010 год, где занимали пятое место. Немного

опустившись на 6-е место в 2011 году, 7-е место в 2017 году и 9-е место в 2013 году, теперь данный тренд снова приобрел популярность.

12. Круговые тренировки. Данный формат тренировок давно известен, и широко используется в практике физической культуры. Касаемо фитнес-клубов, круговые тренировки очень удобно проводить как занятия в малых группах. Ранее при проведении круговых тренировок преобладал акцент на силовую направленность, сейчас они проводятся для развития ловкости и координационных способностей, с использованием различного оборудования.

13. Домашний спорт-зал. Данный тренд приобрел популярность приобрел во время пандемии Covid-19, сейчас его популярность падает.

14. Групповые тренировки. Данный вид тренировок всегда был и будет популярен. Такое занятие предназначено для людей с различным уровнем физической подготовки, с использованием различного оборудования для обучения многим формам упражнений, от кардио и велотренировок в помещении до танцев и степ-классов. Популярность групповых тренировок обусловлена еще и тем, что регулярно появляются новые направления, например: фитбоксинг, барре (тренировка с использованием балетного станка), джампинг-фитнес и др.

15. Физические упражнения – это лекарство. Следует понимать, что здесь имеется ввиду не реабилитация и не лечебная физическая культура. Это глобальная инициатива в области здравоохранения, которая рекомендует врачам направлять пациентов к научно обоснованным программам упражнений и к квалифицированным специалистам в области здоровья и фитнеса при разработке плана лечения. Под данным трендом также подразумевается пропаганда обычных тренировок врачами, внедрение их в медицину, информирование врачей о том, как такие тренировки будут улучшать восстановление пациентов. К сожалению, на данный момент многие врачи не обладают должной квалификацией в данном вопросе.

16. Здоровый образ жизни вместо лекарств. Этот тренд предполагает активную пропаганду здорового образа жизни для профилактики заболеваний, и влияющего на здоровье и качество жизни. Это основанная на фактических данных практика оказания помощи отдельным лицам и их семьям в принятии и поддержании здорового образа жизни. Категория обследования образа жизни впервые появилась на 16-м месте в 2020 году, на 18-м месте в 2021 году и была 19-й тенденцией в 2022 году, прежде чем вернуться на 16-е место в 2023 году. К сожалению, не хватает данных для большего понимания механизма реализации данного тренда.

17. Йога. Занятия йогой популярны уже давно, и приобретают все больше поклонников во всем мире. Йогой можно заниматься как индивидуально, так и в группах, самостоятельно или с инструктором. Сейчас существует огромное количество обучающей литературы для йоги. Йога впервые появилась в топ-10 данного опроса в 2008 г., но с 2010 года входит в топ-20.

18. Найм лицензированных специалистов по фитнесу. Некоторые профессии в Соединенных Штатах и в некоторых других странах регулируются лицензированием. Эта тенденция поддерживает лицензирование

профессионалов в области фитнеса, таких как персональные тренеры, физиологи и специалисты по физической культуре. Например, люди не могут называть себя врачом или медсестрой, не имея соответствующей государственной лицензии штата, и во многих местах то же самое относится к физиотерапевту или диетологу. Эта тенденция крайне важна в фитнесе для качественного оказания услуг. Лицензирование для профессионалов в области фитнеса впервые появилось в качестве фитнес-тенденции в 2018 году, когда оно заняло 16-е место, затем 18-е место в 2019 году и 15-е место в 2020 году, а затем заняло 19-е место в 2021 году и 18-е место в 2022 году.

19. Велнес-коучинг, коучинг по здоровому образу жизни. Эта тенденция использует подход один на один, а иногда и в небольших группах, при этом тренер обеспечивает поддержку, постановку целей, руководство и поддержку. Коуч по вопросам здоровья/благополучия фокусируется на ценностях, потребностях, видении, краткосрочных и долгосрочных целях клиента, и помогает внедрить осознанное поведение клиента, касающееся ведения здорового образа жизни.

Велнес-коучинг входит в топ-20 тенденций с 2010 года и занимает 17-е место в 2014 году, 13-е место в 2015 и 2016 годах, 15-е место в 2017 году, 18-е место в 2018 году, 11-е место в 2019 году, 9-е место в 2020 году, 11-е место по 2021 г. и № 10 на 2022 г.

20. Мобильные приложения для тренировок. Это приложения, совместимые с большинством мобильных устройств, могут включать звуковые и визуальные подсказки о начале движения при малоподвижном образе жизни или о том, когда начинать и прекращать упражнения, предлагают уже готовую программу тренировки для дома или тренажерного зала, а также помогают более широко воспользоваться информацией с фитнес-трекеров. Приведем пример таких приложений: Adidas Training, Map My Fitness, Sworkit, Daily Workout Fitness Trainer, Aaptiv, Asana Rebel, MyFitnessPal, Gymshark, Fitplan.

Из вышеперечисленных трендов далеко не все известны и используются в России. К таким можно отнести велнес-коучинг, найм лицензированных специалистов по фитнесу, и «физические упражнения – это лекарство». Однако, имеются предпосылки для их успешного внедрения и развития.

Список литературы

1. Finexpertiza. В 2022 году миллион посетителей вернулись в фитнес-клубы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://finexpertiza.ru/press-service/researches/2023/fitnes-klub-2022/>, свободный. – (дата обращения 11.10.2023)

2. Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: принято постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661 (ред. от 11.08.2022). – Текст: электронный // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по подписке.

3. Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: принято распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – Текст: электронный // СПС «КонсультантПлюс». – Режим доступа: по подписке.

4. Ассоциация профессионалов фитнеса. Глобальный обзор фитнес-тенденций 2023 года: опрос компании ACSM [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/globalnyy-obzor-fitness-tendentsiy-2023-goda-opros-kompanii-acsm/> свободный. – (дата обращения 11.10.2023)

5. ACSM Fitness Trends [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/acsm-fitness-trends/> свободный. – (дата обращения 11.10.2023).

ANALYSIS OF GLOBAL FITNESS TRENDS

K. Khachenkova

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

A. Kharitonova

Moscow Technical University of Communications and Informatics

Volgo-Vyatka branch

P. Guseleva

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In this article, the authors review the most popular fitness trends according to data for 2023. The data was obtained from a survey conducted annually by the American College of Sports Medicine among fitness professionals. The authors analyzed the possible reasons for the popularity of some trends and examined their features.

