



**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА**  
**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**II МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.  
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**  
**«Актуальные проблемы физической культуры и спорта.  
Развитие и перспективы»**  
**(часть 2)**

17 июня 2021 года  
г.Донецк

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.  
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ  
II МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
17 июня 2021 г.**

В двух частях

**ЧАСТЬ II**

**Донецк  
2021**

УДК 796(063)  
ББК Ч5я431  
А 43

Актуальные проблемы физической культуры и спорта.

- А43 Развитие и перспективы: материалы II международной науч.-  
□ практ. конф., 17 июня 2022г., г. Донецк / Минобрнауки ДНР,  
Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной  
Республики, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В 2 ч. : Ч. II. – Донецк :  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – 257 с.

#### **ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ:**

- Громаков А.Ю. – Министр молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики
- Кушаков М.Н. – Министр образования и науки  
Донецкой Народной Республики
- Костровец Л.Б. – Ректор ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и  
государственной службы при Главе Донецкой Народной  
Республики»

#### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:**

- Орехов В.В. – Первый заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики
- Тарапата Н.В. – Заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики
- Малыш Т.С. – Начальник отдела физической культуры Министерства  
молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Гаршина А.Е. – Главный специалист отдела физической культуры  
Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой  
Народной Республики
- Ободец Р.В. – Проректор по науке и инновациям, доктор экон. наук,  
доцент ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и  
государственной службы при Главе Донецкой Народной  
Республики»
- Небесная В.В. – Заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат  
биологических наук, доцент ГОУ ВПО «Донецкая  
академия управления и государственной службы при Главе  
Донецкой Народной Республики»
- Доценко Ю.А. – Старший преподаватель кафедры спортивных игр  
Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО  
«Донецкий национальный университет»

УДК 796(063)  
ББК Ч5я431

## Уважаемые участники конференции!

От имени Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и себя лично, приветствую участников II международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы».



С каждым годом расширяется круг задач, стоящих перед всеми странами, и для их успешного выполнения требуются талантливые, образованные и, самое главное, здоровые люди. Физическая культура и спорт лежат в основе здоровья общества и социально-экономического развития страны, позволяют населению вести здоровый образ жизни, поддерживать активную жизненную позицию и работоспособность.

Актуальность Конференции, проводимой в рамках Международного спортивного форума «Спортивная индустрия Донбасса – 2021», нельзя недооценивать, так как идеи и практики, изложенные в материалах участников конференции, станут фундаментом Стратегии развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республики до 2030 года, а также будут содействовать дальнейшему развитию физической культуры и спорта, всестороннему сотрудничеству между специалистами одной из самых многогранных и ярких отраслей.

Уверен, что результаты Конференции будут полезны всем её участникам, а предложенные рекомендации найдут своё применение в дальнейшей практической деятельности.

Желаю всем крепкого здоровья, благополучия и новых свершений!

*А. Ю. Громаков  
Министр молодёжи, спорта и туризма  
Донецкой Народной Республики*

### **РАЗДЕЛ 3**

## **СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Алешина И. В.,**

*м.н.с. лаборатории возрастной нутрициологии,  
ФГБНУ «ФИЦ питания и биотехнологии»,  
Российская Федерация, г. Москва*

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года разработана в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 г. и 6 октября 2020 г. Особенно актуальна организация рационального питания юных спортсменов, поскольку алиментарный фактор обеспечивает оптимальную адаптацию их организма к нагрузке.

К основным принципам питания юных спортсменов относят:

- снабжение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим её высокому расходу в процессе физических нагрузок;
- соблюдение принципов сбалансированного питания применительно к определённым видам спорта и интенсивности нагрузок, включая распределение калорийности по видам основных пищевых веществ;
- выбор адекватных форм питания с учётом периода спортивной деятельности и режима тренировок и соревнований;
- использование индуцирующего влияния пищевых веществ для активации физиологических процессов и создания метаболического фона, выгодного для биосинтеза гуморальных регуляторов и осуществления их

деятельности. Потребности в энергии и пищевых веществах существенно различаются в зависимости от вида спорта.

Организация рационального питания юных спортсменов подразумевает наличие определённого режима, включающего распределение приёмов пищи на протяжении дня, кратности питания, что должно строго согласовываться с характером и графиком тренировочного процесса. С целью оптимизации питания юным спортсменам показано 4-5-разовое питание с интервалами между приёмом пищи 2,5-3,5 ч.

Увеличение кратности приёмов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению питательных веществ, их лучшему усвоению, утилизации. Непосредственно перед тренировкой приём пищи не должен быть обильным, поскольку это ухудшает работоспособность спортсмена, способствует перераспределению крови, ухудшает кровоснабжение скелетных мышц, их обеспечение кислородом.

Между приёмом пищи и началом тренировки интервал не должен составлять менее 1-1,5 ч для видов спорта, связанных с длительными физическими нагрузками. Недопустимо проведение тренировки натощак, поскольку физическая нагрузка в этом случае приводит к истощению углеводных запасов, снижению работоспособности, иногда вплоть до фактической невозможности выполнять нагрузку.

На этапе базовой подготовки рацион по содержанию основных пищевых веществ и энергии должен учитывать специфику конкретного вида спорта.

В предсоревновательный период, примерно за неделю до ответственного старта, спортсменам дают высокую физическую нагрузку и в рационе минимизируют продукты с высоким содержанием углеводов; рацион должен быть в основном белково-жировым, со значительным содержанием клетчатки.

Затем спортсмена рекомендуется перевести на богатый углеводами рацион, что сочетается с существенным снижением интенсивности нагрузки – так называемый тайпер (суперкомпенсация гликогена).

В соревновательный период пища должна быть высококалорийной, хорошо усвояемой и малообъёмной. В ней должны преобладать полноценные белки и содержаться в необходимом количестве углеводы.

В этот период не рекомендуется включение в меню новых для спортсмена блюд и продуктов. В течение двух-трёх часов после нагрузки при помощи адекватного питания следует решить следующие задачи: восстановить кислотно-щелочной и водно-солевой баланс; устранить действие продуктов метаболизма, связанных с повышенной физической нагрузкой; восстановить запасы углеводов; обеспечить пластический обмен.

В современной нутрициологии широко используется персонифицированный подход, максимально учитываются индивидуальные особенности генома, протеома и метаболома конкретного человека и его личные пищевые пристрастия.

Этим принципом необходимо руководствоваться как при организации новых форм питания юных спортсменов, так и при оценке адекватности уже внедрённых ранее рационов.

В нашем институте разработана комплексная программа оценки нутритивного статуса, включающая широкий спектр биомаркеров, отображающих степень адаптационного потенциала различных функциональных систем организма, позволяющая оценить эффективность нутритивной поддержки и добиться более высоких спортивных результатов.

Рациональный подход к организации тренировочного процесса, соревновательного цикла, процессов восстановления в практике детского и юношеского спорта требует знания анатомо-физиологических особенностей организма в эти возрастные периоды.

Обмен аминокислот у детей 6-12 лет протекает активно, обеспечивая поддержку процессов роста и развития. У детей дошкольного и раннего школьного возрастов наблюдается склонность к гипогликемии, что связано с несовершенством нейрогуморальной регуляции мобилизации гликогена в печени и повышенной утилизацией глюкозы тканями.

Утилизация глюкозы соответствует её уровню у взрослых людей, начиная с 8-14-летнего возраста. У детей в возрасте до 10 лет выявляется повышенная склонность к образованию кетоновых тел и кетозу. Уровень холестерина после рождения быстро повышается. Начиная с периода полового созревания у девочек, наблюдаются более высокие показатели в крови общего холестерина, холестерина в липопротеидах низкой и высокой плотности, чем у мальчиков. В возрасте 6-12 лет происходит снижение уровня основного обмена до 1,3-1,5 ккал/кг/ч. Усиленно развивается мышечная система.

Функциональными особенностями центральной нервной системы является преобладание процессов возбуждения. При выполнении нагрузки достаточно быстро развивается утомление.

В деятельности сердца преобладает тонус симпатической части вегетативной нервной системы. В структуре деятельности эндокринных желёз существенно увеличивается роль гипоталамо-гипофизарной системы. Повышается чувствительность многих желёз внутренней секреции к тропным гормонам, вырабатываемым в аденогипофизе.

В возрасте 8-12 лет сильно увеличивается роль адреналина, норадреналина и других биогенных аминов. В возрасте 13-17 лет наступает период полового созревания, что связано со значительным изменением гормонального статуса организма.

Происходит пубертатный скачок роста, у девочек этот процесс наступает на 1-2 года раньше по сравнению с мальчиками.

Со стороны костно-мышечной системы наиболее выражен рост трубчатых костей конечностей, позвонков, увеличение плотности костной ткани, мышечной массы.

Уменьшается частота сердечных сокращений, увеличивается продолжительность фазы изгнания крови, повышаются систолический объём, функциональные показатели дыхания, содержание эритроцитов и гемоглобина. Увеличивается выносливость, физическая деятельность осуществляется более экономично, чем в детском возрасте.

## **ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Бойко А. В.,**

*тренер-преподаватель,*

*КУ «Комплексная детско-юношеская спортивная школа г. Макеевки»,*

*ДНР, г. Макеевка*

В статье рассматриваются основные компоненты психологической подготовки спортсменов. В спорте высших достижений актуальной проблемой является подготовка спортсменов различной квалификации не только в рамках высокого спортивного мастерства, но и психологической подготовки к нагрузкам в спортивной деятельности. Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к личности самого спортсмена.

Основной целью психологической подготовки является полноценная реализация двигательного потенциала личности в сложных экстремальных условиях, к чему и относится спортивная деятельность. Психологическая подготовка способствует развитию необходимых спортивно-важных качеств личности: повышение надёжности, соревновательной стабильности, максимальной мобилизации психологических, функциональных и энергетических ресурсов организма особенно в период подготовки и непосредственно в дни соревнований [1, 2].

Тем самым актуальным вопросом для многих тренеров остаётся создание высокого уровня психологической надёжности, оптимального психологического состояния необходимого обеспечить формирование и совершенствование таких личностных качеств как: помехоустойчивость, эмоциональная надёжность, устойчивая саморегуляция, мотивационный компонент.

Психологическая подготовка – это целый комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена, а также психологического воздействия на личность, группу с целью настройки её на выполнение и создание субъективных условий для эффективного использования и проявления знаний, умений, навыков, способностей, других качеств в процессе предстоящей деятельности [2, 3].

Психологическая подготовка спортсменов может быть представлена как базовая, так и специальная.

Базовая психологическая подготовка основывается на решение задач:

- развитие психологических функций и способностей: внимание, память, мышление, воображения, развитию самоанализу и самоконтролю;
- формирование морально-волевых качеств: любовь к спорту, целеустремлённость, дисциплинированность, упорство, инициативность.
- умение регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизации силы, противостояние неблагоприятным воздействиям.

Специальная психологическая подготовка направлена на конкретный этап спортивной деятельности: к физическим и тренировочным нагрузкам; к соревнованиям.

Все этапы специальной подготовки опираются на базовую психологическую подготовку.

*Психологическая подготовка к физическим нагрузкам, тренировкам.*

Прежде чем тренеру подготовить спортсмена к стрессовым ситуациям (соревнования, сдачи нормативов) ему необходимо подготовить его к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе, большим физическим нагрузкам. На этом этапе решаются следующие задачи:

- формирование значимых мотивов к напряжённой мышечной деятельности;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, физическим нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

*Психологическая подготовка к соревнованиям.* Её основными задачами являются:

- формирование внутренних мотивов к соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования оптимального боевого состояние перед соревнованиями: умение активироваться перед соревнованиями, а также расслаблению и релаксации;

– разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;

– совершенствование методики саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Необходимо выделить послесоревновательную психологическую подготовку. В спорте, как в случае успеха, так и в поражении, необходима послесоревновательная подготовка. На этом этапе к основным задачам относят:

– анализ результатов соревнований;

– постановку задач на ближайшее и отдельное будущее;

– применение восстановительных и психорегулирующих мероприятий.

Психологическая подготовка спортсменов на различных этапах подготовки спортсменов будет иметь дополнительные задачи, так же не стоит забывать и об особенностях требований, предъявляемых видом спорта [4].

#### ***Список использованных источников***

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2012. – 328 с.

2. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартъянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 220 с.

4. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии / В. А. Курашвили. – М. : Центр инновационных технологий Москомспорта, 2008. – 114 с.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Борисов Д. А.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Борисова О. И.,**

*ассистент кафедры физического воспитания и спорта,*

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,*

*ДНР, г. Донецк*

*Введение.* Силовая подготовка является частью физической подготовки во всех видах спорта. Использование методов силовой подготовки требует понимания физиологических и биохимических процессов лежащих в основе структурных изменений в организме спортсмена.

*Основная часть.* Сила, как физическое качество целостного организма, это способность нервно-мышечной системы одновременно рекрутировать максимальное количество двигательных единиц (ДЕ).

При повышении частоты сигнала ЦНС, ДЕ вовлекаются в работу последовательно, в соответствии с их размерами – от меньших к большим.

При максимальном произвольном напряжении, организм стремится задействовать все ДЕ, однако, нетренированный человек способен рекрутировать примерно 70%. Проявление максимальной силы – это не только работа агонистов, но и одновременное расслабление антагонистов. В этой координации задействованы рецепторы мышц и сухожилий. Существуют биологические факторы, определяющие силовые способности, и не меняющиеся в процессе тренировки.

К ним относятся размеры и количество мотонейронов, количество мышечных волокон, тип аденозинтрифосфатазы (АТФ-аза). Эти «задатки» генетически предопределены. АТФ-аза – это фермент, находится в самой миофибрилле и обеспечивает распад АТФ с выделением энергии, благодаря которой, за единицу времени происходит большее количество «гребков мостиками», мышца сокращается быстрее.

Именно по активности этого фермента, мышечные волокна классифицируют, как быстрые и медленные. Все волокна одного мотонейрона принадлежат к одному типу.

В любой мышце содержатся быстрые и медленные ДЕ, и в разных мышцах их соотношение может отличаться. Мышечные волокна, так же можно классифицировать по скорости аэробных процессов образования АТФ, за что отвечают специальные ферменты, которые находятся в митохондриях. Волокна с большим количеством митохондрий называют окислительными. В волокнах с низким содержанием митохондрий преобладает анаэробный гликолиз, их называют гликолитическими.

Быстрые волокна обычно гликолитические, а медленные – окислительные. Но, быстрые волокна можно сделать окислительными, значительно увеличив в них количество митохондрий, другого пути развития силовой выносливости не существует.

Но, и медленные волокна могут стать гликолитическими при долгом бездействии мышц. В гликолитических волокнах, в результате анаэробного гликолиза образуется молочная кислота, состоит из молекулы лактата и иона водорода. Лактат является углеводородом и источником энергии для митохондрии. Ион водорода приводит к химическим разрушениям, тем самым усиливая катаболизм, поэтому анаэробный гликолиз необходимо поменять на аэробный гликолиз, для этого увеличить количество митохондрий.

В окислительных волокнах молочная кислота практически не образуется, так как митохондрии преобразуют её в воду, углекислый газ и энергию. Митохондрии больше определённого предела не могут образовываться, необходимо создавать новые миофибриллы, на которых будут формироваться новые митохондрии, поэтому без увеличения количества миофибрилл, развитие силовой выносливости ограничено. Именно от количества миофибрилл зависит сила отдельного мышечного волокна.

С помощью тренировки мы можем увеличивать количество миофибрилл, для этого необходимо ускорить синтез белка в мышечной клетке, при обычных

темпах распада. Во время интенсивного упражнения, в состоянии стресса, гипофиз выделяет гормон роста, который вызывает гормональную перестройку, на системном уровне обеспечивающую анаболизм белка.

Гормоны эндокринной системы стремятся попасть в ядра мышечных волокон к молекулам ДНК, заставить ядро генерировать информацию для сборки белковых молекул. Для этого необходимо увеличить поры в мембранах с помощью ионов водорода.

Поэтому, чтобы мышца росла, её необходимо немного «закислять», но избыточное количество ионов водорода может привести к гибели митохондрий, миофибрилл и даже ядра клетки.

Анализ последних исследований позволил выделить четыре главных условия повышенного синтеза белка в мышце: запас аминокислот в клетке, повышенная концентрация анаболических гормонов в крови, повышенная концентрация «свободного» креатина, оптимальная концентрация ионов водорода.

Обычная «классическая» силовая подготовка направлена на гликолитические волокна, но увеличение толщины медленных (окислительных) волокон даёт прибавку скорости и мощности движений в любых видах спорта. Если внешнее сопротивление составляет 70-80% от 1 ПМ (8-12 повторений) до «отказа» (метод повторных усилий), нужный эффект происходит только в гликолитических волокнах.

В них мало митохондрий, и поэтому происходит активное накопление ионов водорода. Для нужного эффекта в окислительных мышечных волокнах необходимо выполнять упражнение без расслабления, с частичной амплитудой (метод статодинамических усилий).

В этом случае волокна пережимают капилляры, и нарушение кровообращения ведёт к гипоксии и интенсификации анаэробного гликолиза. Интенсивность должна быть примерно 50% от 1 ПМ, чтобы были рекрутированы только медленные волокна, но «отказ» с истощением запасов

креатинфосфата необходим в пределах 30-60 сек., так как накопление ионов водорода может превысить оптимальную концентрацию.

В этом случае стресс происходит в результате сильных болевых ощущений в мышце, необходимо стремиться к более раннему возникновению боли, т. е. ближе к 30 сек. это примерно 20 повторений.

Между подходами необходим продолжительный (5-10 мин.) отдых, но обязательно «активный». Действие ионов водорода обусловлено их концентрацией и временем присутствия. В окислительных волокнах, в период отдыха, митохондрии быстро их устраняют.

В гликолитических волокнах, ионы водорода соединяются с лактатом и молочная кислота медленно выходит в кровь. Активный отдых ускоряет её выход.

Строительство новых миофибрилл на 80-90% длится 7-10 суток, поэтому микроцикл, строится таким образом, чтобы развивающаяся тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1 раз в неделю, с использованием 5-6 рабочих подходов, что должно продолжаться 2-3 недели. За это время анаболические процессы разворачиваются в полной мере, затем в течение двух недель выполнять только тонизирующие нагрузки, с той же интенсивностью, но вдвое меньшим объёмом, т. е. с 1-3 подходами.

Без восстановительного микроцикла возможны нарушения в деятельности эндокринной системы с появлением третьей фазы общего адаптационного синдрома.

Метод «максимальных усилий» направлен на рекрутирование ДЕ, но только для тренируемых упражнений, он не способствует анаболизму белка, так как не происходит необходимого накопления ионов водорода в мышечных клетках, соответственно гормоны не могут попасть в ядро.

Необходимо уточнить понятие «предельный вес», или одноповторный максимум (1 ПМ), на применении которого основан метод максимальных усилий, это наибольший вес, с которым возможно техничное выполнение упражнения без значительного эмоционального возбуждения.

*Вывод.* Силовая подготовка требует дополнительного изучения и совершенствования. В зависимости от этапа спортивной подготовки, индивидуальных целей и задач, мы можем использовать методы, направленные на увеличение количества митохондрий, миофибрилл, и рекрутирование двигательных единиц. Изучение теории силовой подготовки позволит рационально управлять наивысшей физической, технической и психологической готовностью атлета, без ущерба для его здоровья.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Бороденко Д. Г.,**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта,  
ГОУ ВПО «ДОННУ» Институт физической культуры и спорта,  
ДНР, г. Донецк*

Психорегуляция, как раздел психологии спорта, вошла в систему подготовки спортсменов ещё в 1960-1970-е годы. Отметим, что на сегодня теоретический аспект проблемы психорегуляции разработан достаточно: выявлена её значимость в разных видах спорта, предложен ряд методов психорегуляции и изучено её назначение в структуре спортивных тренировок. Тем не менее, практическое воплощение в систему подготовки спортсменов методов психорегуляции выглядит значительно хуже. Прежде всего, это обусловлено тем, что тренеры иногда не способны их использовать. Назначение психорегуляции обусловлено спецификой вида спорта [2, 3]. Так, в прыжках с шестом оно сводится к использованию идеомоторной тренировки квалифицированных спортсменов во время обучения сложным по координационной структуре двигательным действиям. В ходе исследования необходимо было измерить только один показатель – качество выполнения элементов техники прыжка с шестом. Для этого был использован метод экспертных оценок.

Экспертами выступили ведущие тренеры по прыжкам с шестом г. Донецка (3 человека), которые просматривали видеозаписи исполнения элементов техники прыжка с шестом и оценивали качество этого исполнения по 5-и бальной шкале. Были получены статистически значимые коэффициенты корреляции между оценками каждого из тренеров – все при  $p < 0,01$ . Были вычислены средние арифметические значения, как по выполнению отдельных элементов техники прыжка, будь то техника перевода (выноса) шеста, вход в вис, отвал (опрокидывание) на шесте и т. д., так и по технике прыжка с шестом в целом. Для определения предпочтительного типа представления движений в идеомоторных тренировках использовался естественный эксперимент с последующим устным опросом прыгунов с шестом.

Идеомоторная тренировка использовалась в её классическом варианте, с использованием следующих методик обучения (каждое представление выполнялось 4-5 раз):

– представление движений выполнять в следующей последовательности – все звенья прыжка поочерёдно; по два технических элемента сразу (во всех их сочетаниях); весь прыжок целиком;

– в процессе идеомоторной тренировки представлять выполнение каждого звена и/или целого технического элемента в замедленном темпе, с последующим (от сеанса к сеансу) ускорением (до темпа, приближенного тому, который требуется для полноценного выполнения прыжка);

– в процессе представления думать о процессе выполнения звена или технического элемента, исключив представления конечного результата.

Исследование проводилось на базе МУ «СДЮШОР № 8 по лёгкой атлетике им. С. Бубки» г. Донецк. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов (8 – девочек и 12 – мальчиков) в возрасте от 12 до 14 лет. Выборка испытуемых была разбита на две группы по 10 человек: 1 экспериментальная группа и 1 контрольная.

Из этих трёх функций идеомоторной тренировки тренировочная функция в данном исследовании может быть исключена, поскольку А. А. Белкин

доказал, что эффект идеомоторной тренировки может быть достигнут только в отношении определённых физических качеств [1], тогда как в прыжках с шестом все они важны. Давайте сосредоточимся на двух функциях – программировании и регулировании. Реализация первого способствует ускорению процесса освоения спортивной техники, а второго – её совершенствованию. Учитывая, что момент начала совершенствования техники выполнения упражнений определить практически невозможно, в научном исследовании их целесообразно объединить. Разновидности представлений в сеансах идеомоторной тренировки также можно комбинировать, в частности, представления другого конкретного спортсмена, абстрактного спортсмена, схему абстрактного спортсмена. Таким образом, в число измеряемых независимых переменных может входить использование представлений: себя извне, себя «изнутри», другого спортсмена. Зависимой и измеримой переменной была оценка качества выполнения спортсменами элементов техники прыжка с шестом. Учитывая, что все группы испытуемых, как по средним значениям показателей, так и по значениям коэффициентов вариации, практически не имели различий, допустимо исключить сравнения до и после использования идеомоторных тренировок. В этом случае достаточно сравнить данные экспериментальных групп с контрольной группой «на выходе», то есть после формирующего воздействия. Этот вид сравнительного анализа и был использован. При выполнении экспериментальных заданий по представлению технических элементов прыжка с шестом, каждый из прыгунов использовал только одну форму представления. Из 20 спортсменов:

- 10 (50%) представляли собственные движения «изнутри»;
- 7 (35%) себя, как взгляд со стороны;
- 3 (15%) представляли движения другого спортсмена.

Есть основания полагать, что предпочтения той или иной формы представления движений сформировались спонтанно.

Оценивались следующие группы элементы техники прыжка с шестом:

Первая группа – элементы техники опорной части прыжка.

Вторая группа – элементы техники безопорной части прыжка.

Проведённый эксперимент показал, что в целом использование идеомоторной тренировки в варианте «взгляд изнутри» целесообразно, так как были получены достоверные различия как в обобщённом виде для всех изучаемых элементов, так и для обеих их групп. Немаловажен и другой факт: по всем показателям оценки элементов техники прыжка с шестом среди представителей экспериментальной группы были получены определённые преимущества. Однако из 6 показателей достоверные различия были получены только по 4.

Таким образом, наиболее ценными оказались варианты, при которых спортсмены представляли собственные движения «изнутри», а также представляя себя со стороны.

#### ***Список использованных источников***

1. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Изотов, Е. А. Особенности использования идеомоторной тренировки в кёрлинге / Е. А. Изотов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – № 11 (93). – С. 35–38.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Бороденко Д. Г.,**

*старший преподаватель кафедры циклических видов спорта,*

**Гацанюк О. В.,**

*магистрант кафедры теории и методики физической культуры,*

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,*

*Институт физической культуры и спорта,*

*ДНР, г. Донецк*

Проблема подготовки спортивного резерва в современном футболе затрагивает большой круг научных, методических и организационных

вопросов, тесно связанных с последующими спортивными результатами на уровне клубных и сборных команд.

В настоящее время наблюдается дефицит футболистов высокого уровня, что свидетельствует о некотором понижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, а, следовательно, и качества профессионального мастерства специалистов, работающих с группами начальной подготовки.

Характерными чертами современного футбола является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных результатов. В связи с этим, по мнению многих специалистов и тренеров Донецкой Народной Республики, особое внимание требуется уделять детям на этапе начальной подготовки, когда закладываются основы, формируются предпосылки развития психомоторики и психофизиологических функций – фундамента технико-тактического мастерства.

Анализируя содержание учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки в работах ряда авторов, следует отметить выявленные противоречия между применяемыми средствами и методами, и отсутствием оценки показателей качества игры.

Так, одни специалисты, указывают на необходимость изначального обучения техническим приёмам, чтобы впоследствии объединить их в игру. Другие авторы, считают, что учебно-тренировочный процесс важно направлять на развитие основных, важных для футбола физических качеств.

Существующим общепринятым методикам технической подготовки юных футболистов более трёх десятков лет и в них выявляются серьёзные противоречия между устоявшейся практикой и современными рекомендациями, изложенными в научных исследованиях.

Видимой проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов стала закоренелая система обучения детей посредством технических упражнений, в которых полностью отсутствуют игровые задачи. В результате чего формируются и закрепляются умения в простых ситуациях, не требующих принятия определённых решений.

В практике подготовки юных футболистов необходимо создавать условия для формирования двигательного «фонда», используя разнообразные и многоцелевые подвижные и спортивные игры.

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 футболистов 8-10 лет, которые были распределены на 2 группы, экспериментальную (n=15) и контрольную (n=15). Все испытуемые являлись учениками КДЮСШ № 13 г. Донецка. В первую группу вошли дети, занимающиеся по традиционной программе для детско-юношеских спортивных школ по футболу, вторую группу, составили дети, занимающиеся по экспериментальной методике технико-тактической подготовки.

Экспериментальная методика включала в себя следующие ключевые особенности:

- отбор и комплектование групп начальной подготовки проводилось на основании информативных для футбола показателей физического и функционального состояния организма детей;
- перераспределение времени и преобразованием структуры подготовки на основе увеличения объёма игровых средств;
- дифференцированием игровых средств на основе применения различных спортивных и подвижных игр;
- строгой регламентацией, продолжительности игры и времени отдыха.

Отличительной особенностью экспериментальной методики является расширенное использование игровых средств.

Увеличение средней скорости бега юных футболистов экспериментальной группы на дистанции 30 м по ломаной линии (кривой) на заключительном этапе исследования составило +0,20 м/с ( $p < 0,001$  к результату предварительного тестирования), в то время как аналогичный показатель у юных футболистов контрольной группы был равен – 0,04 м/с ( $p < 0,001$  к показателю экспериментальной группы).

Динамика снижения времени пробегания дистанции 300 м, характеризующая эффективность формирования качества выносливости, была выражена более значительно у юных футболистов экспериментальной группы.

При заключительном тестировании оно составило у футболистов экспериментальной группы  $57,0 \pm 0,68$  с, что было на 2-3 с быстрее ( $p < 0,05$ ) аналогичного результата у юных футболистов контрольной группы. Длина прыжка с места, отражающая показатели скоростно-силовых качеств, у футболистов экспериментальной группы при заключительном тестировании достоверно увеличилась до  $(168,5 \pm 2,2)$  см и была в среднем на 17,2 см ( $p < 0,001$ ) больше, чем у исследуемых ( $151,3 \pm 2,9$  см) контрольной группы.

Эффективность экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных футболистов подтверждена результатами выступления в соревнованиях футбольной команды в первенстве ДНР по футболу, сформированной из спортсменов экспериментальной группы. Аналогичные показатели отмечены и при оценке технико-тактических действий юных футболистов.

Так, показатель результативности забитых мячей в сыгранных матчах составил у футболистов контрольной группы в среднем – 36%, а экспериментальной – 58% ( $p < 0,01$  к контрольной группе).

По другому показателю технико-тактических действий юные футболисты экспериментальной группы опередили своих сверстников из контрольной группы в обводке на 66% ( $p < 0,001$ ), в показателях количества передач мяча – на 18% ( $p < 0,05$ ), в отборе – на 38% ( $p < 0,01$ ), приёме (остановке) мяча – на 21% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Таким образом, применение экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных футболистов способствовало значительному повышению результативности и эффективности их технико-тактических действий, в результате чего значительно улучшились показатели соревновательной деятельности.

Выявлено достоверное увеличение показателей точности ударов в створ ворот, как по неподвижному мячу, так и после его ведения футболистами экспериментальной группы на заключительном этапе исследования. При этом следует отметить, что футболисты контрольной группы попадали в заданную сторону ворот при ударе по неподвижному мячу значительно хуже (20,7%,  $p < 0,001$ ), а изменение показателя точности ударов по мячу в заданную сторону ворот после его ведения выявлено не было. Процент попаданий футболистами экспериментальной группы в заданную сторону ворот в обоих тестах составил 86,5%. У футболистов контрольной группы точность ударов по неподвижному мячу составила на заключительном этапе тестирования 69%, а точность ударов по мячу в заданную сторону ворот после его ведения – 60,8% ( $p < 0,001$  к показателям футболистов экспериментальной группы).

Следует также отметить, что по мере роста тренированности футболистов экспериментальной и контрольной групп значительно повышалась частота ударов по мячу внешней частью подъёма ведущей и неведущей ног. В контрольной группе за период проведения эксперимента, наблюдаемые показатели прироста в данном тесте, изменились (от начального к заключительному тестированию) на 40% ведущей ногой и 33% левой ногой, в экспериментальной группе – на 79% правой ногой и 68,5% левой ногой. Таким образом, было установлено, что прирост показателя частоты ударов внешней стороной подъёма стопы в экспериментальной группе был в 1,5 раза больше, чем у футболистов контрольной группы.

Значительные приросты показателя дальности вбрасывания мяча из-за головы отмечены в обеих группах спустя год проведения тренировок. На заключительном этапе тестирования, улучшение данного показателя у футболистов контрольной группы составило 19% ( $p < 0,05$ ), а у юношей в экспериментальной группе – 42% ( $p < 0,05$ ), что достоверно лучше в сравнении с показателями футболистов контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА**

**Бурчак С. Р.,**

*студент кафедры экономики труда и управления персоналом,  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, г. Красноярск*

Адаптивные виды спорта – это соревновательные или рекреационные виды спорта для людей с ограниченными возможностями. Изначально адаптивный спорт был предназначен только для спортсменов, использовавших инвалидные коляски, и постепенно стал более доступным для всех спортсменов с ограниченными возможностями [2].

Адаптивные виды спорта часто идут параллельно с обычными видами спорта. Однако они допускают модификации, необходимые для участия людей с ограниченными возможностями. Основной особенностью адаптивных видов спорта является то, что в них используется система классификации, которая ставит спортсменов с физическими проблемами на равное игровое поле друг с другом. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья», и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учётом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта. Использование такой системы классификации по виду инвалидности позволяет спортсменам конкурировать более справедливо [1].

Помимо классификации, можно увидеть следующие модификации на соревнованиях по адаптивному спорту:

- Мел используется для определения стартовой точки прыжка в длину для слабовидящих спортсменов, вместо доски.
- Полевые орудия, такие как ядра, копья и диски, обычно легче по сравнению с обычными видами спорта.

- Спортсмены с нарушением зрения могут пользоваться помощью ассистента-проводника.
- Спортсмены, пользующиеся инвалидными колясками, соревнуются в специально разработанных гоночных креслах.
- Протезирование из углеродного волокна могут использоваться спортсменами, имеющими различия в конечностях.
- Лучники могут стрелять на меньшие расстояния по сравнению с обычными турнирами, они также стреляют в более крупную цель и могут использовать адаптивное снаряжение.

Спортсмены с ограниченными возможностями могут играть в разные версии одного и того же вида спорта, например, в хоккей играют спортсмены, сидящие в санях, используя две палки с острыми наконечниками, чтобы перемещать сани по льду. В волейбол сидя играют все игроки на полу, сетка располагается ниже, а корт меньшего размера, чем в обычном волейболе. В футбол обычно играют спортсмены с той или иной формой церебрального паралича или другими неврологическими нарушениями. В этой версии футбола вбрасывания можно делать одной рукой, нет офсайдов, а игровое поле меньше.

Адаптивный спорт позволяет поддерживать здоровье, способствует правильному физическому развитию, совершенствует двигательную активность и способности, воспитывает волю, организованность и ответственность [3].

Адаптивные виды спорта полезны для здоровья, без такой активности можно подвергнуться более высокому риску физических и психических проблем.

Люди, занимающиеся адаптивным спортом в обществе, с большей вероятностью поддерживают позитивное настроение и чувствуют себя более включёнными в социум [4].

#### ***Список использованных источников***

1. Авилова, И. А. Особенности адаптивного физического воспитания и спорта для лиц, имеющих ослабленное здоровье / И. А. Авилова // Региональный вестник. – Курск, 2020. – № 3 (42). – С. 26-28.

2. Зотин, В. В. Состояние, проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры / В. В. Зотин, К. В. Седова // сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания студентов». – Чебоксары, 2019. – С. 332-336.

3. Зотин, В. В. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационное будущее педагогики и психологии». – Уфа, 2015. – С. 29-32.

4. Пятакова, А. С. Спорт для инвалидов. Адаптивная физическая культура / А. С. Пятакова // Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика. – Москва, 2020. – С. 270-272.