Keywords: fitness, trend, fitness club.

ВЛИЯНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА НА СПОРТИВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ЕГО АКТУАЛИЗАЦИИ

А.Ю. Хохлова, И.А. Сорокин

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В данной статье описано влияние Международного олимпийского комитета на структуризацию Олимпийских видов спорта на примере изменений правил соревнований в современном пятиборье после Олимпийских игр в Токио.

Ключевые слова: современное пятиборье, Олимпийские игры, соревновательная деятельность, спортивные правила.

Еще с древнейших времен Олимпийские игры представляли собой соревнования, основанные на равноправии между участниками. Международный олимпийский комитет (МОК) с момента его формирования

всегда стремился к полной объективности в современности, тем самым полностью поддерживая традиции, заложенные в прошлом.

На Олимпийских играх в Токио произошел переломный момент в восприятии вида спорта современное пятиборье. После Олимпийских игр Токио-2020 под воздействием нескольких факторов встал вопрос об изменении правил соревнований в данном виде спорта.

Жеребьевка коня в дисциплине «Конкур» создавала неравные условия для спортсменов, тем самым вызывая необъективность правил соревнований, что нарушает принцип Олимпийской хартии. Последующие изменения в программе соревнований показали влияние и несокрушимый авторитет МОК в современности, что и определяет актуальность данного исследования.

Целью данного исследования является анализ деятельности МОК и его влияния на международные федерации по видам спорта.

Объектом исследования выступает организационно-спортивная деятельность Международного олимпийского комитета.

Предметом исследования выступает влияние Международного олимпийского комитета на международный союз современного пятиборья.

Задачи исследования:

1. Изучить деятельность МОК на предмет актуализации олимпийского движения в рамках объективизации Олимпийских игр;

2. Проанализировать взаимодействие МОК с федерациями по видам спорта;

3. Дать прогноз эффективности деятельности, согласно проанализированным данным.

Методы исследования:

4. Анализ архивных материалов и научно-исследовательской литературы;

5. Прогнозирование.

Проведение Олимпийских игр часто связано с неоднозначными решениями судейских коллегий в том или ином виде спорта, которые вызваны необъективностью правил в избранных дисциплинах. Существуют виды спорта, в которых судейская коллегия оценивает определенный набор элементов, выполняемых спортсменом, тем самым выставляя оценку по собственному восприятию, основываясь на правилах вида спорта.

Ярким примером может служить ситуация, сложившаяся по поводу непобеды российского гимнаста Алексея Немова на летних играх в Афинах в 2004 г., когда практически все болельщики на трибунах требовали от судейской бригады изменить решение в пользу Немова, считая судейство несправедливым. Другим примером может послужить художественная гимнастика. В 2021 году на Олимпийских играх в Токио, произошло очередное спорное решение судей, когда спортсменка Дина Аверина, выступающая под эгидой Всероссийского олимпийского комитета, завоевала серебряную награду. Однако этому выдающемуся достижению предшествовали необоснованные судейские решения, которые в дальнейшем были подкреплены отсутствием доказательной базы, даже не смотря на поданный протест. [1, 4]

Еще в Олимпии перед началом соревнований Элладники (судьи) давали клятву судить справедливо. Они имели право лишить чемпиона титула, добытого нечестным путем. Клятва произносилась перед статуей Зевса в ходе определенной церемонии. В 1968 году на Играх в Мехико по предложению Олимпийского комитета СССР была введена клятва судей. «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих Олимпийских играх с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе». [1]

Однако, существуют виды спорта, где правила проведения соревнований, основываются исключительно на объективности, т.е. спортсмены зарабатывают очки, начисляемые цифровыми измерительными приборами, что исключает судейскую необъективность. Примером подобного состязания считается современное пятиборье, где за каждый вид программы (плавание, фехтование, конкур, стрельба, бег) начисляются очки, конвертирующиеся в секунды. Но даже при такой системе начисления очков может возникнуть неравенство между соревнующимися. В дисциплине конкур происходит жеребьевка лошади, где результатом служит случайно доставшийся конь, с которым спортсмен знакомится на разминке. Данная особенность послужила основой для инцидента на последней летней Олимпиаде, когда конь у немецкой спортсменки Анники Шлой (лидер соревнований после плавания и фехтования в женской программе) отказался подчиняться спортсменке и преодолевать препятствия. Дальнейшее поведение немецкой стороны вызвало негодование у широкой публики Олимпиады. Жестокое обращение с животным послужило поводом для дисквалификации немецкого тренера и спортсмена. [5]

Данная ситуация стала основанием для кардинальной перемены курса в отношении проведения соревнований. Чтобы сохранить международное признание и авторитет, МОК пошел на исключение данного вида спорта из программы Олимпийских игр, если не будут приняты определенные меры и изменения в правилах проведения соревнований.

Путем голосования в ноябре 2021 года было согласовано изменение правил, международный союз Современного пятиборья заменил конкур на полосу препятствий. Таким образом, после проведения Олимпийских игр в Париже в 2024 году дисциплина «конкур» будет исключена из программы вида Современное пятиборье и заменена на «гонку с препятствиями». Эти изменения были положительно оценены МОК. 13 октября 2023 года исполком Международного олимпийского комитета проголосовал за возвращение современного пятиборья в олимпийскую программу, а 16 октября, это решение практически единогласно (при одном воздержавшемся) было утверждено сессией МОК.[5]

«Гонка с препятствиями» дает возможность для более рационального определения победителя. Полоса сконструирована таким образом, в котором каждый спортсмен сможет показать свой лучший результат вне зависимости от внешних факторов. Гонка с препятствиями в пятиборье требует от спортсменов

разностороннего развития всех физических качеств. Именно это и дает возможность к объективности всех дисциплин данного вида спорта.

Таким образом, МОК сохраняет тенденцию на объективизацию проведения соревнований для более широкого понимания аудиторией. Эффективность международной спортивной организации напрямую зависит от вовлеченности аудитории и постоянной поддержки. [2] Учитывая это, МОК проводит открытую политику, своевременно реагируя на внешние и внутренние факторы, которые могут послужить для дестабилизации Олимпийского движения в целом и актуализации спортивных состязаний. Данный способ предотвращает кризис идеи Олимпизма спортивного характера, что дает широкую возможность для привлечения новых коммерческих партнеров, роста аудитории и дальнейшего поддержания высочайшего уровня соревнований.

По представленным данным, можно сделать вывод, что структура МОК способна влиять кардинальным образом и на другие виды спорта, входящие в перечень олимпийских видов спорта.

Для данной работы была изучена деятельность МОК на предмет взаимодействия с международными федерациями по разным видам спорта, даны прогнозы на развитие канала.

Список литературы

1. Блохин Г.А., Кузьмин В.Г. КРИЗИС ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ: НЕОДНОЗНАЧНОЕ СУДЕЙСТВО НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ-ПРОТИВОРЧИВЫЕ РЕШЕНИЯ В ТОКИО 2021 // V Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки»: Сборник статей. Нижний Новгород: 2021. С. 29–32.

2. Речалов М.Р. Фокус внимания на Олимпийском движении // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Сборник статей. Новосибирск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 17–25.

3. FIG, RESULTS FOR GAMES OF THE XXXII OLYMPIAD, // FIG 2021 [электронный ресурс] URL: <https://www.gymnastics.sport/site/events/results.php?idEvent=15571#filter> (дата обращения 01.11.2022).

4. UPIM, NEW RULES, 2023 // UPIM 2021 [электронный ресурс] URL: <https://www.uipmworld.org> (дата доступа 01.11.2023).

5. UPIM, RESULTS FOR GAMES OF THE XXXII OLYMPIAD, 2021 // UPIM 2021 [электронный ресурс] URL: <https://www.uipmworld.org> (дата обращения 01.11.2023).

INFLUENCE OF THE INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE ON THE RULES OF COMPETITIONS AS A TOOL FOR MAINTAINING THE OLYMPIC MOVEMENT AND ITS ACTUALIZATION ON THE EXAMPLE OF MODERN PENTATHLON

A.Khokhlova, I.Sorokin

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article describes the impact of the International Olympic Committee on the structuring of Olympic sports.

Keywords: modern pentathlon, Olympic Games, competitive activities, sports rules.

МЕДЛЕННЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТУРИЗМА В РОССИИ

Е.В. Хубиева

Пятигорский государственный университет

Аннотация: Данная статья является частью диссертационного исследования и рассматривает концепцию медленного туризма, набирающего популярность повсеместно. Рассматриваются преимущества медленного туризма, а также перспективы развития данного направления в России.

Ключевые слова: медленный туризм, актуальность медленного туризма, качественный отдых, устойчивый туризм, осознанность.

В современном темпе жизни многие туристы все чаще стремятся к качественному осознанному отдыху, обращая свое внимание на идею «Slowlife». Ярко выражаясь в тенденциях развития туристской деятельности, медленный туризм стал перспективным направлением, которое подробно освещается в моём диссертационном исследовании. В данной статье разбирается сущность медленного туризма, его преимущества и перспективы развития в России.

Медленный туризм –это альтернативный вариант туризма, отличный от массового. Он характеризуется сокращением переездов и количества достопримечательностей, которые нужно отметить в своем «списке для посещения». Вместо этого следует замедлиться и потратить больше времени на изучение местной культуры и истории вместе с сохранением окружающей среды. Иными словами, происходит переход от количества к качеству.

Идея, заложенная в понятие «медленный туризм», основана на том, что поездка должна быть направлена на оказание эмоционального воздействия и дать образование, при этом оставаясь экологически безопасной для окружающей среды и местных жителей.

Данная концепция сложилась из итальянского движения Slow Food, которое, в свою очередь, возникло в Италии, благодаря Карло Петрини в 1986 году как протест против фастфуда [1]. Первоначальная цель этого движения – защита региональных традиций, качественной еды и медленного темпа жизни.

Дальнейшее развитие связано с увеличивающимся вниманием к устойчивому развитию и заботе о себе. По прогнозам медленный туризм будет показывать рост популярности как альтернатива более традиционным поездкам, оцениваемый в 10% ежегодного роста [2, с. 21].

Более медленное путешествие предполагает переход от материалистической и потребительской роскоши к стремлению к целенаправленным впечатлениям и созданию значимых моментов. Людям больше не нужен график, насыщенный экскурсиями с классическими достопримечательностями. Они хотят путешествовать в своем собственном темпе, получая познания о местной культуре, путем полного погружения в нее. Путешествие, основанное на опыте, может осуществляться различными способами, такими как общение с людьми, создание сообщества и принятие обоснованных решений. Эти осознанные решения влияют на ваше собственное развитие, одновременно помогая окружающей среде, уменьшая ваше собственное воздействие на нее.

Проблема массового туризма имеет глобальный масштаб, ведь от неконтролируемого потока туристов страдает мировое культурное наследие, загрязняется природа, разрушаются экосистемы. Небольшие, но популярные туристские дестинации не выдерживают такие потоки и в скором времени пострадают, потеряв свое отличие. Здесь и прослеживается актуальность медленного туризма, одной из целей которого является атраматичный отдых.

Однако не стоит путать его с экотуризмом, ведь главная цель медленного туризма – спокойствие и отказ от привычных бешеных ритмов. Однако, это не значит, что slowtravel не предполагает какой-либо культурной программы. Наоборот, познание культуры должно проходить спокойно, а турист должен чувствовать свободу в передвижениях и прислушиваться к себе, имея возможность спонтанно задержаться на уличном празднике. Данная интерпретация адекватна сущности туризма впечатлений: получение эмоционально насыщенных образов и информации в результате погружения в атмосферу дестинации, «проживания» и «переживания» каждого момента путешествия [3].

Также медленный туризм не следует сравнивать с ретрит-турами, которые, в свою очередь, характеризуются уходом от привычной обстановки и сосредоточения на самосовершенствовании, познанием себя. самосовершенствовании.

Тем не менее, отметим, что нет жесткой связи между медленным туризмом и использованием «медленных» средств передвижения. В значительной мере это обусловлено отдаленностью отдельных объектов в границах туристической дестинации. Понятно, что замедление передвижения по дестинации в первую очередь ведет к сокращению количества посещенных достопримечательностей в ее пределах за отведенное время вызывает у туристов проблему выбора числа посещаемых достопримечательностей.

При планировании поездки все же стоит сосредоточить внимание на близкие достопримечательности и потреблении местных продуктов и наследия, использовании чистой энергии, экологических и этических принципах, а также

сохранении качества жизни жителей и туристов. В рамках медленного туризма распространено такое времяпровождение, как походы, жизнь в деревне с полным погружением, посещение ферм или же круизы.