## **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

**Войтюк Ю. П.,**

*ассистент кафедры физического воспитания и спорта,*

**Родченко А. К.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Гычев Н. Д.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия*

*строительства и архитектуры»,*

*ДНР, г. Донецк*

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию детей с ограниченными возможностями и способствующих на их адаптацию в социуме.

Адаптивный спорт является разновидностью адаптивной физической культуры и, как любой спорт, ориентирован на соревнование и достижение максимальных результатов. Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов на состязаниях с людьми, имеющими такие же особенности физического и психологического развития.

То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры. Доказано, что занятия спортом и соревнования людей со схожими физическими возможностями помогают им состояться и реализоваться, развиваться и достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе.

Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию людей с ограниченными возможностями здоровья, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. У человека с особенностями физического или психического здоровья адаптивная физкультура формирует:

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Физические упражнения являются мощным средством воздействия на организм.

Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправлялись нарушения речи. Дети с проблемами интеллекта осваивали сложные гимнастические программы, незрячие начинали уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжёлыми последствиями детского церебрального паралича после занятий

плаванием начинали ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевали высоким спортивным мастерством в разных видах спорта [3].

Адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер и полностью происходит под руководством специалиста по адаптивной физической культуре.

Оздоровительная функция специальной физической культуры заключается в подборе комплекса упражнений с учётом всех индивидуальных особенностей и возможностей человека.

Очень важно правильно подобрать упражнения, определить нужную интенсивность их выполнения и интервалы отдыха. Иными словами, важен профессионализм тренеров, преподносящих теоретический материал курса АФК и обеспечивающих безопасность на занятиях оздоровительной физкультуры. Профилактическая задача АФК заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Перед тренером стоит задача привить детям с ОВЗ понятие физической активности как ежедневной неотъемлемой части их жизнедеятельности, а также обучить их правилам поведения в команде. Тренер должен помочь ребёнку принять себя и стать уверенным в собственных силах. Необходимо выявить достоинства ребёнка, на которые следует опираться при составлении индивидуальной программы АФК.

Физкультура и спорт очень важны для всех людей, а особенно, для людей с ограниченными возможностями здоровья. Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность является обычной потребностью, реализуемой повседневно, то для людей с ОВЗ физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом физической, психической, социальной адаптации.

Таким образом, важность адаптивной физической культуры и адаптивного спорта заключается в том, что они являются средством социальной интеграции инвалидов в общество, т. е. служат стимулом, способствующим восстановлению или установлению контакта с окружающим миром, а также направлены на укрепление здоровья и духа людей с ОВЗ.

**Список использованных источников**

1. Богданова, А. А. Формирование профессиональной компетентности педагогов, реализующих инклюзивное обучение / А. А. Богданова. – Текст : непосредственный // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров, 2016. – № 3 (28). – С. 89-96.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / А. А. Дмитриев. – М. : изд-во Академия, 2002. – 176 с.
3. Сунагатова,, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. – Текст : непосредственный // Молодой учёный, 2012. – № 12 (47). – С. 603-607. – URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (дата обращения: 30.04.2021).

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ВОЗРАСТА НАСТУПЛЕНИЯ МЕНАРХЕ  
У ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК**

**Выборная К. В.,**

*научный сотрудник,*

**Раджабкадиев Р. М.,**

*младший научный сотрудник,*

**Семенов М. М.,**

*научный сотрудник,*

**Соколов А. И.**

*канд. мед. наук, инженер-исследователь I категории,*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи,*

*Российская Федерация, г. Москва*

Видеодоклад расположен по адресу:

[https://www.youtube.com/watch?v=VPEP1NjsKtc&list=PLqRcsBsgNkXO9G1q\\_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=VPEP1NjsKtc&list=PLqRcsBsgNkXO9G1q_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=2)

*Введение.* Эксперименты, проводимые на животных ещё более полувека назад, показали, что возраст «полового созревания» больше связан с массой тела (МТ), чем с хронологическим возрастом [1]. У современных девочек менархе начинается в разном возрасте, но обычно это происходит в возрасте от 10 до 16 лет, а средний возраст менархе значительно варьирует в зависимости

от ряда факторов [2]. Становление репродуктивной функции зависит от адекватной работы гипоталамо-гипофизарно-тиреоидной системы и функции поджелудочной железы. Питание, физические и эмоциональные нагрузки могут оказывать влияние, изменяя процесс становления пубертата [3, 4]. В возрасте 6-7 лет у девочек и 8-9 лет у мальчиков происходит активация эндокринных механизмов регуляции полового развития [3, 4].

При этом существует научная гипотеза, что за инициацию пубертата ответственна «критическая масса тела». Так по данным [1, 5-7] менархе наступает после набора девушками МТ 44-47 кг. По данным [2] у высоких и полных девушек менархе наступает в более раннем возрасте, чем у девушек с недостаточной или нормальной МТ. Наличие избыточной жировой массы тела (ЖМТ) у детей и подростков служит предиктором раннего наступления полового развития – чем выше значения ЖМТ, тем меньше возраст наступления менархе [3, 4]. Frisch и Revelle [1, 7] предложили «критическую массу тела» для начала менархе у девочек (табл. 1).

Таблица 1

Средний возраст начала менархе и критическая масса тела для начала менархе (по Frisch и Revelle \*, \*\*)

Менархеальная группа	Кол-во человек	Средний возраст начала менархе, лет	Средняя длина тела, см	Средняя масса тела, кг	Средняя длина тела в 18 лет, см	Средняя масса тела в 18 лет, кг
1	2	3	4	5	6	7
Младше 11 лет 11 мес.	35	11,4	156,4 ± 0,97	47,9 ± 1,1	165,9 ± 1,1	59,5 ± 1,5
12 лет-12 лет 11 мес.	69	12,4	158,0 ± 0,73	47,7 ± 0,95	165,8 ± 0,71	58,4 ± 0,99
13 лет-13 лет 11 мес.	54	13,4	159,1 ± 1,0	47,2 ± 0,93	165,2 ± 0,95	55,9 ± 0,89
14 лет и старше	32	14,5	160,9 ± 1,4	47,2 ± 1,2	165,8 ± 1,4	54,3 ± 1,4
Все	181	12,9	158,5 ± 0,51	47,8 ± 0,51	165,6 ± 0,48	57,1 ± 0,57

\* Frisch, R. E., & Revelle, R. (1970). *Height and Weight at Menarche and a Hypothesis of Critical Body Weights and Adolescent Events. Science, 169(3943), 397-399.* doi:10.1126/science.169.3943.397

\*\* Frisch, R. E., & Revelle, R. (1971). *Height and weight at menarche and a hypothesis of menarche. Archives of Disease in Childhood, 46(249), 695-701.* doi:10.1136/adc.46.249.695

Они показали, что при наступлении менархе у девочек в возрастном диапазоне 11-14 лет, средняя масса тела независимо от возраста была в среднем 47,8 кг. По мере увеличения возраста наступления менархе от 11 до 14 лет, средняя длина тела значительно увеличивалась со 156,4 до 160,9 см. Также было показано, что чем раньше по возрасту наступила менархе, тем выше масса тела девушек при достижении возраста 18 лет [1, 7].

Таблица 2

Основные антропометрические параметры спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, и представительниц контрольной группы

Возрастная группа, лет	Обследованный контингент							
	Художественная гимнастика				Контрольная группа			
	Кол-во, чел.	Длина тела, см	Масса тела, см	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Кол-во, чел.	Длина тела, см	Масса тела, см	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>
7	15	119,7±3,2	20,5±1,2*	14,3±0,6*	5	122,2±3,6	24,4±5,4	16,2±2,8
8	6	125,8±8,5	22,8±3,4*	14,4±1,5	1	130,9±7,9	28,7±6	16,6±2,3
9	8	131,7±7	25,7±2,8	14,8±1,2	5	132,2±6,5	27,5±4	15,7±1,7
10	17	140±4,9	29,8±2,6	15,2±0,8*	5	137,6±7,6	33,5±7,5	17,7±3,6
11	16	145±7	33,6±4,5*	16±1,2*	2	147,8±6,8	39,7±10	18±3,6
12	15	146±5,6	33,4±3*	15,7±0,7*	4	149,8±7,2	42,2±9,4	18,6±3,2
13	9	150,6±7,5*	37,1±5,7*	16,3±1,7*	6	158,6±7,2	49,6±10,7	19,6±3,3
14	8	159,5±8	40,9±6,3*	15,9±1,1*	2	160,2±6,9	51,7±11,8	20±3,5
15	4	166,4±6,2	45,7±3,2	16,5±0,7*	7	161,2±5,7	53,3±10,4	20,5±3,4
16	3	170,7±2,8*	51,4±4,9	17,6±1,1*	3	163,3±5,7	58±9,2	21,8±3,4
17	6	170,7±3,5*	52,5±4,4	18±1,5*	9	163,6±5,1	56±7,9	20,9±2,4

Примечание: данные представлены в виде средней арифметической, стандартного отклонения, минимума и максимума  $\bar{x} \pm \sigma$

\*достоверные отличия от группы контроля

Результаты. При сравнении представительниц обеих групп (табл. 2) по длине тела между собой в пределах одной возрастной группы было показано, что в возрасте 7, 8, 11, 12 и 13 лет девочки группы художественных гимнасток ниже. В возрасте 10, 15, 16 и 17 – выше, чем представительницы группы контроля, а в возрасте 9 и 14 лет – имеют одинаковые показатели длины тела; достоверность различий установлена только для возраста 13, 16 и 17 лет [8].

При этом девочки-гимнастки во всех возрастных группах имеют меньшие показатели массы тела (различия достоверны в группах 7, 8, 11, 12, 13 и 14 лет) и меньшие показатели ИМТ (во всех группах, кроме 8 и 9 лет, различия достоверны) по сравнению с девочками контрольной группы [8].

*Выводы.* Ориентируясь на массу тела, среднюю по группе обследованных представительниц контрольной группы и группы художественных гимнасток, и согласно научно обоснованному мнению, что наступление пубертата напрямую связано с массой тела и начинается при достижении МТ 44-47 кг [1, 5-7], можно сделать косвенный вывод о том, что девочки контрольной группы в среднем достигают пубертата в 12-14 лет, а художественные гимнастки – в 14-6 лет [9].

#### **Список использованных источников**

1. Frisch, R. E., & Revelle, R. (1971). Height and weight at menarche and a hypothesis of menarche. *Archives of Disease in Childhood*, 46 (249), 695–701. doi:10.1136/adc.46.249.695.

2. Malitha, J. M., Islam, M. A., Islam, S., Al Mamun, A. S. M., Chakrabarty, S., & Hossain, M. G. (2020). *Early age at menarche and its associated factors in school girls (age, 10 to 12 years) in Bangladesh: a cross-section survey in Rajshahi District, Bangladesh. Journal of Physiological Anthropology*, 39 (1). doi:10.1186/s40101-020-00218-w.

3. Дедов, И. И. Ожирение и половое развитие: эпидемиологическое исследование детей и подростков Московского региона / И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко, Т. В. Чеботникова, В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, С. А. Бутрова, Л. В. Савельева, Е. Н. Андреева, О. Ю. Реброва, Р. М. Есян // *Ожирение и метаболизм*. – № 3, 2006. – С. 14-20.

4. Дедов, И. И. Половое развитие детей и подростков Московского региона: влияние ожирения / И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко, Т. В. Чеботникова, В. Р. Кучма, С. А. Бутрова, Н. А. Скоблина, Л. В. Савельева, О. Ю. Реброва // *«РМЖ»*. – № 26 от 14.12.2006.

5. Богданова, Е. А. Роль массы тела в становлении менструального цикла / Е. А. Богданова, Н. А. Антипина, И. С. Долженко // Журнал «Акушерство и гинекология». – 1984. – № 5 – С. 48-50.
6. Коколина, В. Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков / В. Ф. Коколина. – Москва, 1998. – 286 с.
7. Frisch, R. E., & Revelle, R. (1970). *Height and Weight at Menarche and a Hypothesis of Critical Body Weights and Adolescent Events. Science, 169 (3943), 397-399. doi:10.1126/science.169.3943.397.*
8. Выборная, К. В. Контроль морфологических параметров как фактор здоровьесбережения девочек и девушек, профессионально занимающихся художественной гимнастикой / К. В. Выборная, М. М. Семенов, М. Ф. Захарова, С. В. Лавриненко, Р. М. Раджабкадиев, Д. Б. Никитюк // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Профилактическая медицина. – 2020. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 77-83.
9. Malina, R. M., Baxter-Jones, A. D. G., Armstrong, N., Beunen, G. P., Caine, D., Daly, R. M., Russell, K. (2013). *Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts. Sports Medicine, 43 (9), 783-802. doi:10.1007/s40279-013-0058-5.*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ (ЮНОШИ В ВОЗРАСТЕ 13 ЛЕТ)**

**Гузаревич И. М.,**  
*преподаватель кафедры физической культуры,*  
**Сидоревич П. Ф.,**  
*преподаватель кафедры физической культуры,*  
**Яглык В. И.,**  
*преподаватель кафедры физической культуры,*  
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
*Республика Беларусь, г. Брест*

Ряд авторов (В. М. Зациорский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин и др.) отмечают значимость качества гибкости в осуществлении заданной двигательной деятельности. Авторы едины в том, что недостаточная

подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, приводит к снижению экономичности работы, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц [1, 2].

В специальной литературе отмечено, что хорошая гибкость создаёт благоприятные условия для работы всех внутренних органов, улучшает осанку. Некоторыми авторами отмечено, что гибкость не зависит от особенностей телосложения, в частности, от длины сегментов тела (Бонен, Веар). Учитывая большое значение гибкости в эффективности выполнения двигательных действий и её возможности развития в детском возрасте особенно в 11-14 лет, нами была предпринята попытка изучить уровень развития гибкости и при необходимости разработать методику для улучшения её у мальчиков, начинающих заниматься баскетболом в возрасте 13-ти лет на базе «Центра Молодёжного Творчества» г. Бреста.

Юноши, отобранные для занятий баскетболом, прошли тестирование. Тесты подбирались согласно имеющихся в литературе рекомендациям.

Был проведён констатирующий эксперимент, который показал, что уровень развития гибкости у наших подопечных невысок. В связи с этим нами была разработана методика по развитию гибкости у юных баскетболистов. В ходе эксперимента в качестве тренирующих средств применялись упражнения на гибкость, которые избирательно были направлены на улучшение подвижности в суставах.

При выборе упражнений, дозировки и составление комбинаций (комплексов) мы руководствовались утверждениями, рекомендованными Д. Харри, А. С. Шабановой. Всего было применено 4 комплекса. Каждый комплекс выполняли по две недели.

Юным баскетболистам экспериментальных групп отводилось в учебно-тренировочном занятии время в течение 10-15 мин. в конце основной части тренировочного занятия для развития гибкости.

Юные баскетболисты контрольных групп упражнения на развитие гибкости целенаправленно не выполняли. В результате проведённого

исследования выявились определённые особенности в динамику развития гибкости у юных баскетболистов в возрасте 13 лет, что видно из таблицы 1, приведённой ниже.

Таблица 1

Динамика развития гибкости у юных баскетболистов в возрасте 13 лет  
в контрольной и экспериментальной группе

Показатели юноши		Группы						Статистические параметры		
		Контрольная			Экспериментальная					
		П=15 (м.)			П=15 (м.)					
		X	a	V	X	o	V	A	t	P
1. Наклон вперёд из полож. сидя (см)	исх.	+7,21	3,28	45,49	+6,35	2,34	36,85	0,86	1,151	>0,05
	кон	+8,07	4,25	52,66	+12,38	5,01	40,46	4,31	3,536	<0,05
2. Выкрут гимнаст. палки (см)	исх.	90,61	11,06	12,20	93,20	12,59	13,50	2,59	0,832	>0,05
	кон	88,59	8,34	9,41	87,35	8,79	10,06	1,24	0,551	>0,05
3. Шпагат попереч. (см)	исх.	39,4	7,04	17,86	37,80	6,95	18,36	1,6	0,870	>0,05
	кон	38,50	6,31	16,38	30,70	6,85	22,31	7,8	4,510	<0,01
4. Шпагат продольный (см)	исх.	35,10	5,20	14,81	34,21	5,73	16,75	0,89	0,619	>0,05
	кон	35,21	5,39	15,30	28,35	4,87	17,17	6,86	5,085	<0,01
5. Гимнастический мост (высота, см)	исх.	54,85	6,03	10,99	53,49	5,78	10,80	1,36	0,696	>0,05
	кон	55,20	6,18	11,19	60,83	5,29	8,69	5,63	3,726	<0,05
6. Гимнастический мост (длина, см)	исх.	102,9	9,970	9,88	103,2	9,31	9,02	1,7	0,168	>0,05
	кон	100,5	8,31	8,43	94,25	8,86	9,40	4,25	2,884	<0,05

В результате проведённого исследования выявлена целесообразность применения комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости во время учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами в возрасте 13 лет.

Выявлены значительные сдвиги в развитии качества гибкости, особенно за счёт применения специально подобранных комплексов упражнений. Средне-групповые результаты юных баскетболистов, использующих данные комплексы упражнений, оказались после эксперимента статистически достоверными, чем в контрольной группе ( $p < 0,05$ ), за исключением у юношей в показателях выкрут гимнастической палки.

#### **Список использованных источников**

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. Центр «Академия», 2000. – 480 с.

## **СВЯЗЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПОЛИМОРФИЗМОВ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Денисова Н. Н.,**

*канд. мед. наук, научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,*

**Кешабянц Э. Э.,**

*канд. мед. наук, старший научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,*

**Сорокина Е. Ю.,**

*канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,*

**Пескова Е. В.,**

*ведущий инженер лаборатории демографии и эпидемиологии питания, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,  
Российская Федерация, Москва*

*Введение.* Характер питания – существенный поведенческий фактор, играющий важную роль в возникновении и прогрессировании ряда неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний [1, 2]. В последние десятилетия доказан вклад целого ряда генетических полиморфизмов в развитие алиментарно-зависимых заболеваний, связанных с нарушением пищевого поведения [3, 4]. Однако этот вопрос остаётся мало изученным у спортсменов, особенно в спорте наивысших достижений.

Цель исследования – изучение связи полиморфизма rs9939609 гена FTO с калорийностью рациона спортсменов и содержанием в нем жира, насыщенных жирных кислот (НЖК), углеводов, избыточный уровень потребления которых является фактором риска развития таких алиментарно-зависимых заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа и др.

*Материалы и методы:* В ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» проведено генотестирование у 16 спортсменов, представителей сложно-

координационных видов спорта высокой квалификации, из них 8 мужчин и 8 женщин в возрасте  $21,9 \pm 0,9$  лет. Все спортсмены в обследуемой группе не имели избыточной массы тела: средний индекс массы тела у женщин составил  $19,2 \text{ кг/м}^2$ , у мужчин –  $22,8 \text{ кг/м}^2$ .

Взятие биологических образцов (буквальный эпителий) производили после подписания участниками исследования информированного согласия и одобрения протокола исследования этическим комитетом ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». ДНК из биологического материала выделяли с использованием набора реагентов «РеалБест ДНК-экстракция 3» (ЗАО «Вектор-Бест», Новосибирск, Россия) на автоматической станции epMotion 5075 («Eppendorf», Германия).

Генотипирование проводили с применением аллель-специфичной амплификации с использованием TaqMan-зондов, комплементарных полиморфным участкам ДНК с детекцией результатов в режиме реального времени и использованием реагентов компании «Синтол», Москва Россия на амплификаторе «CFX96RealTimeSystem» («Bio-Rad», США).

Сбор информации по фактическому питанию проводили 24-часовым (суточным) методом воспроизведения не менее чем за 2 дня [5]. Количество потреблённой пищи определяли с использованием «Альбома порций продуктов и блюд» [6]. Химический состав и энергетическую ценность рационов оценивали с использованием банка данных, созданных на основе национальных таблиц пищевой ценности продуктов [7]. Обработку первичного материала, расчёты, преобразования данных и статистическую обработку производили с помощью программы IBM SPSS Statistics v.23,0 (США). Фактическое питание.

*Основные результаты:* Анализ калорийности рационов спортсменов показал, что носители аллеля А (генотипы АА+АТ) предпочитали более калорийную пищу с высоким содержанием жира и белка по сравнению с носителями генотипа ТТ: калорийность на кг массы составила  $36,8 \pm 6,1$  ккал/кг и  $33,0 \pm 5,1$  ккал/кг; жир в % от суточной калорийности рациона:  $39,6 \pm 2,47$  и  $36,8 \pm 2,70$  и белок в % от суточной калорийности рациона:  $17,5 \pm 1,57$  и  $14,8 \pm 1,68$  соответственно). Содержание насыщенных жирных кислот в рационах носителей генотипов АА+АТ и ТТ не различалось. Содержание

углеводов в рационах обследуемых спортсменов было выше у носителей генотипа ТТ по сравнению с носителями генотипов АА+АТ (в % по калорийности рациона:  $47,7 \pm 3,8$  и  $43,4 \pm 2,8$  соответственно).

Заключение. Таким образом носительство аллеля А (генотипы АА+АТ) rs9939609 гена FTO может явиться фактором, определяющим пищевое поведение, связанное с предпочтением более жирной пищи, что приводит к повышению общей калорийности рационов по сравнению с носителями генотипа ТТ. Данное исследование является предварительным и требует дальнейшего изучения с целью разработки мер профилактики алиментарное зависимых заболеваний у спортсменов в том числе после завершения спортивной карьеры.

#### ***Список использованных источников***

1. QiQ, Downer MK, Tuomas Oatall. Dietary Intake, FTO Genetic Variants, and Adiposity: A Combined Analysis of Over 16,000 Children and Adolescents. *Diabetes* 2015; 64:2467-2476 DOI: 10.2337/db14-1629.
2. Yang M, Xu Y, Liang L, Fu J, Xiong F et al. The Effects of Genetic Variation in FTO rs9939609 on Obesity and Dietary Preferences in Chinese Han Children and Adolescents. *PLoS ONE* (2014) 9 (8): e104574. doi:10.1371.
3. Zhao NN, DongGP, Wei Wu Wat all. FTO gene polymorphisms and obesity risk in Chinese population: a meta-analysis. *World J Pediatr* 2019 Aug; 15 (4): 382-389. doi: 10.1007/s12519-019-00254-2. Epub 2019 May 23.
4. DoaeiS, Mosavi Jarrahi SA, Moghadam AS at al. The effect of rs9930506 FTO gene polymorphism on obesity risk: a meta-analysis. *Biomol. Concepts*. 2019 Dec 18; 10(1):237-242. doi: 10.1515/bmc-2019-0025.
5. Методические рекомендации по оценке количества потребляемой пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания. Утв. Зам. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, № С1-19/14-17 от 26 февраля 1996 г.

6. Мартинчик, А. Н. Альбом порций продуктов и блюд / А. Н. Мартинчик, А. К. Батулин, В. С. Баева, Е. В. Пескова, Т. И. Ларина, Т. Г. Забуркина. – Москва : Институт питания РАМН. – 1995. – 64 с.

7. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник /под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

## **ТАНЕЦ НА КОЛЯСКАХ КАК ПРОСТРАНСТВО ИГРЫ**

**Димура И. Н.,**

*канд. психол. наук, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии,  
ФГБОУВО «Национальный государственный университет физической  
культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»,*

**Сидоркин О. А.,**

*учащийся отделения «Спорт лиц с поражением ОДА (танцы на колясках)»,  
ГБУ «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

Роль игры, как в образовании, так и в обучении, крайне противоречива. Она признаётся важной для детского возраста и вызывает возражение в деятельности взрослых. Существует важное различие между игрой, как деятельностью, и игровым отношением, которое предполагает открытость новому опыту. Речь идёт о воображении, духе актёрства, исследовании возможностей. Игровые подходы к обучению поощряют развитие учащихся через усвоение «игровых» ценностей, одним из которых является экспериментальное пространство игры, создающее «позитивные неудачи». Их-то нынешняя система образования игнорирует в процессе безжалостного режима тестирования.

Если начать рассматривать танец как предмет игровой деятельности, то сразу обнаруживается ряд характеристик, позволяющих танцору отойти от привычного «спортивного» понимания бального танца в сторону творчества и искусства, деятельности, где правят чувства и импровизация, рефлексия и самовыражение. При игровом подходе мгновенно возрастёт количество степеней свободы: танцор самостоятельно может создавать любые роли и проигрывать их по своему желанию, вкладывая в них свой опыт и чувства.

В данном случае «роль» позволит спортсмену мысленно отойти от собственных Я-установок и безопасно расширять границы личности, зону комфорта, обострить способности восприятия, подачи и трактовки языка телодвижений.

«Играющий управляет ситуацией, «метаморфоза» из виктимной позиции к деятельной. Условный характер игры позволяет абстрагироваться от реальной ситуации с тяжестью ответственности и проиграть вновь открывшиеся возможности. Особые ресурсы открываются в телесных практиках спорта» [2].

«Танцовщик – это человек, играющий собственным телом, и в этой игре познающий истинные его возможности и подлинный смысл, до этого момента скрытый. Именно танец обнаруживает смысловое измерение человеческого тела [5]: «Тело условие и для танца, и для субъективности [5]». Игра в танце – форма культуры, воплощающая культурные смыслы. Это аллюзия, построенная на реальных смыслах, но эти смыслы трансформирующая.

Широко признано, что преобразование тезауруса содержания танца в преподавании и обучении включает в себя гораздо больше, чем танцевальная техника и контроль, и что преподавателям-тренерам необходим широкий спектр стратегий обучения мотивации и вовлечения их учеников [1]. С увеличением степеней свободы спортсмена неуклонно растёт и его умение импровизировать. Большой репертуар ролей позволяет танцору мгновенно менять свой образ, как на паркете, так и в жизни, что увеличивает его гибкость и флексибельность, как личности.

«Успешность жизнедеятельности личности тесно связана с умением осуществлять гибкие и эффективные изменения намеченной программы деятельности в условиях, требующих её перестройки» [7]. Играя в танце, мы идентифицируемся с собственной уникальностью. Увеличение проницаемости личностных границ танцора позволит ему эффективнее реагировать на изменения в окружающем мире, что ведёт к адекватизации его самооценки, поскольку он сможет находить более выгодные для себя и других способы разрешения проблемной ситуации.

Тело танцора – афиша, репрезентирующая пережитый опыт, отражающийся в напряжении-расслаблении определённых мышечных групп. Идея соматического подхода состоит в том, обернуть студентов к их телам, уча

их осознанию собственных особенностей. Пока ещё отсутствующие измеримые формы и нормы, которой имеет смысл следовать, при соматическом обучении станет результатом личной перцепции начала или окончания движения и его влияния. Тогда, становятся не нужны, зеркала в классе. Согласно Enghauser (2007), важно воспринимать тело изнутри, а не полагаться только на имитационные практики.

«Движенческая компетентность» основана на «ощущении» движения изнутри, развитии когнитивного подхода к танцу, «мышления физически». Тогда понятно, какие пути коррекции нужно избрать тренерскому составу для повышения качества тренировочной деятельности. Немаловажным критерием танца становятся и те отношения, которые выстраивает спортсмен со своим партнёром на паркете: насколько они индивидуализируются и станут приемлемыми для обеих сторон, как происходит подстройка спортсменов друг под друга, как хорошо танцоры знают личностные аспекты своего визави.

«По мнению опрошенных, конфликты возникают: из-за эмоционального напряжения; неведения возможности прийти к единому мнению; снижению эффективности тренировки. Об отсутствии конфликтов свидетельствуют только двое, редко тренирующиеся в паре. Это провоцируется недостаточной психологической гибкостью участников, затруднениями в управлении собственным эмоциональным состоянием» [3].

Как отмечают Leijen, Valtna, Leijen & Pedaste (2012, p. 204): «Рефлексия стимулирует осознание студентами своего тела и опыта движения, что необходимо для развития высококачественных танцевальных навыков. Рефлексия необходима студентам для того, чтобы узнать, как аудитория может воспринимать их выступление или хореографическую работу» [1]. Больше половины респондентов не знакомы со специальными техниками решения конфликтов, что, возможно, и влияет на трудности при их решении. Необходимо расширить арсенал способов разрешения конфликта для улучшения качества взаимодействия в паре» [3].

Поэтому эстонские исследователи выделяют в качестве одной из ведущих тем танцевальной педагогики – проблему саморегуляции и рефлексии в обучении [1].

**Список использованных источников**

1. AnuSööt. Ele Viskus Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century. URL: <https://www.researchgate.net/publication/273851428> (дата обращения: 29.04.2021).
2. Димура, И. Н. Выразительность танца на колясках как реализация игрового принципа в адаптивном спорте / И. Н. Димура, О. А. Сидоркин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых учёных (20 апреля 2021 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 480 с.
3. Димура, И. Н. Рефлексивные элементы в подготовке балльных танцоров на колясках как фактор их тренировочной и соревновательной деятельности / И. Н. Димура, О. А. Сидоркин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика : сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции, 17-19 сентября 2020 года / под науч. ред. Ю. В. Глузман. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2020. – С. 430 – 434.
4. История тела: В 3 т. / под редакцией Алена Корбена, Жан-Жака Куртина, Жоржа Вигарелло. Т. 3 : перемена взгляда : XX век / перевод с французского А. Гордеевой, Ю. Романовой, Д. Николаева, Д. Жукова. 2-е изд. – М. : Новое литературное обозрение, 2018. – 464 с. : ил. (Серия «Культура повседневности»).
5. Луговая, Е. К. Философия танца / Е. К. Луговая; Санкт-Петербургский ун-т кино и телевидения. – Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2008. – 128 с.
6. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. – М. : изд-во Юрайт, 2016. – 223 с.
7. Тодышева, Т. Ю. Взаимосвязь гибкости личности и самооценки личности / Т. Ю. Тодышева // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. – № 4 (26). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-gibkost>. (дата обращения: 29.04.2021).

## **ОСОБЕННОСТИ ГЛИКОЛИЗА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Ильютик А. В.,**

*канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры физиологии и биохимии,*

**Мороз Е. А.,**

*старший преподаватель кафедры физиологии и биохимии,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь, г. Минск*

*Введение.* Актуальным вопросом современной методике в конькобежном спорте является определение соотношений объёмов тренировочных средств аэробной и анаэробной направленности на различных этапах подготовки [1-2].

Специальная выносливость конькобежцев обусловлена биохимическими факторами: гликолитическими возможностями организма, резистентностью мышечных волокон и всего организма к повышению кислотности из-за образования лактата, ёмкостью буферных систем крови. Для характеристики гликолиза как ведущей системы энергообеспечения упражнений субмаксимальной мощности, определения мощности тренировочных зон, качественной оценки развития аэробных и анаэробных возможностей спортсменов можно использовать данные кинетики лактата в крови при выполнении нагрузки и во время отдыха после неё [3].

*Цель исследования* – изучение характеристик гликолитического механизма энергообразования у квалифицированных конькобежцев при использовании метода интервальной работы.

*Организация исследования.* В исследовании принимали участие 13 конькобежцев (мужчины, возраст от 17–22 лет, МС – 5 человек, КМС – 8 человек). Тестирование проводилось на этапе специальной физической подготовки. Изучена кинетика накопления и утилизации лактата в периферической крови у конькобежцев при выполнении троекратного прохождения дистанции 500 метров на льду. Спортсмены проходили дистанцию три раза с интервалами отдыха 1,5 минуты, после третьей нагрузки восстанавливались в покое. Забор крови проводили до нагрузки, перед каждым

прохождением дистанции и сразу после выполнения упражнения, а также на 10, 15, 20, 25, 30 и 35 минутах отдыха. Концентрацию лактата определяли с использованием анализатора «BIOSEN» (EKFDIAGNOSTIC, Германия). Количественные данные представлены в виде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25 и 75 перцентилей: Me (25%; 75%).

*Результаты и их обсуждение.* В таблице 1 представлены среднегрупповые величины концентрации лактата в крови квалифицированных конькобежцев при выполнении интервальной работы в условиях ледовой тренировки и во время восстановления после данной нагрузки. Анализ полученных экспериментальных данных по накоплению и утилизации лактата в крови у квалифицированных конькобежцев при выполнении троекратного прохождения дистанции 500 метров с интервалами отдыха 1,5 минуты показал, что такая нагрузка вызвала высокий прирост уровня лактата в крови.

После первого прохождения дистанции уровень лактата составил 6,9 (5,7; 7,7) ммоль/л, после второго – 15,2 (14,9; 15,6) ммоль/л, после третьего – 19,7 (18,9; 20,8) ммоль/л (таблица 1).

Таблица 1

Данные по накоплению и утилизации лактата в крови конькобежцев,

Me (25%; 75%)

Нагрузка	Концентрация лактата, ммоль/л	Восстановление, время	Концентрация лактата, ммоль/л
Покой	1,8 (1,5; 2,0)	10 мин	22,1 (21,3; 22,8)
Нагрузка 1	6,9 (5,7; 7,7)	15 мин	18,9 (18,7; 20,5)
Восстановление 1	12,7 (11,9; 13,5)	20 мин	16,5 (15,2; 17,3)
Нагрузка 2	15,2 (14,9; 15,6)	25 мин	13,5 (13,3; 14,4)
Восстановление 2	18,6 (17,7; 20,0)	30 мин	9,6 (8,7; 10,6)
Нагрузка 3	19,7 (18,9; 20,8)	35 мин	7,3 (6,1; 7,8)

При этом максимальная концентрация лактата зарегистрирована на 10-й минуте восстановления: 22,1 (21,3; 22,8) ммоль/л. Отмечено, при выполнении интервальной нагрузки содержание лактата нарастало как после повторения упражнения, так и в интервалах отдыха (таблица 1).

Следовательно, все три повторения характеризовались высокой скоростью развития гликолиза и накопления молочной кислоты. Это влечёт за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности, проявляющееся в уменьшении скорости выполнения упражнения, а также необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного кислородного долга и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты.

При использовании данного метода развития специальной выносливости совершенствуется способность организма, как можно дольше выдерживать сниженный рН крови и выраженный ацидоз за счёт повышения ёмкости буферных систем.

Таким образом, метод интервальной работы может быть эффективным для адаптации организма конькобежцев к снижению рН крови и сильному ацидозу, которым сопровождается выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок. При использовании данного метода достигается высокая скорость анаэробного гликолиза в работающих мышцах и высокая концентрация молочной кислоты в крови. Метод интервальной работы с применением упражнений продолжительностью 0,5-2,5 минуты при соотношении времени работы и интервалов отдыха 1:1-1:6 эффективен для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей и увеличения мощности гликолиза. Данный метод целесообразно использовать для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к субмаксимальным нагрузкам в условиях значительных ацидотических сдвигов.