Подобная характеристика уже позволяет прийти к выводу, что медленный туризм не является особым тематическим туризмом, и самостоятельно не отражает цели поездки, основного мотивирующего фактора, а непосредственно является выбором способа освоения дестинации. Помимо этого, эмпирические исследования показали, что и туристы, и практики ассоциируют медленный туризм с психологическими установками на неспешное осмысление опыта ознакомления с дестинацией и соответствующим туристским поведением [4].

Медленный туризм в последнее время находит все более выраженное отражение в трендах развития туристской деятельности, соответственно, становится объектом внимания исследователей и практиков туризма. Однако, стоит отметить, что данный феномен не нашел надлежащего отражения в российской научной литературе, наряду с этим в зарубежных изданиях прослеживается увеличение интереса к медленному туризму [5, с. 109].

Развитие же медленного туризма в России постепенно идет, но недостаточно и неравномерно. Это связано с общим направлением туризма в стране и образом мыслей российского туриста: посетить как можно больше популярных мест и насытиться информационной составляющей туров, забывая при этом про образно-эмоциональную.

На территории России есть множество ресурсов для перспективного внедрения медленного туризма в контексте увеличения популярности и актуальности устойчивого туризма в стране. Постепенно внимание переходит на изменение сути путешествия и использования времени в нем; улучшение качества туристского опыта, сохранение аутентичности отдаленных дестинаций [6, с. 25].

Следует отметить и экономическое преимущество такого туризма. По мере роста спроса на «замедленное» путешествие туристский рынок расширяется, путем создания новых эко-отелей, открытие новых направлений, создавая новые рабочие места и привлекая большее число туристов, которые будут задерживаться в отдаленных регионах на долгий срок. Это поможет расширить возможности в сфере туризма малопопулярных регионов, тем самым будет способствовать развитию местной экономики [7, с. 47].

Историко-культурная роль также велика. Посещая небольшие деревушки, внедряясь в жизнь определенных народов, туристы на опыте познают культуру и самобытность нашей страны, знакомятся с традициями, историей и традиционными блюдами. Именно такое проживание эмоций помогает лучше понять и запомнить культуру и историю той или иной местности, чем поверхностное изучение в погоне за всеми достопримечательностями.

Заслуживает внимания роль медленного туризма в развитии бережного отношения к окружающей среде. Активная популяризация медленного туризма может перенаправить туристские потоки, и облегчить нагрузку на экосистему дестинаций из «списка для посещения» у каждого туриста.

Таким образом, медленный туризм — это не только про долгий отдых, поездку в деревню и уменьшение просмотренных достопримечательностей. В первую очередь, это способ «замедлить» бешеный мир вокруг себя. Принятие данного подхода к формированию своей поездки повысит уровень осознанности, а погружение в среду поможет глубже узнать другую культуру и понять ее. Такие туры не только способствуют личному здоровью и росту, но и оказывают более широкое влияние на состояние экологии.

Список литературы:

1. Dickinson, J.; Lumsdon, I. (2010). *Slow Travel and Tourism*; Earthscan: London, UK; С. 232
2. Сущинская, М. Д. Медленный туризм: координаты и факторы развития в условиях пандемии Covid 19 / М. Д. Сущинская // Профессорский журнал. Серия: Рекреация и туризм. – 2021. – № 3(11). – С. 21-24.
3. Соня, Хан. «Насколько медленный - это «медленный». Дилеммы медленного туризма». *TEAM Journal of Hospitality and Tourism*, том 11, 1, 2015. С. 39-49.
4. Serdane, Z. *Slow tourism in slow countries: the case of Latvia*, PhD thesis, University of Salford. URL: <http://usir.salford.ac.uk/id/eprint/43513/>
5. Бурняшева Л.А., Кольчугина Т.А., Гончарова Е.Н. *Сервисология (Человек и его потребности)*. Пятигорск, 2012. С. 109.
6. Гончарова Е.Н., Долгих К.С. Оценка востребованности природно-познавательных объектов на современном туристском рынке // *Экономическое и гуманитарное исследование регионов*. 2021. № 5. С. 25.
7. Батнасунов А.С., Лежебоков А.А, Сущенко Е.Н. Особенности туризма в современной России (на примере Кавказских Минеральных Вод). – Невинномысск, 2005. С. 47.

SLOW TOURISM AS A PROMISING DIRECTION OF TOURISM IN RUSSIA

E.Khubieva

Pyatigorsk State University

Abstract. This article is part of a dissertation research and examines the concept of slow tourism, which is gaining popularity everywhere. The advantages of slow tourism are considered, as well as the prospects for the development of this direction in Russia.

Keywords: slow tourism, relevance of slow tourism, quality recreation, sustainable tourism, awareness.

РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И БИЗНЕС-СТАРТАПЫ В СПОРТЕ

К.С. Чистова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация. В статье изучены задачи и правила успешного спортивного стартапа: выбор идеи, удовлетворение потребностей потребителя, активное взаимодействие с аудиторией через социальные сети, развитие навыков презентации и продвижения, использование образовательных акселераторов и получение опытных знаний от менторов, изучение рынка и использование готовых решений.

Ключевые слова: спортивный стартап, бизнес, идеи, спортивное направление, социальные сети, бренд, обратная связь, презентация, продвижение, бизнес-модель.

На современном этапе спортивные стартапы отличаются новаторским подходом к предпринимательству, постоянно реагируя на изменение социальных и экономических условий. Цели и стратегии участников спортивной индустрии также меняются в соответствии с новыми экономическими условиями. Спорт, физическая активность и здоровый стиль жизни стали неотъемлемо важными атрибутами современного общества. Разработка новых задач и стратегий требует совершенствования как законодательных основ спортивной индустрии, так и изменения банковских условий финансирования подобных проектов. Конкурентоспособные условия финансирования делают спрос на разработку передовых стартапов в области физической культуры стабильно высоким.

Специфика технологического и организационного подхода в стартапах спортивной сферы отличается от обычных. Ключевым фактором для представителей спортивной индустрии становится не только умение выживать, но и расширять свои возможности в контексте активной конкурентной борьбы и динамичного рынка. Это позволяет успешно справляться с разнообразными вызовами современности и адаптироваться к изменениям, как во внешней, так и внутренней среде. Не столько удержание привычных позиций, сколько их улучшение и расширение ведет к преимуществу над конкурентами.

Таким образом, внедрение современных бизнес-технологий в области спорта становится особенно актуальным. Разработка технологии и системы организации стартапов в спортивной индустрии включает в себя следующие этапы. Первое - определение целей и идентификация всех составляющих проекта, второе - проведение глубокого анализа планируемой деятельности с учетом специфики спортивной среды.

В целях эффективной реализации спортивных стартапов необходимо проводить исследования поведенческих моделей современных бизнесменов, изучать систему взаимоотношений всех участников с внешней экономической средой. В дальнейшем, на основе проведенного анализа разрабатывается стратегия и намечаются возможные пути ее реализации.

Спортивные организации в России функционируют на рынке, который только начинает свое развитие. Поэтому необходимость эффективного управления и организованного планирования нужно не только для достижения спортивных результатов, но и для прибыли от предпринимательской деятельности. Это также важно для повышения популярности и узнаваемости бренда среди потенциальной аудитории [1].

Запуск стартапов в области спорта связан с привлечением инвестиций, поэтому любой подобный проект должен быть экономически обоснован. В большинстве случаев, многие компании еще не достигли стадии самофинансирования и в значительной мере зависят от бюджетных или других форм финансирования.

Сфера спорта испытывает трудности из-за финансовых ограничений, которые являются результатом двойного остаточного метода управления денежными потоками.

Бухарова Д.Х. подробно анализирует вопрос привлечения инвестиций в стартапы и предлагает свою собственную модель финансирования и инвестирования [2].

В области спортивных стартапов существует набор инструментов, предлагаемых автором, которые позволяют оценить их эффективность. Одним из критериев является рентабельность, что дает возможность прогнозировать инвестиции и определить их финансовую отдачу. Такой подход позволяет балансировать между государственным и частным финансированием в сфере спорта. Однако, технико-экономические аспекты создания спортивных стартапов остаются недостаточно изученными, особенно учитывая, что эта сфера все еще находится в процессе формирования.

Сегодня широко обсуждаются вопросы маркетинга в области спортивных событий, механизмы управления физкультурой и спортом, а также аспекты их организации и социологии. Однако, количество исследований, сконцентрированных на процессе создания спортивных стартапов, до сих пор остается довольно ограниченным.

Оценка экономической и технической эффективности стартапа в секторе физической культуры и спорта является ключевым этапом в разработке проекта. Процесс оценки финансовой и технической целесообразности стартапа в сфере физкультуры и спорта требует разработки технико-экономического обоснования. Этап начинается с оценки добавленной стоимости для спортивной индустрии. Как указывает А.А. Шулепова, эта добавленная стоимость в спортивном стартапе находит свое отражение в нематериальных активах, а также приносит социальные и экономические выгоды [5]. Таким образом, определение этого параметра становится неотъемлемой частью определения успешности стартапа.

Первоначальная фаза создания технико-экономического обоснования для стартапа включает в себя описание бизнес-концепции, а также предлагаемых товаров или сервисов. На этом этапе важно выявить группу потенциальных пользователей, выделить их нужды и те проблемы, которые предлагаемый продукт способен разрешить.

После этого, на втором этапе, необходимо провести исследование текущего положения дел на рынке, выявить возможных конкурентов и проанализировать их сильные и слабые стороны. На этом этапе проводится оценка возможностей для успешного запуска нового продукта на рынке. Данный процесс должен быть подкреплён анализом системы

Следующий этап подразумевает разработку детальной маркетинговой стратегии. Она должна включать методы продвижения готового продукта или услуги, возможные подходы к привлечению клиентов и их удержанию, а также планирование стратегических действий для расширения бизнеса. А вот четвертый этап посвящён технической стороне стартапа, включая разработку продукта, выбор необходимых технологий и определение производственных процессов.

Стартовый бюджет, инвестиционные стратегии и процедуры их возврата, прогнозируемые доходы и прибыли, а также предвиденные операционные издержки образуют пятую стадию - это этап создания финансового плана проекта. Этот этап включает детальную оценку рисков, связанных с началом проекта, и разработку плана по их координации.

Завершающий этап, включает в себя оценку общественного эффекта проекта. Здесь надо уделить внимание потенциальным социальным преимуществам проекта, как, например, улучшение здоровья и благосостояния людей, расширение доступа к фитнес-услугам, увеличение популярности спортивных услуг и т.д.

Определить целесообразность проведения проекта можно, исходя из его предварительной оценки. Рассматривая стратегию успеха проекта в спортивной сфере, можно увидеть, что она связана с новыми предложениями, техническими новшествами. Отсюда важно выявить требования к предоставляемым продуктам. Далее следует изучить уникальные конкурентные преимущества разрабатываемого продукта. Также немаловажно оценить техническую выполнимость проекта, проработав поиск необходимых технологий и ресурсов для внедрения бизнес-идеи, включая оценку маркетингового продвижения.

Проведя анализ рыночных перспектив и установив вопросы, касающиеся технической осуществимости, стоит исследовать финансовую стабильность предполагаемого проекта и определить основные финансовые показатели, в том числе отдачу от вложенных средств. Эффективность инвестиций в значительной мере может быть измерена через ROI, который считается ключевым индикатором. Положительное значение этого показателя означает, что доходы от проекта перекрывают связанные с ним затраты. Другим важным показателем является чистая приведенная стоимость (NPV). Для обоснованности инвестиций необходимо стремиться к положительному значению NPV. Важно подчеркнуть, что именно максимальное значение этого индикатора позволяет выбрать наиболее перспективный проект среди прочих возможных вариантов [3].

Эффективные маркетинговые стратегии способствуют привлечению клиентов и генерации дохода, делая их критически важными для оценки

жизнеспособности проекта. Термин "возврат на маркетинговые инвестиции" или ROMI обычно используется для описания этого параметра. Быстрый период окупаемости указывает на то, что проект становится прибыльным в короткие сроки, возвращая инвестиции в виде прибыли. Однако важно, чтобы период окупаемости не превышал период реализации проекта.

Важность анализа таких числовых показателей, как ROMI, ROI, PP и NPV, трудно переоценить. Этот технический и экономический анализ помогает в вычислении формализованных показателей и обосновании экономической целесообразности проекта. Основываясь на результатах технико-экономического обоснования, можно принять обоснованные решения по дальнейшему развитию стартапа. Например, высокий показатель ROI может означать, что инвестиции в стартап оправданы и ожидается высокая доходность. С другой стороны, если прогнозируемый срок окупаемости слишком высок, может потребоваться пересмотр бизнес-стратегии, анализ рынка и корректировка маркетинговых мероприятий.