*Заключение.* Энергообеспечение упражнений в конькобежном спорте в значительной мере определяется параметрами анаэробного гликолиза. Метод интервальной работы эффективен для адаптации организма конькобежцев к сильному ацидозу, снижению рН крови, которыми сопровождается выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок. Данный метод целесообразно применять для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях значительного закисления организма. При выполнении

интервальной работы достигается высокая скорость анаэробного гликолиза в работающих мышцах, что подтверждается высокой концентрацией молочной кислоты в крови.

Применение в тренировочном процессе лактометров и измерение концентрации молочной кислоты в крови спортсменов при выполнении тренировочных нагрузок позволяет определить характеристики гликолиза, что можно использовать для корректировки индивидуальной тренировочной программы конькобежцев с целью повышения её эффективности.

### ***Список использованных источников***

1. Validity of Lactate Thresholds in Inline Speed Skating / A. Hecksteden [et al.] // J. of Strength and Conditioning Research, 2015. – Vol. 29 (9). – P. 2497–24502.
2. Performance Characteristics of Long-Track Speed Skaters: a Literature Review / M. J. Konings [et al.] // J. of Sport Sciences, 2015. – Vol. 45 (4). – P. 505-516.
3. Шкуматов, Л. М. Стратегия и тактика текущего биохимического контроля тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта : практическое пособие / Л. М. Шкуматов, В. В. Шантарович, Е. А. Мороз. – Минск : РНПЦ спорта, 2017. – 40 с.

## **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

**Кислякова М. Г.,**

*студентка специального факультета юридического образования,  
ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел Министерства внутренних дел  
Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

Адаптивный спорт – компонент АФК, удовлетворяющий потребности личности в само актуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Главная цель АС – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями состояний здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие – социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения (с учётом и собственных условий).

Отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность соревнований процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

Главной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учётом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта.

Специалистами в области спортивной тренировки выделяются следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей занимающихся).

Техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплины (специальная).

Для видов состязаний, осуществляемых с помощью технических средств, крайне важны умения и навыки по управлению этим средством.

Главная проблема технической подготовки в инвалидном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия, с учётом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера путём проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определённой мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийских видах спорта связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств или способностей.

Ведущей установкой в подборе упражнений, методов развития физических способностей, режимов тренировочных нагрузок является максимально возможный учёт генетической предрасположенности спортсмена к тому или иному виду мышечной деятельности или, по-другому, следование правилу «навстречу собственной природе».

Тактическая подготовка – направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревновании в избранном виде спорта (специальная).

Все средства, способы, формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане – программе основных действий спортсмена

или команды. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

В паралимпийских видах спорта роль общеподготовительных упражнений очень велика, поскольку использование технических средств (колясок, санок, протезной техники и т. д.) очень сужает диапазон возможных двигательных проявлений занимающихся, зачастую приводит к чрезмерной специализации и сужению круга тренировочных средств.

Поэтому использование общеподготовительных упражнений, особенно без применения соревновательных технических средств, должно обязательно входить в программу тренировки паралимпийцев.

### ***Список использованных источников***

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос, 2014. – 400 с.

2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 627 с.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, Инфра-М, 2010. – 336 с.

4. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – М. : Флинта, 2012. – 144 с.

5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, Наука, 2009. – 424 с.

6. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – М. : Academia, 2013. – 320 с.

7. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2011. – 320с.

8. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
9. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 528 с.
10. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Academia, 2013. – 288 с.
12. История физической культуры и спорта / ред. В. В. Столбов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 359 с.
13. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 2002 – 400 с.
14. Ландырь, А. П. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. – М. : Триада-Х, 2011. – 176 с.
15. Лечебная физическая культура / под редакцией В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

## **ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, ВКЛЮЧАЯ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**Кобелькова И. В.,**  
*канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник,*  
**Коростелева М. М.,**  
*канд. мед. наук, старший научный сотрудник,*  
**Кобелькова М. С.,**  
*ординатор,*  
**ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,**  
*Российская Федерация, г. Москва,*

Спортсмены, особенно тренирующие выносливость, по своей спортивной специализации испытывают высокие и крайне высокие физические и психо-эмоциональные нагрузки, приводящие зачастую к переутомлению,

перетренированности и срыву адаптационных систем организма, включая иммунную. Результаты большого числа исследований подтвердили зависимость уровня иммунного ответа от сбалансированного и энергетически достаточного рациона питания.

Установлено, что низкая обеспеченность белком связана со снижением бактерицидной функции нейтрофилов и системы комплемента. Известно, что ряд аминокислот модулирует иммунные функции. Так, глутамин служит энергетическим субстратом для макрофагов, нейтрофилов и лимфоцитов и участвует в идентификации патогенов, пролиферации иммунных клеток и восстановлении тканей, а также для экспрессии различных цитокинов – ИЛ-6, IFN- $\gamma$  и TNF- $\alpha$ . [M. Iddir, 2020].

Молоко и специализированные пищевые продукты питания на его основе широко используют в рационах питания спортсменов как источники белков повышенной биологической ценности. В частности, коровье молоко и молозиво богаты IgG, которое выполняет различные функции, включая агглютинацию патогенов, фиксацию комплемента для их лизиса, ингибирование метаболизма инфекционных агентов путём подавления сигнального пути NF- $\kappa$ B, а также продукции провоспалительных цитокинов.

В исследованиях сообщалось о положительном влиянии IgG на течение заболеваний дыхательных путей, вызванных патогенными вирусами. IgG коровьего молока может нейтрализовать респираторно-синцитиальный вирус *in vitro*. Odong с соавторами также показали, что такой IgG эффективен для усиления иммунного ответа у ВИЧ-положительных детей, о чем свидетельствует значительное увеличение количества CD4+ лимфоцитов при одновременном повышении уровня гемоглобина в крови и сывороточного альбумина.

Приём молозива снижал тяжесть течения вирусных инфекций верхних дыхательных путей у детей с дефицитом IgA. Кроме того, молозиво предотвращало заражение гриппом здоровых добровольцев с эффективностью, сопоставимой с вакцинацией против гриппа.

Выдвигается гипотеза о том, что употребление микрофильтрованного термически необработанного «иммунного» молока от коров, вакцинированных против SARS-CoV-2 (например, S-гликопротеином SARS-CoV-2), может обеспечить кратковременную защиту от этой инфекции у человека.

Кроме того, подтверждена важность как пребиотиков, так и пробиотиков для предотвращения риска заражения, снижения частоты и продолжительности течения острых респираторных инфекций вирусного происхождения.

Среди механизмов действия пробиотиков основными являются: конкуренция с патогенными микроорганизмами за места адгезии и источники питания, секреция антимикробных пептидов, действие метаболитов, активность нуклеозидазы и иммуномодуляция сигнальными путями кишечных и иммунных клеток.

Установлено, что пептидогликан *L. Rhamnosus* CRL1505 улучшал респираторный противовирусный врождённый иммунный ответ и уменьшал бактериальную трансмиграцию через лёгкие и лёгочные воспалительные поражения у новорождённых мышей [Н. Ана и соавт., 2020].

Установлено, что *L. gasseri* SBT2055 может предотвращать развитие респираторных инфекций, включая вызванные вирусом гриппа типа А и респираторно-синцитиального вируса человека.

В частности, общие уровни IgG и IgA в плазме и продукция sIgA в слюне были выше в группе, получавшей пробиотики по сравнению с плацебо. Клинические исследования показали, что *L. gasseri* SBT2055 потенцирует иммунный ответ у здоровых вакцинированных субъектов, получивших трёхвалентную вакцину против гриппа, индуцирует экспрессию трансформирующего фактора роста- $\beta$  в дендритных клетках, активирует сигнал Toll-подобного рецептора-2 для производства IgA, увеличивает экспрессию гена ретинальдегиддегидрогеназы2, фермента, ответственного за превращение ретинола в ретиноевую кислоту.

Ретиноевая кислота, полученная из дендритных клеток, может способствовать секреции IgA. Другое исследование показало, что

L. gasseri Kx110A1 ослабляет действие макрофагов, стимулированных липотейхоевой кислотой и липополисахаридом, ингибируя высвобождение провоспалительных цитокинов, TNF-альфа и IL-6 за счёт более низкой экспрессии фермента металлопротеиназы-17 [H. Yang и соавт., 2020]. Эти данные указывают на возможные потенциальные эффекты определённых штаммов в отношении профилактики ОРВИ, включая COVID-19.

Таким образом, использование в питании спортсменов специализированных пищевых продуктов, обогащённых сывороточными белками, про- и пребиотиками, профилактической направленности в отношении ОРВИ в период сезонного подъёма заболеваемости, представляется одной из стратегий эффективной организации тренировочного процесса спортсменов, основным качеством которых является выносливость.

## **ВЛИЯНИЕ БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**Кобелькова М. С.,**

*ординатор,*

**Коростелева М. М.,**

*канд. мед. наук, старший научный сотрудник*

*лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии,*

**Кобелькова И. В.,**

*канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник*

*лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии,*

*ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,*

*Российская Федерация, г. Москва*

Для повышения выносливости спортсменов всех уровней необходимо удовлетворять их потребности в энергии и макроэлементах, особенно в белках. Это важно для поддержания не просто массы тела, а в первую очередь мышечного компонента, в процессе восстановления.

Для обеспечения азотистого баланса и удовлетворения метаболических потребностей при низкой и средней физической активности считают достаточным уровень потребления белка в пределах 1,03-1,34 г/кг/сут. для

мужчин и 1,02-1,27 г/кг/сут. для женщин. Для спортсменов с более высокими энерготратами при интенсивных силовых нагрузках на определённый период может потребоваться относительно высокое потребление белка – до 2,5 г/кг/сут. Международное общество питания спортсменов (ISSN) полагает, что для спортсменов большинства видов спорта достаточное ежедневное потребление белка составляет 1,4-2,0 г/кг/сутки [1]. Исследования, проведённые Antonio J и соавторами, показали, что более высокое потребление белка (выше 3,0 г/кг/сутки) может оказывать положительное влияние на состав тела спортсменов [2]. Это количество белка в идеале должно быть равномерно распределено в приёмы пищи через каждые 3-4 часа в течение дня. Однако, несмотря на ряд исследований, показывающих положительный эффект, всё ещё существует опасность риска развития заболеваний при потреблении крайне высокого количества белка в течение относительно длительного периода.

Изменение состава тела за счёт снижения доли жирового и увеличения безжирового компонента массы тела часто связывают с улучшением физической работоспособности. Сообщается, что потребление дополнительного количества белка приводит к значительному приросту мышечной массы тела по сравнению с плацебо. Andersen и соавторы провели обследование 22 здоровых мужчин после 14-недельной программы силовых тренировок с включением в рацион питания специализированных пищевых продуктов, содержащих 25 г либо белка, либо углеводов. При этом, в группе, получавшей белок, произошло значительное увеличение безжировой массы тела, площади поперечного сечения мышц за счёт роста объёма мышечных волокон как I, так и II типов по сравнению с контролем. Мета-анализ показал, что в группах лиц получавших высокобелковые СПП в период силовых тренировок, произошло увеличение безжировой массы тела в среднем на 0,69 кг (95% DI: 0,47–0,91 кг) по сравнению с плацебо [3]. В других работах подтверждено, что дополнительный

приём белка в количестве 15–25 г в 4-х–14-недельный период проведения тренировок с отягощением способствует росту мышечной массы.

Выдвинута гипотеза о том, что потребление белка должно превышать на 59% базовый уровень, чтобы произошли значительные изменения доля безжировой массы тела. У юниоров приём 20-30 г белка высокой биологической ценности до или после упражнений силовой направленности оказывается достаточным для максимальной стимуляции синтеза мышечного белка. Macnaughton и соавторы установили, что дополнительный приём 40 г белка молочной сыворотки значительно увеличивает синтез мышечного белка [4].

Различные пищевые источники, такие как эссенциальные аминокислоты (ЭАК) в свободной форме, соевый, говяжий, яичный и белки молочной сыворотки, а также гидролизаты животных и растительных белков способны активировать синтез мышечного белка. Максимальная стимуляция мышечного анаболизма зависит не только от общего содержания ЭАК, но и от частоты и длительности постпрандиальной аминокислотемии в крови.

В большинстве исследований оценивали эффективность приёма только одного источника белка. В то же время, накапливаются доказательства того, что приём различных белков из нескольких групп пищевых продуктов может иметь преимущество перед приёмом белка из единственного источника.

Например, 10-недельное исследование, проведённое Kerksick и его коллегами, продемонстрировало, что комбинация 40 г молочной сыворотки и 8 г казеина в период силовых тренировок даёт наибольшее увеличение безжировой массы (определяемое с помощью двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии) по сравнению с комбинацией 40 г сыворотки, 5 г глутамина и 3 г разветвлённых АК, или с плацебо (48 г мальтодекстрина). Установлено также, что смесь сывороточного и соевого белков по сравнению с сывороточным белком в большей степени увеличивала синтез мышечной ткани [5]. Потенциальная роль потребления молочных белков в развитии

выносливости спортсменов широко исследована. Приём молока после физических упражнений ускоряет восстановление, увеличивает скорость заполнения депо гликогена, улучшает водно-солевой обмен. Кроме того, молочный белок имеет высокую оценку по шкале аминокислотного коэффициента усвояемости белков (PDCAAS).

Время приёма пищи, богатой белком, потребляемой в течение дня, также может повлиять на адаптацию к физическим нагрузкам. Во время постпрандиальной фазы повышается синтез мышечных белков, что приводит к положительному азотистому обмену. Исследования показывают, что синтез мышечных белков быстро повышается до пиковых уровней в течение 30 минут после приёма белка и поддерживаются на таком уровне в течение трёх часов, прежде чем быстро начинает снижаться до базовых значений. Показано, что после приёма молочной сыворотки, содержащей 48 г белка, скорость синтеза миофибрилярного белка увеличилась в три раза в течение 45-90 минут, а затем медленно снижалась до базового уровня.

Таким образом, сбалансированный рацион питания и приём специализированных пищевых продуктов, сочетающих различные виды белков, играют ключевую роль в расширении адаптационного потенциала спортсменов и влияют на эффективность тренировочного процесса.

#### ***Список использованных источников***

1. TillerNB, RobertsJD, BeasleyL, etal. International Society of Sports Nutrition Position Stand: nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2019; 16 (1):50. Published 2019 Nov 7. doi:10.1186/s12970-019-0312-9.

2. Antonio J, Ellerbroek A, Silver T, Vargas L, Tamayo A, Buehn R, Peacock CA. A High Protein Diet Has No Harmful Effects: A One-Year Crossover Study in Resistance-Trained Males. *J Nutr Metab.* 2016; 2016:9104792. doi:

10.1155/2016/9104792. Phillips SM, Chevalier S, Leidy HJ. Protein “requirements” beyond the rda: implications for optimizing health. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016; 41 (5):565–572. doi: 10.1139/apnm-2015-0550.

3. Tiller NB, Roberts JD, Beasley L, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2019; 16 (1):50. doi:10.1186/s12970-019-0312-9.

4. Macnaughton LS, Wardle SL, Witard OC et al. The response of muscle protein synthesis following whole-body resistance exercise is greater following 40 g than 20 g of ingested whey protein. *Physiol Rep.* 2016; 4:15.

5. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *JIntSocSportsNutr.* 2017; 14:33. Published 2017 Aug 29. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.

## **ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ПОДЪЁМА ОРВИ, ВКЛЮЧАЯ COVID-19**

**Кобелькова И. В.,**

*канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник,*

**Коростелева М. М.,**

*канд. мед. наук, старший научный сотрудник,*

**Кобелькова М. С.,**

*ординатор,*

*ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,*

*Российская Федерация, г. Москва*

Состояние иммунной системы играет важную роль в достижении и поддержании спортивной формы, обеспечении максимальных физических возможностей. Временно возникающий иммунодефицит в ответ на крайне высокие физические и психоэмоциональные нагрузки у спортсменов выражается повышением заболеваемости верхних дыхательных путей, что приводит к необходимости снижения интенсивности тренировочного процесса или его

прекращения. Острые инфекционные заболевания сопровождаются снижением мышечной силы (изотонической и изометрической), уменьшением максимального поглощения кислорода и выносливости, изменениями в активности мышечных ферментов и метаболических функций. Было документально подтверждено, что снижение производительности упражнений после полного клинического восстановления после заболевания верхних дыхательных путей может длиться в течение 2-4 дней, а недавно данные перспективного когортного исследования показывают, что бегуны, которые начинают гонку на выносливость с системными симптомами острого заболевания, в 2-3 раза реже завершают гонку. Также сообщалось об элитных британских спортсменах из 30 различных олимпийских видов спорта, что болезни (чаще всего дыхательных путей) приводили к 33% пропущенных тренировок. Результаты ряда исследований показывают увеличение длительности течения заболеваний и риска внезапной смерти у ранее здоровых людей, которые продолжали заниматься физическими упражнениями в острый период течения вирусного заболевания. Установлено повышение поствакцинальных осложнений у лабораторных животных, привитых на фоне проведения изнуряющих тестов плавания или бега. Недавние эпидемиологические исследования показывают, что вероятность острого респираторного заболевания после марафона или ультрамарафона, сопровождающегося сменой часовых поясов и климатических зон, резко возрастает [1].

Очевидно, что экстремальные физические нагрузки индуцируют изменения клеточного звена иммунного ответа, сходные с таковыми при инфекционном процессе. Отмечается повышение концентрации циркулирующих нейтрофилов, моноцитов и НК-клеток, кортизола и адреналина, про- и противовоспалительных цитокинов.

Логично предположить, что вызванная физической нагрузкой усталость является естественным физиологическим процессом. Однако, повторные тренировки высокой интенсивности, особенно в один и тот же день, могут вызвать острую усталость. Спортсмен, который интенсивно тренируется в

течение 1-2-х недель, может испытывать состояние «функциональной перегрузки», которое связано с временным снижением производительности и выносливости. Более длительный период без достаточного баланса между тренировкой и восстановлением может привести к «нефункциональному перенапряжению». Далее возникает «синдром перетренированности», характеризующийся стойкой усталостью, снижением работоспособности, болезненностью мышц, а также психологическими и гормональными нарушениями. Взаимосвязь между интенсивностью физической нагрузки и риском заболевания изучается уже давно. Выдвинута гипотеза о том, что эта зависимость является J-образной кривой, в такой модели очень высокие тренировочные нагрузки связаны с самым высоким риском заболевания. Аналогичным образом, низкие тренировочные нагрузки или полное отсутствие физической активности связаны с повышенным риском заболевания у людей, по сравнению с тренирующимися с умеренной интенсивностью [2].

Так, широкомасштабные исследования подтверждают, что у взрослых, занимающихся физическими упражнениями более 150 минут в неделю, по сравнению с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, риск смертности от инфекционных заболеваний ниже на 40%. Регулярная физическая активность улучшает некоторые клеточные и гуморальные параметры иммунологического статуса: увеличивает уровни нейтрофилов, субпопуляций Т-клеток, снижает системную воспалительную реакцию [1, 3].

Медико-биологическое сопровождение спортсменов в период сезонного подъёма ОРВИ должно включать разработку и контроль мероприятий по профилактике заболеваний для спортсменов и всего медицинского, административного, вспомогательного персонала. Необходимо регулярно проводить скрининг воспалительных заболеваний дыхательных путей (астма, аллергия и другие воспалительные заболевания дыхательных путей) и выявление спортсменов с высоким риском. Целесообразно обеспечить размещение в одноместных комнатах во время турниров для спортсменов с высокой соревновательной нагрузкой, а также принимать меры по снижению

риска заболеваний, связанных с международными поездками. Тренировочная нагрузка должна регулироваться на основе персонифицированных подходов, поскольку существуют межиндивидуальные различия в адаптации к нагрузке. Кроме этого, рекомендуется обеспечить адекватное восстановление, включая сбалансированное питание с использованием специализированных пищевых продуктов и оптимальный водно-питьевой режим, сон и отдых, стратегии релаксации и эмоциональную поддержку [4]. Спортивные руководящие органы обязаны учитывать суммарную тренировочную и соревновательную нагрузку на здоровье спортсменов при планировании календарных мероприятий. Это требует усиления взаимодействия между организаторами отдельных видов спорта и мультиспортивных мероприятий, а также разработки скоординированного календаря международных спортивных мероприятий. В условиях самоизоляции происходят изменения в эмоционально-волевой сфере, нарушение мотивации, поэтому необходимо оказывать психологическую поддержку: разработать стратегию психологической устойчивости, обучать методам управления стрессом, укреплять уверенность в постановке целей [5].

#### ***Список использованных источников***

1. R. A. Khanferyan The importance of physical activity in the regulation of anti-viral immunity. / Khanferyan R. A., Radysh I. V., Surovtsev V. V., Korosteleva M. M., Aleshina I. V. // Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice). 2020; 10 (3): 27–39 (In Russ.). <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2020.3.27>
2. Schweltnus M., Soligard T/, Alonso J. M., Bahr R/, Clarsen B., Dijkstra H. P., Gabbett T. J., Gleeson M., Häggglund M., Hutchinson M. R., Janse Van Rensburg C., Meeusen R., Orchard J. W., Pluim B. M., Raftery M., Budgett R., Engebretsen L. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. Br J Sports Med. 2016 Sep; 50 (17): 1043–52. doi: 10.1136/bjsports-2016-096572.

3. R. J. Simpson Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? / Simpson R. J., Campbell J. P., Gleeson M., Krüger K., Nieman D. C., Pyne D. B., et al. // *Exerc Immunol Rev*, 2020; 26:8-22. 62.

4. Пилат, Т. Л. Проблемы питания больных Covid-19 вирусной инфекцией и возможности нутритивной коррекции нарушений Медицинский совет / Т. Л. Пилат, С. Н. Алексеенко, В. А. Крутова, М. Ю. Акимов, И. В. Радыш, Т. Н. Умнова, А. В. Истомин, Е. А. Гордеева, М. М. Коростелева, Р. А. Ханферьян. – 2021. – № 4. – С. 144-154.

5. J. F. Sallis An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-19 policies and practices. / Sallis J. F., Adlakha D., Oyeyemi A., Salvo D. // *J Sport Health Sci*. 2020; 9 (4): 328–334. [.https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005)

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Крысько Н. Н.,**

*ассистент кафедры физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,  
ДНР, г. Донецк*

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Спорт объединяет детские и юношеские коллективы, воспитывает дух товарищества, коллективизма. Спортивные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармонического развития, одним из важных условий духовного и физического совершенствования. Спорт в нашей стране становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов.

В наше время сложилась достаточно эффективная система подготовки высококвалифицированных спортсменов. Она представляет собой совокупность знаний по построению и организации спортивной тренировки и соревнований, управлению процессом подготовки на уровне, соответствующем лучшим образцам современного спорта. Для эффективного управления тренировочным и соревновательным процессами необходимо решать вопросы совершенствования структуры организационных форм управления, а также выбора современных средств подготовки. Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физической культуре.

Непосредственным результатом научного прогресса являются изменения спортивной техники и достижение высших результатов, которые ещё вчера казались немислимыми. Повышение эффективности тренировочного процесса на каждом этапе тренировочного процесса может быть осуществлено только в результате объединения всех знаний, полученных тренерами, спортивными специалистами и учёными. Трудность создания концепции индивидуальной тренировки на данный момент состоит в отсутствии чёткой интеграционной модели, обобщающей разрозненные достижения в разных сферах научной деятельности. Спортсменам и тренерам приходится сейчас работать в ситуации постоянных нововведений. Инновации, которые может использовать тренер, многообразны: новые методики спортивной тренировки, деловые игры, проблемное обучение, диалоговое преподавание и т. д. Повышение интеллектуального уровня тренеров, методистов и всех специалистов, работающих в спорте высших достижений, является первоочередной задачей всех ведущих спортивных держав.

Актуальностью разработки инновационных технологий спортивной подготовки является обоснование такой стратегии развития спорта высших достижений, которая позволит на ближайшие годы и отдалённую перспективу обеспечить лидерство нашей страны в мировом спорте на основе реализации

принципиально новых подходов к формированию системы многолетней спортивной подготовки элитных спортсменов, способной обеспечить:

- непрерывный контроль состояния кинезиологических систем спортсмена в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимизацию объёмов, интенсивностей тренирующих нагрузок и динамики их ритмов в процессе осуществления этапов, периодов спортивной подготовки и проведения отдельных тренировочных занятий;
- профилактику срыва адаптации на этапах интенсивной подготовки и участия в соревнованиях;
- поиск нетрадиционных технологий и альтернативных подходов к совершенствованию структуры и повышению эффективности спортивной подготовки;
- формирование эффективной системы информационно-аналитического обеспечения процессов развития спорта высших достижений.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т. п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и заканчивая соревнованиями различного международного уровня.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кудрявцев А. С.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности*

*жизнедеятельности,*

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,*

*ДНР, г. Донецк*

По данным Всемирной организации здравоохранения, люди с ограниченными возможностями составляют не менее 10% мирового населения. Несмотря на достижения медицины, их число неуклонно растет. Проблемы этой категории населения ранее игнорировались, и все же, в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей людей с особыми потребностями.

По мере развития нетрудоспособности в числе населения многих государств мира, характерную значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и их интеграция в социальную жизнь. Интегрирование в общественную среду человека с ограниченными возможностями предусматривает предоставление не только прав, но и серьезных возможностей фигурировать во всех рангах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами.

Адаптивная физическая культура – комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которые ориентированы на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями организма; вид физической культуры человека с отклонением в состоянии здоровья (инвалида). Адаптивная физическая культура имеет особую направленность, прежде всего на укрепление, восстановление и поддержание здоровья человека, реализации духовных и физических сил в целях улучшения сторон жизни, а также на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями. Как

интегрированная наука, она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений, совмещая знания из области медицины, общей физической культуры, коррекционной педагогики, психологии. АФК направлена не только на улучшение состояния здоровья человека с особыми потребностями, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния путем отвлечения от своего болезненного состояния в процессе рекреационной или соревновательной деятельности.

Целью самого адаптивного физического воспитания является адаптация людей, у которых имеются какие-либо ограничения по здоровью к физическим и другим условиям окружающего мира.

В отличие от медицинской реабилитации (которая направлена на восстановление функций организма с применением медтехники, массажей и фармакологии), адаптивная физкультура содействует самореализации человека в новых обстоятельствах при помощи естественных факторов (здоровый образ жизни, спорт, закаливание, рациональное питание).

Все это требует максимальных усилий и абсолютного отвлечения от собственных проблем, и заболеваний. Сама по себе адаптивная физическая культура состоит из комплекса мер, которые используются и направляются на восстановление инвалида как физически, так и морально, вовлечение его к нормальному образу жизни: общению, развлечениям, участию в соревнованиях, активному отдыху и другому.

Самыми приоритетными направлениями в адаптивной физической культуре являются: обеспечение доступности для каждого человека с ОВЗ занятий, вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физкультурой и спортом, создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта.

В данных направлениях подчеркивается создание равных условий для занятия физкультурой среди всех категорий населения.

Программа, предназначенная для людей с особыми потребностями, должна отвечать определённым требованиям и учитывать:

1. Индивидуальные потребности человека (двигательное и сенсорное развитие, здоровье, физические навыки или ограничения);
2. Частоту и продолжительность программы реабилитации;
3. Годовые и краткосрочные цели;
4. Специальное оборудование и адаптированные устройства;
5. Критерии оценки и графики, которым необходимо следовать, чтобы определить, выполнены ли поставленные цели и задачи.

Таким образом, адаптивная физическая культура является очень важным и качественным средством, при помощи которого происходит адаптация и физическая реабилитация. Чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя неполноценными или неравными, государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, поддерживать достижения граждан и участвовать в развитии адаптивного спорта среди населения. К сожалению, в большинстве городов развитие сети спортивных сооружений и материально-техническая обеспеченность находится на низком уровне. Спортивные сооружения во многом морально и физически устарели, не соответствуют доступности для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья. Решением данной проблемы могло бы быть выделение денежных средств из государственного бюджета на строительство новых спортивных учреждений, отвечающих всем требованиям «доступной среды».

Включение благодаря адаптивному спорту людей с ограниченными возможностями здоровья в полноценный социальный процесс вместе с предоставлением возможности активно участвовать в жизни общества позволит им почувствовать себя не социальной нагрузкой, а нужной и востребованной частью жизни государства на всех уровнях системной организации общества.

#### ***Список использованных источников***

1. Авдеева, Н. А. Аспекты культуры здоровья и здорового образа жизни / Н. А. Авдеева // Материалы Международной научно-практической конференции «Этнобрендинг территорий». – Саранск, 2015. – С. 6-9.

2. Бегидинов, Т. П. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидинов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Ращупкин, Г. В. Физическая культура / Г. В. Ращупкин. – СПб. : Нева, 2004. – С. 163.

## **СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

**Кудрявцев А. С.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания  
и безопасности жизнедеятельности,  
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,  
ДНР, г. Донецк*

В конце 2019 года мир впервые столкнулся с новой опасной инфекцией COVID-9, в результате чего в марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила о пандемии этой инфекции. Основной мишенью поражения данного вируса являются лёгкие, но возможны случаи поражения желудка, почек и сердца. Также возможно повреждение сосудов, что приводит к образованию тромбов. Поскольку вирус новый, то и восприимчивость к нему у большинства высокая. Пандемия шокировала людей во всем мире, изменила первичный уклад их жизни. Стоит признать, что человечеству придётся сосуществовать с данным вирусом на протяжении ещё долгих лет, поэтому необходимо разработать способы приспособления к нему. Это и заключается в актуальности исследовательской работы. Безусловно, не обойтись без мер профилактики, правильного питания, соблюдения личной гигиены и так далее.

Стоит отметить, что в условиях коронавирусной инфекции немаловажную роль играет и спорт. На сегодняшний день ряд исследований и так утверждает, что молодёжь проявляет недостаточный интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни.

В последствие отстранения молодого поколения от спорта и здорового образа жизни наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья.

В условиях изоляции студенты и вовсе перешли по большей части на режим онлайн, резко сократив привычную физическую нагрузку, активность и подвижность, что существенно повлияло на их общее состояние.

Целью данной работы является выявление возможного тренировочного процесса для укрепления и оздоровления организма человека в условиях Covid -19.

Стоит сказать, что важным компонентом, как для любой деятельности, так и для занятий физической культуры и спорта является мотивация. Под мотивацией к физической активности стоит понимать особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Формирование мотивации является сложным процессом, поскольку требует от самого человека осознанного понимания, почему он желает этим заниматься и что именно ему необходимо.

Указом Главы Донецкой Народной Республики «О введении режима повышенной готовности» был установлен широкий перечень запретов в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции от 26.09.2020 г. Однако, данные запреты не распространялись на проведения занятий физической культурой и спортом, в том числе на открытом воздухе. Это подтверждает, что в условиях пандемии очень важно поддерживать свою физическую форму, заниматься самостоятельными физическими упражнениями, такими как утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня или самостоятельные тренировки. Так, Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует выполнять физические упражнения в течение недели не менее 150 минут умеренной интенсивности, или 75 минут интенсивной физической нагрузки. Поскольку беречь и укреплять своё здоровьем необходимо постоянно, не зависимо от пандемической обстановки, специалисты в области физической культуры рекомендуют проведение регулярных самостоятельных физических упражнений, а именно: каждое утро начинать с небольшой гигиенической гимнастики, так пробуждение организма после сна наступит быстрее, поможет

человеку справиться с сонливостью. Далее, это упражнения в течение дня – выполняется в течение 10-15 минут. К примеру, после долгого времяпровождения за компьютером можно выполнить небольшой комплекс упражнений, который снимет напряжение и утопит. Следующим в списке являются самостоятельные тренировки. По возможности они должны выполняться 3-4 раза в неделю, продолжительностью от 40 минут. Рекомендуется пользоваться онлайн ресурсами, в которых имеется множество полезных и бесплатных видео-тренировок. Однако желательно выбирать такие источники, в которых подробно объясняется техника выполнения тех или иных упражнений. Рекомендуется использовать ручные домашние тренажеры, поднимать лёгкие гантели, делать упражнения на баланс, гибкость и даже просто ходить по квартире, выполнять суставную гимнастику и вращательные движения руками.

К тому же, не стоит забывать о ведении здорового образа жизни, правильном питании и организации правильного режима дня. Ведь от этих факторов также зависит иммунная система человека, ослабление которой приводит к повышенному риску заражения.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: чтобы избежать проблем со здоровьем, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. Даже в условиях самоизоляции доступны разные способы проведения физических упражнений

### ***Список использованных источников***

1. Беяничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Беяничева В. В., Грачева Н. В.; Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – 6 с.

2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_re](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_re). (дата обращения: 22.04.2020).

3. Карнозонова, Т. Н. Новый коронавирус: что нужно знать о нём каждому, Школа жизни / Т. Н. Карнозонова. – Москва, 2020. – С. 17-18.

4. Название коронавирусной болезни (COVID-19) и вирус, который его вызывает. Мир Организация здравоохранения. – 2020.

5. О введении режима повышенной готовности [Текст электронный]: Указ Главы Донецкой Народной Республики № 57 от 14.03.2020. – Режим доступа: <https://gisnra-dnr.ru/nra/0001-57-20200314/> (дата обращения 27.04.2021).

6. Мокеева, Л. А., Физическая культура в высшем образовании: интерактивные методы обучения / Л. А. Мокеева, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева. – OlymPlus. Гуманитарная версия, 2015. – № 1. – С. 82-84.

## **ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И МАССОВОМ СПОРТЕ**

**Кулемзина Т. В.,**

*д-р. мед. наук, проф., зав. каф. кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Красножон С. В.,**

*канд. мед. наук, доцент кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Криволап Н. В.,**

*канд. мед. наук, ассистент кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Папков В. Е.,**

*ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины,*

**Моргун Е. И.,**

*ассистент кафедра интегративной и восстановительной медицины,  
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский  
университет имени М. Горького»,  
ДНР, г. Донецк*

В настоящее время все активнее позиционирует себя традиционная медицина (ТМ). Традиционная медицина имеет глубокую историю от 200 до 6000 лет, т.е. основана на многовековом опыте народа. Традиционная медицина определяется как результирующая знаний, умений, методик и практик, основанных на теориях, верованиях и практическом опыте разных культур и

которые используются для сохранения, восстановления и укрепления здоровья, диагностики и лечения различных заболеваний. Это практический опыт по применению различных способов и средств лечения, накопленный обществом и передающийся из поколения в поколение.