В настоящее время Министерство спорта активно поддерживает предпринимательскую инициативу путем проведения различных конкурсов и предоставления грантов. Это позволяет стимулировать развитие спортивного предпринимательства и создавать новые возможности спортивных организаций. "Спортивный стартап" – это уникальный конкурс, организованный Министерством спорта РФ, совместно с АНО "Спортивная держава" и "Цифровая экономика", акцентирующий внимание не только на сфере физкультуры и спорта, но и на развитии гражданского общества. Важной особенностью конкурса стоит выделить серьезный аудит участвующих проектов: прогнозируемые показатели ROI и другие финансовые параметры оцениваются на начальной стадии подготовки проекта к выполнению.

Целью данных мероприятий является поиск, отбор и поддержка проектов, обусловленных не просто замещением импортной спортивной продукции, но и распространением лучших методик привлечения российских граждан к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Нельзя обойти стороной и активное использование цифровых технологий в этом процессе

Судьи соревнования представили различные категории для участия: "Инновационная одежда и технологии", "Современные спортивные структуры", "Платформы для киберспортсменов и игроков", "Сфера реабилитации и восстановления", "События и цифровые площадки в сфере спорта", а также "Виртуальные версии атлетов".

Итак, успешное предпринимательство в сфере спорта и здоровья зависит от того, какого рода и формата оно будет. В любом случае, необходим индивидуальный подход к выбору стратегии, креативные решения и сильная команда, вдохновленная одной идеей. Такая команда способна непрерывно совершенствовать качество спортивных и оздоровительных услуг, реализуя наиболее эффективные программы, проверенные на мировой спортивной арене. Исследование успешных стартапов в сфере спорта может служить индикатором для информирования нынешних и будущих предпринимателей,

заинтересованных в реализации возможностей стартапа в спортивном контексте.

Список литературы

1. Баландин Д.А. Спортивное предпринимательство в территориальном пространстве приволжского федерального округа // Журнал прикладных исследований. 2022. Т. 6. № 11. С. 450-459.

2. Бухарова Д.Х. Индивидуальное предпринимательство как преобладающая форма бизнеса в сфере физической культуры и спорта // Научный аспект. 2023. Т. 3. № 8. С. 302-306.

3. Иванова А.Д. Анализ развития предпринимательства и бизнеса в спортивной индустрии // В сборнике: Актуальные социально-экономические проблемы развития общества в России и за рубежом. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Волгоград, 2021. С. 516-519.

4. Смирнов В.В. Физическая культура и спорт в сфере предпринимательства и бизнеса // В сборнике: Проблемы и перспективы развития предпринимательства в современном мире. Материалы X Международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 338-343.

5. Шулепова А.А. Анализ удовлетворенности представителей малого бизнеса условиями осуществления предпринимательской деятельности в области физической культуры и спорта в г. Санкт-Петербург // В сборнике: Экономика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты. сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2020. С. 198-202.

ENTREPRENEURSHIP DEVELOPMENT AND BUSINESS STARTUPS IN SPORTS

K. Chistova

Lobachevsky State University Nizhny Novgorod

Abstract. The text offers a number of tips for a successful sports startup: choosing an idea, meeting consumer needs, actively interacting with the audience through social networks, developing presentation and promotion skills, using educational accelerators and gaining experienced knowledge from mentors, studying the market and using ready-made solutions.

Keywords: sports startup, business, ideas, sports direction, social networks, brand, feedback, presentation, promotion, educational, business model, experts, market, ready-made solutions.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Е.А. Шишкин, И.П. Шлее, Р.С. Жуков
Кемеровский государственный университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященные анализу использования игровых комплексов в подготовке самбистов на тренировочном этапе. Авторами рассмотрены теоретико-методические основы использования игровых комплексов в тренировочном процессе самбистов, определена результативность использования игровых комплексов в тренировочной практике борцов-самбистов на тренировочном этапе.

Ключевые слова: самбо, спортивная подготовка, игровые комплексы, тренировочный этап подготовки.

Как и другие виды спортивных единоборств, борьбу самбо справедливо отнести к группе видов спорта с комплексным проявлением двигательных-координационных способностей [2, с. 143]. К этой же группе относятся и спортивные игры, что делает весьма перспективным подход, предусматривающий применение игровых технологий в процессе не только общей физической, но и специальной физической подготовки самбистов [1, с. 278]. Особенно актуально данное направление для тренировочного этапа подготовки, учитывая, что подростки нуждаются в постоянном обновлении содержания тренировочных занятий, монотонность и рутинность тренировочного процесса отрицательно сказывается на уровне их интереса к спортивной деятельности [3, с.16].

Целью исследования выступил анализ использования игровых комплексов в подготовке самбистов на тренировочном этапе.

Гипотеза исследования - предполагаем, что использование игровых комплексов в тренировочной практике самбистов на тренировочном этапе позволит разнообразить тренировочный процесс и повысить результативность выступлений на соревнованиях. В соответствии с поставленной целью исследования решались следующие исследовательские задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы использования игровых комплексов в тренировочном процессе самбистов; определить результативность использования игровых комплексов в тренировочной практике борцов-самбистов на тренировочном этапе.

Под наблюдение брались соревновательные действия самбистов на тренировочных занятиях и соревнованиях. Для выявления более эффективных игровых комплексов проводились беседы со спортсменами. В беседе принимали участие 6 спортсменов 1 –го взрослого разряда, а также в беседе принимали непосредственное участие 4 тренера 1 и высшей категории.

С целью выявления эффективности использования игровых комплексов был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие 6 спортсменов-самбистов 14-16 лет (квалификация - 1 взрослый разряд). Все участники педагогического эксперимента были разбиты

на 2 группы по 3 человека – экспериментальную и контрольную. Спортсмены экспериментальной группы использовали в тренировочном процессе игровые комплексы, спортсмены контрольной группы тренировались без использования игровых комплексов. Например, в процессе занятий с экспериментальной группой использовались упражнения, способствующие развитию быстроты по системе: "Эстафета с резиновым жгутом" (организация проведения эстафеты: группа из 6 человек делится на две подгруппы, каждая из групп должна за 10 секунд выполнить максимальное количество подворотов); "Эстафета увернись от мяча" (выстраиваются две команды, даются два теннисных мяча, где одна команда бросает мяч, а другая должна от него увернуться); "Самые быстрые" (группа делится на две команды, где соревнуются в ускорении по 60 метров); "Наступи на ногу" (группа делится на две команды, одна из которых пытается наступить на ногу, другая должна увернуться).