Широкое распространение методов ТМ привело к тому, что многие врачи стали лучше вникать в данную область знаний, заимствовать некоторые традиционные концепции и методики для применения в собственной практике. Эту ранее запретную тему включили в программы высших учебных заведений, ей посвящается значительное количество книг, журнальных статей, исследований, проводятся форумы, на которых обсуждается все проблемы, связанные с этим направлением. Сложились и развиваются специальные области ТМ: рефлексотерапия, гомеопатия, фитотерапия, мануальная терапия, остеопатия и др. Совершенствуется образование в области традиционной медицины и ведётся активная работа по правовому обеспечению, нормированию и сертификации методов ТМ. В Пекинской декларации Конгресса ВОЗ (2008) указано, что правительства ответственны за здоровье населения своих стран и должны разработать соответствующие нормативно-правовые документы, стандарты, национальные стратегии как составляющую национальных систем здравоохранения для того чтобы обеспечить целесообразное, эффективное и безопасное применение традиционной медицины, признавая значение традиционной медицины в повышении показателей состояния здоровья населения.

В декларации указано на необходимость улучшения образования, а также стимулирование и развитие научно-исследовательской деятельности в этой области. Во многих странах традиционная медицина применяется в рамках системы здравоохранения наряду с современными подходами к лечению. ТМ становится частью Национальных стратегий государств. ВОЗ начата разработка Международной классификации методов традиционной медицины. В свете реализации Национального проекта «Здоровье» в Российской Федерации и "Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики

заболеваний в Донецкой Народной Республике" возрастает потребность в оптимизации всех видов медицинской помощи. Поэтому, наиболее предпочтительной стратегией развития сферы медицинских услуг является комплементарность классической и традиционной медицины.

Традиционные методы лечения стимулируют защитные силы организма, уменьшают воспаление и дистрофические изменения в тканях, оказывают местное и общее воздействие и являются универсальными в комплексном лечении пациентов различного профиля. ТМ доказала свою эффективность при лечении хронических, инвалидизирующих заболеваний, для которых в классической медицине ещё не существует адекватных методов лечения. Терапия ТМ практически не имеет противопоказаний и побочных эффектов, малоинвазивна, доступна, не требует высокотехнологичного оборудования, имеет низкую себестоимость, сочетается с классической терапией.

Становление методов традиционной медицины связано с их применением не только в классической медицине, а и в отдельных медицинских направлениях и специальностях, которые изучают и оптимизируют состояние человеческого организма при действии на него экстремальных условий и факторов, например, в спортивной медицине.

Организация в центрах спортивной медицины или врачебно-физкультурных диспансеров подразделений (кабинетов и отделений) рефлексотерапии, гомеопатии, мануальной терапии, остеопатии, фитотерапии позволяет оказывать квалифицированную и специализированную медицинскую помощь спортсменам независимо от специализации. Многие открытия в медицине были сделаны в Китае благодаря синтезу традиционной и современной науки, что, в свою очередь, способствовало открытию ряда новых медицинских методов и техник для лечения самых сложных заболеваний и восстановления после них. Внедрение методов ТМ в спортивную медицину в Китае связано с массовым успехом китайских спортсменов на мировых уровнях. Значительное количество положительных отзывов квалифицированных спортсменов об эффективности методов ТМ и

подтверждающие эти отзывы высокие спортивные достижения способствовали открытию в 2005 году во Всероссийском НИИ физической культуры и спорта в г. Москве отдела традиционной китайской медицины.

Продемонстрирована эффективность фитопрепаратов ТМ во время подготовки российских теннисистов к кубку Дэвиса в Париже в 2002-ом году, золотых медалистов XXVIII Олимпийских Игр по синхронному плаванию в Афинах в 2004 году и положительное влияние на результаты выступления российских фехтовальщиков в 2004 году. Важным является тот факт, что применяемые фитопрепараты ТМ успешно прошли тесты в лаборатории Антидопингового центра Комитета по содействию олимпийскому движению при Правительстве РФ (Москва). Проверки доказали безопасность препаратов и отсутствие в их составе допинговых средств. Научная оценка роли традиционных методов (рефлексотерапии, фитотерапии, гомеопатии, мануальной терапии, остеопатии) в реабилитационных программах спортсменов относятся к числу важных задач восстановительного лечения, причём, удельный вес применяемых методик ТМ существенно возрос в последние годы и составляет 80-95 и при этом позволяет сократить и сроки восстановления (в среднем до 6-ти суток). В нашем регионе также существует необходимость использовать весь комплекс традиционных методов в полном объёме, тем более что для этого есть и соответствующие знания, и практический опыт применения методов ТМ. В данном случае речь идёт о кафедре интегративной и восстановительной медицины ГОУ ВПО «ДОННМУ им. М. ГОРЬКОГО», которая на протяжении 20-ти лет оказывает лечебную и профилактическую помощь, среди прочих, спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой. Наш практический опыт работы с аудиторией спортивных врачей и тренерско-преподавательским составом позволяет очерчивать круг актуальных вопросов относительно педагогического и медико-биологического сопровождения тренировочного процесса и формировать алгоритмы персонифицированной коррекции состояния спортсмена на этапах подготовки к соревнованиям и последующего восстановления.

Личный опыт, наличие специального образования, практическая и методическая помощь коллег, имеющих практический опыт оказания медицинской помощи спортсменам, реализация совместных проектов позволяют подтвердить эффективность методов ТМ и способствуют повышению нашей квалификации в области применения традиционных методов в спортивной медицине.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РАСШИРЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

**Кулемзина Т. В.,**

*д-р. мед. наук, проф., зав. каф. кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Красножон С. В.,**

*канд. мед. наук, доцент кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Криволап Н. В.,**

*канд. мед. наук, ассистент кафедры интегративной  
и восстановительной медицины,*

**Папков В. Е.,**

*ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины,*

**Моргун Е. И.,**

*ассистент кафедра интегративной и восстановительной медицины,  
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский  
университет имени М. Горького»,  
ДНР, г. Донецк*

В процессе повышения уровня тренированности у спортсменов появляется все больше отклонений от физиологической нормы, свидетельствующих о перестройке функциональных систем организма с привлечением механизмов адаптации для достижения результата. Кроме того, при выявленном в исследованиях последних лет значительном влиянии стресса в современном спорте даже самые перспективные спортсмены могут составлять «группу риска» развития различных патологических состояний. Даже в случае рационального планирования тренировочных нагрузок на протяжении

различных периодов подготовки не всегда удаётся избежать физического переутомления и перенапряжения различных систем.

Восстановительная медицина в сфере спорта высших достижений имеет свои специфические отличия от медицинской реабилитации. Так как конечной целью применения персонифицированных программ является восстановление исходного уровня общей и специальной физической работоспособности и реадaptации к предельным по мощности, интенсивности и продолжительности физическим нагрузкам.

В процессе подготовки к ответственным стартам или реабилитации после травм перед тренером и спортсменом стоят следующие задачи: 1) поддержать и стимулировать общую и специальную тренированность; 2) сохранить и стимулировать адаптацию к повышающимся физическим нагрузкам; 3) сохранить во время лечения достаточно высокий уровень развития нервно-мышечного аппарата повреждённой области; 4) сократить период восстановления амплитуды движений и силы повреждённой области; 5) создать у спортсмена определённый психологический фон, помогающий ему быстрее перейти к полноценным тренировкам.

Для решения этих задач необходим комплексный подход (с применением методов интегративной медицины (ИМ)). Наш личный опыт свидетельствует, что восстановление спортсменов после заболеваний и травм не реализуется исключительным использованием фармакологических средств, а требует сочетанного применения фармакологических средств с рефлексотерапией, гомотоксикологией (комплексными биорегуляторными препаратами (КБП)), фитотерапией, ароматерапией, массажами, мануальной терапией и психологическими методами. В некоторых случаях данные методы применимы как альтернатива средствам, являющимся допинговыми.

Наиболее трудоёмкой, но в то же время наиболее действенной является рефлексотерапия, возможности которой позволяют её применять как в качестве монотерапии, так и в качестве составляющей комплексного лечения.

Рефлексотерапевтическое вмешательство может осуществляться на любом этапе восстановительного процесса, но так как эффективность лечения определяется способностью организма к трансформации, то максимальную интенсивность оно может иметь на первичном этапе восстановления.

Целью использования классических методов рефлексотерапии в лечении и реабилитации спортсменов является уменьшение болевого синдрома, обеспечение адекватного расслабления мышечного аппарата, улучшения микроциркуляции в тканях. Кроме того, метод позволяет обеспечивать профилактику и лечение уже сформированной профессиональной спортивной патологии, стимулировать собственные физиологические силы организма для достижения максимальных результатов и способствовать продолжению спортивного долголетия.

В настоящее время спортивные врачи все чаще обращаются к возможностям патогенетической биорегуляционной терапии (ПБТ) с использованием комплексных биологических препаратов.

Целью терапии КБП является переход организма в состояние стойкого гомеостаза (внутренней среды организма), восстановление структуры и функций всех органов и систем, полное выздоровление. КБП имеют оригинальный комплексный состав, содержат сверхмалые дозы натуральных компонентов (минерального, растительного и животного происхождения), они практически не имеют побочных эффектов, могут применяться длительно, при этом не вызывая привыкания.

Эти лекарственные средства сочетаются между собой, а также со стандартным лечением классическими лекарственными средствами. Механизм действия КБП основан на принципах детоксикации, инициации, активации и регуляции, а также стимуляции собственных защитных сил организма.

Преимуществом КБП в спортивной медицине является персонифицированный подход, многокомпонентность воздействия, а также низкие дозы лечебных препаратов и глубина их воздействия подразумевает

отсутствие их в биологических жидкостях организма, что позволяет использовать их на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Поэтому, их можно рассматривать как адекватную альтернативу допинговым средствам.

Вводятся КБП внутрикожно, внутрисуставно или периартикулярно, сегментарно, а также в точки акупунктуры, что предоставляет возможность локально воздействовать на очаг воспаления и боли и помогает оптимизировать как стандартную терапию. Кроме того, использование КБП в ряде случаев может быть самостоятельным.

Фитотерапия также может рассматриваться как эффективная альтернатива допинговым средствам.

Имея свои особенности и параметры действия, фитотерапия важна при проведении реабилитационной, противорецидивной и профилактической фитотерапии. Когда возникает необходимость в комбинации специфических и неспецифических компонентов, особенно при условии учёта биоритмологических характеристик в функционировании организма. Это и является в определённой степени реализацией принципа персонификации (индивидуализации).

Безусловно, эффективность применения растительных средств обеспечивается хорошим знанием спектра терапевтического действия каждого рекомендуемого компонента. Наш личный практический опыт позволяет применять на различных этапах восстановления спортсменов, как простые лекарственные формы, так и комплексные растительные препараты (используя принцип этапности).

На всех этапах восстановительного лечения эффективна мануальная терапия, обеспечивающая улучшение кровообращения, повышение тонуса и восстановление биомеханики мышц, купирование мышечного спазма и болевого синдрома.

В результате стимулируется утилизация кислорода клетками организма, восстанавливается состав физиологических жидкостей, стимулируется нервно-мышечная передача. Принципиально важно, что мануальная терапия оказывает

не только местное, так и комплексное генерализованное воздействие. Таким образом, наш 20-летний опыт работы со спортсменами различной спортивной квалификации и видов спорта с применением методов интегративной медицины позволяет сделать следующие выводы:

1. Применяемые методы и средства интегративной медицины составляют адекватную альтернативу допинговым препаратам.

2. Характеристики и возможности методов позволяют персонафицировать подход к процессу восстановительного лечения, что обеспечивает сохранение и повышение физической работоспособности.

3. Превентивное применение методов ИМ позволяет обеспечить профилактику физического переутомления, перенапряжения и перетренированности.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА**

**Люгайло С. С.**

*д-р наук по физическому воспитанию и спорту,  
заведующая организационно-методическим отделом,  
Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер,  
ДНР, г. Донецк*

*Введение.* Система медико-биологического обеспечения (МБО) процесса многолетней подготовки спортсменов является его неотъемлемой и основополагающей составляющей, ввиду стратегической значимости достаточных показателей здоровья спортсмена для его: результативной, индивидуально детерминированной, соревновательной деятельности; перспективности на этапах многолетней подготовки; профессионального долголетия в спорте [2, 3, 7]. Что задекларировано в правовых документах стран международного Олимпийского сообщества, определяющих приоритет здоровьесбережения спортсменов в процессе многолетнего профессионального становления [1, 5, 6].

Направление разрабатывается специалистами комплексно и основывается на массиве эмпирических медико-эпидемиологических знаний об особенностях развития и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья спортсменов в аспектах их специализации, квалификации, периодизации учебно-тренировочного процесса (УТП) [2-4]. С учётом успехов спортсменов Республики на международных аренах, и, связанных с этим, перспектив, вопрос рационального методического сопровождения процесса МБО в учебно-тренировочной деятельности спортсменов различных видов и дисциплин, приобретает ещё большую актуальность. Это обосновывает разработку модели взаимодействия двух неразрывно связанных процессов, стратегически ориентированных на достижение и демонстрацию высоких соревновательных результатов на основе стабильных показателей соматического здоровья спортсмена.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Для обоснованной, системной работы по эффективной подготовке спортсменов различных специализаций, нами инициирована разработка комплексной Стратегии МБО на втором – четвёртом этапах многолетнего УТП. Стратегия МБО ориентирована: на восстановление и поддержание оптимальных для эффективной тренировочной деятельности показателей соматического здоровья спортсменов на каждом из этапов; профилактику развития острых патологий и обострения имеющихся хронических заболеваний; создание функциональной базы для достижения спортсменом пика спортивной формы к главным соревновательным стартам сезона [3, 6, 7].

В предлагаемой модели, Стратегия МБО состоит из трёх компонентов (диагностического, превентивного и постнотозологического), в рамках которых разрабатывается комплекс непрерывных и взаимосвязанных специфических мероприятий (тактика МБО). Диагностический компонент представлен системой врачебного контроля (плановые этапные и текущие медицинские обследования).

Превентивный компонент – профилактические мероприятия по предупреждению развития адаптационных срывов (острые заболевания и травмы).

Постнозологический компонент – лечебно-реабилитационные мероприятия для контингента спортсменов с хроническими патологиями (профилактика обострений) или восстанавливающимися после острых заболеваний и травм [3].

В основу Стратегии положены данные диагностического компонента (заключения углублённого медицинского обследования (УМО) в условиях Донецкого республиканского врачебно-физкультурного диспансера), которые позволяют:

- 1) поставить спортсменам реабилитационный диагноз;
- 2) определить количество человек в группах для включения в профилактический и лечебно-реабилитационный процесс;
- 3) обосновать степень потребности спортсмена в назначении восстановительных коррекционных средств (лекарственных, физических, психологических);
- 4) определить долженствующие сроки проведения последующих медицинских обследований (планы-графики УМО).

Стратегия по профилактическому и лечебно-реабилитационному направлениям МБО существенно различается (цель; задачи; методы контроля функционального состояния спортсменов; их количественный состав для участия в профилактико-реабилитационном процессе; средства и методы коррекции выявленных отклонений; конечный результат; коррекция цели).

Результатом разработки Стратегии является комплексная программа МБО, её направленность и содержание, а также способ её интеграции в УТП (технология). Цель комплексной программы МБО подчиняется задачам программы УТП (этап подготовки, период в годичном цикле).

Структура представлена одним тремя реабилитационными блоками (РБ):

- медикаментозный (фармакологические средства и методы);
- физический (физические средства и методы – схемы восстановления работоспособности);
- психологический (методы и средства психологической коррекции).

Дальнейшая дифференциация процесса МБО осуществляется в каждом направлении, составляются индивидуальные алгоритмы (планы-графики,

рецепты) использования в процессе подготовки конкретного спортсмена средств и методов из трёх РБ: планы-графики фармакологической поддержки; схемы восстановления физической работоспособности; рецепты психологического сопровождения тренировочной деятельности.

*Вывод.* Представленная модель практической реализации Стратегии МБО в УТП спортсменов различных специализаций на втором – четвёртом этапах подготовки, создаст условия для рациональной реализации их индивидуального потенциала в экстремальных условиях соревновательной деятельности, без угрозы развития адаптационных срывов, что будет способствовать стабильности, демонстрируемых, соревновательных результатов и продлению профессионального долголетия.

### ***Список использованных источников***

1. Закон «О Физической культуре и спорте» № 33-ІНС от 24.04.2015: принят Народным Советом Донецкой Народной Республики. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/> (дата обращения 28.04.2021).

2. Корягин, В. М. Здоровье спортсмена: теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающего направления в процессе многолетней подготовки / В. М. Корягин // Теория и методика физ. культуры, 2014. – № 4. – С. 10-24.

3. Люгайло, С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки: монография / С. С. Люгайло. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 244 с. с ил. и табл.

4. Макарова, Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Макарова Г. А. – М. : Советский спорт, 2003. – 160 с.

5. Олимпийская Хартия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/> (дата обращения 28.04.2021).