Количество тренировок, объемы нагрузок в часах были в группах одинаковыми. За время проведения эксперимента у участников фиксировалась успешность (результативность) выступлений в соревнованиях. В конце эксперимента результативность участников была сравнена с такими же показателями предыдущего года. В расчет брались места с 1 по 4. Количество соревнований восемь.

Исследование проходило с 1 октября 2022 года по июнь 2023 года. В эксперименте принимали участия 6 спортсменов 14-16 лет, имеющих квалификацию 1 взрослого разряда.

В результате нашего экспериментального исследования мы выявили, что самые высокие результаты в соревнованиях по графику и показателей успешности без игровой методики одного спортсмена 1 взрослого разряда и 2-х спортсменов со вторым юношеским разрядом у них незначительный прирост результативности, как на тренировках, так и на соревнованиях.

При использовании игровой методики мы выявили, что спортсмены, использующие на тренировках игровой метод, разнообразили тренировочный процесс и повысили результативность как на тренировках, так и на соревнованиях.

Мы рассмотрели, как отличаются результаты спортсменов при использовании игровой методики и без использования таковой. Результаты, показанные на соревнованиях, говорят о более высокой подаче у спортсменов, использующих игровые комплексы в своей подготовке.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности самбистов, использующих игровую методику в тренировочном процессе, выявил, что игровые комплексы позволяют разнообразить тренировочный процесс, повысить результативность выступлений на соревнованиях, а также повысить физические качества, психологическую подготовленность борцов.

Наблюдается незначительный подъем показателей результативности без игровой методики. А значит, видно, что при использовании игровой методике количество побед (в среднем 15 побед) больше, чем без нее.

Анализ существующего тренировочной и соревновательной практики и результаты эксперимента показывают, что использование игровой методики

способствует более быстрому развитию физических и психологических качеств и влияют на более успешные выступления на соревнованиях.

Таким образом, выдвинутая гипотеза, предполагающая, что использование игровых комплексов в тренировочной практике самбистов на тренировочном этапе позволит разнообразить тренировочный процесс и повысить результативность выступлений на соревнованиях, нашла подтверждение полученными результатами исследования.

Список литературы

1. Глебова, М. Е. Совершенствование технических навыков в многолетней подготовке самбистов с использованием игрового метода на различных этапах подготовки в самбо / М. Е. Глебова, Н. Т. Строщкова // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2020. С. 277-280.

2. Техническая подготовка самбистов на этапе начальной спортивной специализации / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 5. С. 140-147.

3. Толмачев, С. М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Толмачев Сергей Максимович. Омск, 1992. 19 с.

METHODOLOGY FOR GAME COMPLEXES APPLICATION IN THE PREPARATION OF SAMBISTS AT THE TRAINING STAGE

E. Shishkin, I. Shlee, R. Zhukov
Kemerovo State University

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the analysis of the use of gaming complexes in the preparation of sambo wrestlers at the training stage. Based on the analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, the theoretical and methodological foundations of the use of game complexes in the training process of sambo wrestlers are considered, the effectiveness of the use of game complexes in the training practice of sambo wrestlers at the training stage is determined.

Keywords: sambo, sports training, game complexes, training stage of preparation.

ДЕМОГРАФИЯ БЕЛОРУССКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА: КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ

А.А. Шульгина

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Аннотация. В период повсеместной макроэкономической нестабильности теория жизненного цикла организации позволяет расширить прогностические возможности управления, повышая его эффективность как на уровне государства, так и в отдельной отрасли экономики. В этой связи в статье раскрывается роль предпринимательства в отрасли физической культуры и спорта, значение демографии как индикатора социально-экономического развития, приводится статистический анализ данных выживаемости, а также уровней рождаемости и смертности отечественных предприятий в виде консолидированного показателя их количества с позиций демографии предпринимательства.

Ключевые слова: *предпринимательство, спорт, демография, развитие, экономическая активность, жизненный цикл организации.*

В последнее время отрасль физической культуры и спорта все чаще сталкивается с потрясениями, значительно влияющими не только на ее дальнейшее развитие, но и ставящими под угрозу сохранение имеющегося потенциала.

Предприятия отрасли физической культуры и спорта представляют сторону производителей, осуществляющих предложение на спортивных рынках по выпуску спортивной одежды, обуви, тренажеров, инвентаря и др., а также услуг и информации. Согласно пункту 1 статьи 132 Гражданского Кодекса Республики Беларусь, предприятием является имущественный комплекс, используемый для осуществления предпринимательской деятельности [1]. Важно отметить, что сложно переоценить роль предпринимательства для экономики. Однако, предпринимательство в спорте далеко от распространенных стереотипов. Данная деятельность является чрезвычайно многогранной, способствующей достижению множества эффектов, например, экономического, социального, диффузионного, спортивно-результативного и др.

Следует отметить, что особенно широко предприятия отрасли физической культуры и спорта распространены в Российской Федерации. Так, ученый в области современной экономики физической культуры и спорта Галкин В.В. классифицирует предприятия отрасли с учетом сфер как материального, так и нематериального производства [2].

В сфере материального производства выделяют предприятия:

– производящие спортивную одежду, обувь, спортивные снаряды, тренажеры и др. Подобные предприятия развиваются в рамках спортивной отрасли наиболее динамично ввиду увеличивающейся моды на здоровый образ жизни, и как следствие, появления массового спроса на спортивные товары как в стране, так и во всем мире.

В сфере нематериального производства выделяют предприятия:

- предоставляющие услуги по организации и проведению спортивных соревнований (спорткомплексы, туристические и спортивные базы, стадионы, бассейны, тренажерные залы и др.), а также компании по организации и проведению соревнований, обеспечивающие проживание и питание спортсменов, экскурсии и др.;
- работающие в информационном поле и шоу-бизнесе;
- предоставляющие спортсменам и тренерам услуги по страхованию от травм и коммерческих рисков, а также осуществляющие их медицинское страхование;
- предоставляющие букмекерские услуги и фирмы-организующие спортивные лотереи [2, 3].

В современных условиях быстро изменяющейся внешней среды, макроэкономической нестабильности, растущей подвижности законодательной базы и высокой волатильности рынков, увеличивается значимость исследования демографии предприятий отрасли, которая является индикатором социально-экономического развития [4]. Следовательно, важно использовать теорию жизненного цикла в качестве одного из инструментов антикризисного менеджмента, повышающего управляемость и адаптивность организационных систем, поскольку эффективное развитие спортивного предприятия предполагает своевременность и быстроту реагирования на изменения и события, предвидение которых влияет на конечный результат деятельности.

С целью выявления динамики «выживаемости» предприятий отрасли физической культуры и спорта в Республике Беларусь проведен анализ количества созданных предприятий и их жизненного цикла на протяжении пяти лет с начала каждого года исследования.

Следует отметить, что в Республике Беларусь во многих статистических источниках физическая культура и спорт отражается в виде агрегированного показателя видов экономической деятельности «творчество, спорт, развлечения и отдых».

Для возможности сопоставления значений показателей в текущем периоде по сравнению с предыдущим по каждому из показателей рассчитан цепной темп прироста ($T_{пр}^ц$). Для проведения анализа использовались показатели количества предприятий, созданных с 2015 по 2017 гг., что позволяет отразить цикл длиной в пять лет.

Табл 1. Показатели «выживаемости» предприятий по видам экономической деятельности «творчество, спорт, развлечения и отдых» [5]

Организации созданные в годы:	Выживаемость предприятий							
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
2015, (ед.)	159	130	111	101	88	76		
$T_{пр}^ц$, (%)	-	-18,2	-15	-9	-13	-14		

2016, (ед.) T _{пр} ^ц , (%)		197 23,9	168 -14,7	146 -13,1	132 -9,6	115 -12,9	102 -11,3	
2017, (ед.) T _{пр} ^ц , (%)			167 -15,2	135 -19,2	109 -19,3	92 -15,6	84 -8,7	69 -17,9

Согласно результатам исследования, отраженным в таблице 1 видно, что цикл протяженностью в пять лет преодолевают далеко не все «родившиеся» предприятия. В среднем за период исследования выжило из них лишь 46,6%. Большая половина предприятий за пятилетний срок деятельности ликвидирована. Кроме того, из таблицы видно, что наибольшие потери настигают предприятия в период первого года деятельности. Созданные же в 2017 году – оказались наиболее уязвимыми к экономическим изменениям внешней среды последних лет, поскольку попросту не сумели «окрепнуть», о чем свидетельствует величина отрицательного цепного темпа прироста на протяжении всего периода исследования.

Анализ показателей рождаемости и смертности предприятий по видам экономической деятельности «творчество, спорт, развлечения и отдых» (табл. 2) позволил определить, что наименьший уровень рождаемости отмечается в 2020 году, в то время как наивысший – в 2016 году. Кроме того, в 2020 году отмечается высокий уровень ликвидации предприятий, значительно превышающий рождаемость.

Табл. 2. Динамика уровней рождаемости и смертности предприятий по видам экономической деятельности «творчество, спорт, развлечения и отдых» [6]

Показатель	Период исследования							
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Рождаемость, (%)	15,1	17,7	13,1	13	11,6	7,5	9,8	10,5
Смертность, (%)	11,6	9,7	9	9,1	9,6	9,7	-*	-*

Примечание: -* – данные отсутствуют.

Результаты проведенного исследования предоставляют возможность сделать вывод об ухудшении предпринимательского климата в стране и определить, что в данной ситуации необходимо применить инструменты государственного воздействия на макроэкономические условия хозяйствования с целью предотвращения усугубления данной тенденции.

Таким образом, в настоящее время в Республике Беларусь требуется разработка комплексных, учитывающих интересы предприятий, стратегий взаимодействия государства, общества и предпринимательских структур.

Список литературы

1. Гражданский кодекс Республики Беларусь: Кодекс Респ. Беларусь, 7 дек. 1998 г.; № 218-3: в ред. Закона Респ. Беларусь 18 июля 2022 г. № 197-3

Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь // КонсультантПлюс: Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.

2. Галкин В.В. Предприятия-производители спортивных товаров, услуг и информации URL: <https://vadim-galkin.ru/sport-2/sport/company-producers/> (дата обращения: 08.10.2023).

3. Овчинников И.А. Сегментация рынка спортивно-оздоровительных услуг // Сервис в России и за рубежом. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/segmentatsiya-rynka-sportivno-ozdorovitelnyh-uslug> (дата обращения: 08.10.2023).

4. Сомов В.Л., Толмачев М.Н. Тенденции развития основных показателей бизнес-демографии / В.Л. Сомов, М.Н. Толмачев // Вопросы статистики. 2020. 27(5) : С. 58-64.

5. Статистические показатели выживаемости предприятий / Нац. стат. ком. Респ. Беларусь URL : <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/biznes-demografiya/godovye-dannye/statisticheskie-pokazateli-vyzhivaemosti-predpriyatij/> – (дата обращения: 08.10.2023).

6. Бизнес-демография в Республике Беларусь 2023: стат. бюллетень / Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 2023. С. 10.

DEMOGRAPHY OF BELARUSIAN PHYSICAL SPORTS ENTREPRENEURSHIP: KEY ISSUES AND TRENDS

A. Shulhina

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus

Abstract. During a period of widespread macroeconomic instability, the theory of the life cycle of an organization makes it possible to expand the predictive capabilities of management, increasing its efficiency both at the state level and in a separate sector of the economy. In this regard, the article reveals the role of entrepreneurship in the field of physical culture and sports, the importance of demography as an indicator of socio-economic development, and provides a statistical analysis of survival rates, as well as birth and death rates of domestic enterprises in the form of a consolidated indicator of their number from the perspective of business demography.

Key words: entrepreneurship, sports, demography, development, economic activity, life cycle of an organization.

Научное издание

**ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
РАЗВИТИЯ СПОРТА, ТУРИЗМА, ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

*Сборник тезисов, докладов и статей
IV Международной научно-практической конференции*

Нижний Новгород, 17 ноября 2023 г.

Печатается в авторской редакции

Ответственность за правильность, точность и корректность
цитирования, ссылок и перевода, достоверность информации и оригинальность
представленных материалов несут их авторы.

Формат 60×84 1/16.

Уч.-изд. л. 25. Усл. печ. л. 23,9

Тираж 500 экз.

Типография Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского,
603000, г. Н. Новгород, ул. Б. Покровская, д. 37.