6. Приказ МЗ РФ от 30.05. 2018 № 288 «Об утверждении порядка медико-биологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской

*«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы» Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71885318/> (дата обращения 28.04.2021).*

7. Платонов, В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. – К. : Олимп. лит., 2012. – 310 с.

8. Сокрут, В. Н. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов [Электронный ресурс] / под общ. ред. В. Н. Сокрута и В. Н. Казакова. – Донецк : Каштан, – 2011. – 620 с.

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОПЕРАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ**

**Макаров. А. А.,**

*аспирант кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы,  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

Компьютерный спорт является молодым и динамично развивающимся видом спорта в России. Изначально компьютерный спорт был признан на государственном уровне ещё в 2001 году, наша страна признала его официальным видом спорта одной из первых, однако в 2006 году по приказу руководителя Росспорта был исключён из реестров видов спорта, в связи с несоответствием критериев, необходимым для включения в реестр.

На тот момент большое количество исследователей рассматривали компьютерные игры с точки зрения негативного влияния на психику игроков [1, 2].

К моменту повторного признания компьютерного спорта в 2016 году киберспортивная индустрия активно развивалась во многих регионах нашей страны. Исследования в области компьютерного спорта и компьютерных игр продолжались на протяжении всего этого времени, появлялись новые сведения, как о негативном воздействии видеоигр на геймеров, так и о позитивном [4, 6].

Необходимость подготовки квалифицированных кадров и спортсменов в данной области приобрела большое значение, потребность в совершенствовании и оптимизации подготовительного и тренировочного процесса киберспортсменов является на сегодняшний день одной из приоритетных задач. Компьютерный спорт предполагает под собой наличие у игрока специфических психомоторных способностей [5], влияющих на результативность в своей игровой дисциплине, к таким способностям можно отнести и оперативное мышление. Всё это обуславливает актуальность нашего исследования.

Гипотезой исследования является предположение о том, что использование комплексов физических упражнений различной направленности позволит воздействовать на показатель оперативного мышления киберспортсменов юношей 16-18 лет.

*Цель исследования:* оценить влияние комплексов физических упражнений различной направленности на показатель оперативного мышления киберспортсменов юношей 16-18 лет.

Исследование проводилось на базе тренировочного центра «ProBros» в течение 6 месяцев. Для эксперимента было отобрано 40 юношей в возрасте от 16 до 18 лет, увлекающихся дисциплинами компьютерного спорта (CS:GO, DOTA 2) и не занимающимися систематически физическими упражнениями.

Выбор обусловлен примерно одинаковым набором необходимых психомоторных способностей для данных игровых дисциплин. Испытуемые были равномерно распределены по 4 группам (по 10 человек в каждой): 3 экспериментальные, 1 контрольная. Экспериментальные группы занимались по разработанным комплексам упражнений с использованием аэробной (Группа – 1), анаэробной (Группа – 2) и комбинированной направленности (Группа – 3).

Были выбраны упражнения из атлетической гимнастики, нагрузка стандартизирована, комплекс упражнений был одинаковым для всех групп, менялась только направленность посредством использования повторного максимума (Далее ПМ): 30% от ПМ для аэробной; 70% от ПМ для анаэробной;

чередование каждую неделю 30 и 70% от ПМ для комбинированной. Контрольная группа (Группа – 4) выполняла только разминочный комплекс упражнений, взятый из Приложения № 5 к типовой инструкции по охране труда для пользователей персональными электронно-вычислительными машинами. Контрольные тесты до и после эксперимента проводились на компьютере с использованием комплекса «Cyber10», разработанного специалистами НГУ им. П. Ф. Лесгафта специально для оценки психомоторных способностей киберспортсменов [3].

До начала эксперимента были проведены контрольные тестирования, направленные на оценку текущего уровня показателей оперативного мышления, не было выявлено значимых различий между контрольной и экспериментальной группами в исследуемом показателе. Полученные данные по результатам эксперимента позволили сопоставить их с исходными значениями и оценить сдвиги в показателе. Результат обработки данных представлен на рисунке 1.

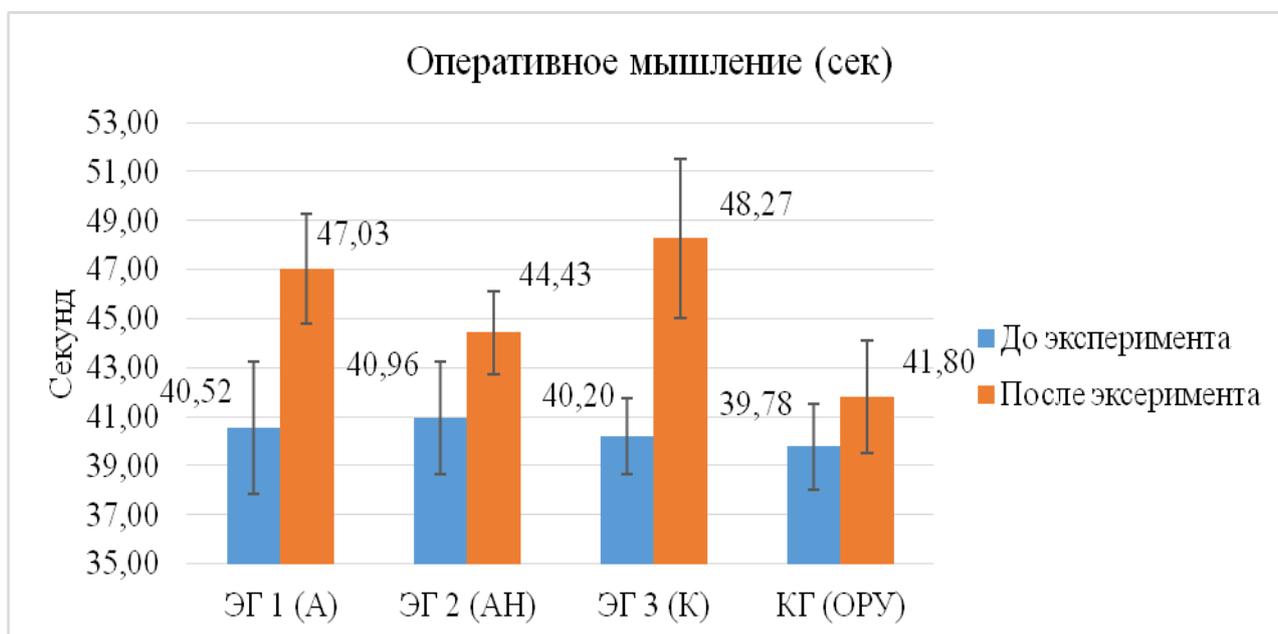


Рисунок 1. Оценка показателя оперативного мышления в контрольных и экспериментальных группах до и после эксперимента, с указанием уровня достоверности прироста относительно контрольной группы

Наибольший прогресс в исследуемом показателе отмечен у групп, занимавшихся комплексами упражнений аэробной и комбинированной направленности ( $p \leq 0,001$ ), прирост составил 16,06% для аэробной и 20,07% для комбинированной направленности.

У испытуемых, занимавшихся, с применением комплекса упражнений анаэробной направленности также отмечен прирост на 8,47% в исследуемом показателе ( $p \leq 0,05$ ). Контрольная группа не продемонстрировала достоверно значимых сдвигов в исследуемом показателе ( $p > 0,05$ ), прирост составил 5,07%.

При сравнении результатов экспериментальных групп относительно контрольной группы выявлена положительная динамика на достоверно значимом уровне у испытуемых, занимавшихся с комплексами физических упражнений аэробной и комбинированной направленности ( $p \leq 0,001$ ). Комплекс упражнений анаэробной направленности не показал статистически достоверных отличий ( $p > 0,01$ ).

*Заключение.* По результатам исследования можно сделать вывод о том, что комплексы физических упражнений различной направленности имеют разную степень влияния на психомоторную способность оперативного мышления у юношей киберспортсменов 16-18 лет.

Комплексы физических упражнений с аэробной и комбинированной направленностью являются наиболее эффективными и могут быть использованы в процессе подготовки киберспортсменов юношей 16-18 лет воздействия на психомоторную способность оперативного мышления.

### ***Список использованных источников***

1. Браславский, П. И. Игровая виртуальная реальность новое пространство приобретения личного опыта / П. И. Браславский, В. В. Колпачников, М. Б. Дриккер // Известия Уральского государственного университета, 2005. – № 35. – 2005.

2. Войскунский, А. Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете / А. Е. Войскунский // Информационное общество, 2005. – №. 1. – С. 36-41.

3. Косьмин, И. В. Аппаратно-программный комплекс «cyber10» для оценки психофизиологических качеств киберспортсменов / И. В. Косьмин, Е. А. Косьмина // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, 2020. – С. 653.

4. Левичев, А. С. История развития киберспорта / А. С. Левичев и др. // Научно-техническое творчество аспирантов и студентов, 2018. – С. 436-442.

5. Тарасенко, В. А. Киберспорт как новое социальное явление в России / В. А. Тарасенко // Социальная политика и социология, 2018. – Т. 17. – №. 4. – С. 130-138.

6. Тебякина, Е. Е. Компьютерные игры: виртуальная реальность и реальность виртуального / Е. Е. Тебякина, И. В. Кириченко // Цивилизационные перемены в России. Современный спорт, 2021. – С. 49-53.

## **РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**Мансурова Н. И.,**

*доцент кафедры физической культуры и валеологии,*

**Ковалева А. В.,**

*студент кафедры международного бизнеса,*

**Бударова В. А.,**

*студент кафедры международного бизнеса,*

*Сибирский государственный университет науки и технологий*

*имени академика М. Ф. Решетнева,*

*Российская Федерация, г. Красноярск*

В данной статье рассматриваются два понятия: рекреация и реабилитация. Говоря о таких понятиях, нужно понимать, что они входят в раздел физической культуры. Трудно переоценить важность заболеваний в ортопедии и травматологии. Поскольку распространённость общего и первичного заболевания растёт, а травмы становятся одной из основных причин инвалидности. Следовательно, важность рекреационных мероприятий для формирования, восстановления и укрепления здоровья человека возрастает. Эти понятия не отделяются от широкого смысла физической культуры, которая

относится к общей культуре. Так что, в первую очередь нужно разбираться в понятии физкультурой культуры. Физическая культура – сложное социальное явление, которое не ограничивается решением проблем физического развития, но выполняет и другие социальные функции общества в области морали, образования, этики.

Таким образом, физическая культура – это тип культуры, который является специфическим процессом и приводит к деятельности человека, средствам и средствам физического совершенствования с целью выполнения социальных обязательств. Физическая культура включает в себя такие ингредиенты, как физкультура, спорт, Физическая рекреация (рекреация), двигательная реабилитация (реабилитация). Они обеспечивают все потребности общества и личности в физической подготовке. Изучив понятия физической культуры, можно увидеть, что в этот термин включены физическая рекреации и двигательная реабилитация, поэтому следует разобраться в этих двух терминах.

Физическая рекреация (рекреация) – использование физических упражнений, занятия спортом в простых формах для активного отдыха людей, наслаждение этим процессом, развлечения, переход от нормальных занятий к другим. Является основным содержанием массовых форм физической культуры и представляет собой рекреационную деятельность.

Двигательная реабилитация (восстановление) – это преднамеренный процесс реконструкции или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей для лечения травм и последствий. Процесс в значительной степени осуществляется под влиянием специально отобранных физических упражнений, массажей, водных процедур, физиотерапии и других средств.

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать вывод, что хоть такие понятия, как рекреация и физическая реабилитация, и относятся к понятию физической культуры, их суть в большинстве своём отличается друг от друга. Это нам также говорит о том, что отличается и смысл использования этих процессов.

## **ВЛИЯНИЕ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ПОДГОТОВКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Мишин А. А.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания  
и безопасности жизнедеятельности,*

**Заболотный В. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности  
жизнедеятельности,*

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,  
ДНР, г. Донецк*

Большой спорт, да и спорт в целом, давно стал сферой применения новейших достижений научно-технического прогресса (НТП) и борьбы государств и компаний, обладающих передовыми технологиями, за влияние и получение политической, финансовой и информационной выгоды.

Более того, развитие современного спорта неотделимо от развития технологий. Под влиянием научно-технической революции (НТР) произошла и революция в спорте. Это доказывают результаты всех больших соревнований, начиная с чемпионатов стран и заканчивая Олимпийскими играми. Наиболее яркое свидетельство этому – постоянное обновление рекордов.

Учитывая, что современные технологии имеют колоссальную стоимость, спортивные соревнования превращаются в соревнования бюджетов, выделяемых на внедрение новейших технологий в подготовку спортсменов. В разработку передовой спортивной экипировки и инвентаря – как тренировочного, так и непосредственно соревновательного (наиболее яркий пример – победы немецкого саночника Феликса Лоха над всеми конкурентами за счёт передовых технологий, применяемых в производстве саней).

Использование исключительно спортивно-педагогических методов тренировки уже не отвечает всем предъявляемым к тренировочному процессу требованиям. Поэтому ещё с конца 60-х годов XX века были развёрнуты масштабные исследования, направленные на разработку методики тренировки спортсмена, соединяющей спортивно-педагогические методы и системные

подходы управления в биологии, технике с применением компьютерных, медицинских, фармакологических технологий, новых материалов, а также новых методов психологической подготовки и прочие.

Таким образом, развитие профессионального спорта в настоящее время поставлено на мощную научную основу. Развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений НТП способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др. В настоящее время объём информации в мире увеличивается в 2 раза за 20 месяцев, создаются мощные информационные центры, оснащённые компьютерной техникой. В тренировочном и соревновательном процессах широко применяется диагностическая, измерительная, вычислительная, аудио- и видеоаппаратура и т. д.

При этом такая аппаратура и различные приборы следят за состоянием и действиями спортсмена, как со стороны, так и будучи расположенными непосредственно на теле и снаряде спортсмена.

Влияние НТП на совершенствование спортивной тренировки достаточно многогранно:

1) благодаря техническому прогрессу появилась возможность изучать сложные адаптационные процессы к тренировочным воздействиям на клеточном и молекулярном уровнях (Ф. З. Меерсон, Д. Л. Костил);

2) благодаря достаточно успешному использованию портативной аппаратуры для экспресс-анализа физиологических и биохимических показателей в процессе тренировки (определение концентрации молочной кислоты в крови, гемоглобина, глюкозы крови, ферментов, гормонов и других показателей);

3) появилась возможность в практике тренировочного процесса использовать аппаратуру для достаточно точной регистрации и анализа биомеханических параметров движений, в том числе в online режиме;

4) произошло существенное улучшение спортивного инвентаря, что привело к росту спортивных достижений, в том числе в online режиме. И последнее, существенное влияние на совершенствование тренировочного процесса оказывает современная информационная технология и компьютеризация.

Сейчас, когда при жёсткой конкуренции на соревнованиях победа зависит от малейшей детали (удобная обувь, вес экипировки, вентиляционная способность ткани и др.), важно искать предел каждого параметра, оказывающего влияние на повышение спортивного достижения. Учёные и специалисты научно-исследовательских университетов мира, биомеханических и биохимических лабораторий, конструкторских бюро работают над этим, предлагая все новые и новые проекты и разработки.

С каждым годом появляется всё больше нового оборудования, применяются всё новые и новые тренажёры, причём некоторые из них носят виртуальный характер. Изменяется подготовка спортсменов и сам соревновательный процесс, благодаря этому результаты спортсменов также становятся все быстрее, выше и сильнее.

При этом в условиях повышающейся конкуренции в спорте, ухудшения экологической обстановки в наиболее крупных промышленных регионах важнейшим фактором успешности подготовки является отбор перспективных спортсменов.

В целом в современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важным является отбор – выявление спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна выступать органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе

тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врождённого и приобретённого, биологического и социального.

Под влиянием внедрения новейших технологий в методику подготовки спортсменов, а так же их восстановления и оздоровления, в производство тренировочного оборудования, фармакологических препаратов, которыми пользуются спортсмены, в материалы и технологию изготовления спортивной экипировки и инвентаря, в методики оценки показателей каждого конкретного спортсмена происходят следующие колоссальные сдвиги: – постоянно растут скорости, с которыми протекают состязания – как в одиночных, так и в групповых и командных видах спорта; – увеличивается значение физической подготовки спортсменов; – увеличивается значение психологической подготовки спортсменов; – усиленная индивидуализация тренировочного процесса; – постоянно увеличивается значение фармакологических препаратов, используемых в тренировочном, восстановительном и оздоровительном процессах; – увеличивается срок, в течение которого спортсмены могут заниматься профессиональным спортом; – колоссально растут конкретные численные результаты состязаний (количество забитых голов в футболе, поднятый вес в тяжёлой атлетике, скорость прохождения дистанций в лёгкой атлетике, авто- и мотоспорте и т. д.); – увеличивается значение цифровых, в частности компьютерных, технологий в спорте; также растёт зрелищность состязаний (спорт превратился в шоу).

Конкретные направления влияния НТП на спорт следующие: влияние технологий на спортивное оборудование (появление новых сплавов, развитие электроники); влияние технологий на физическую подготовку (использование пульсометров, спортивного и фитнес-оборудования и т. п.); влияние технологий на технику исполнения (появление новых стилей, вследствие преобразования спортивного снаряжения, изменение скорости некоторых игр, вследствие появления возможности видеоповтора и т. п.); особую значимость в спорте получили компьютерные технологии, которые, к примеру, влияют на физическую подготовку – компьютерные технологии могут помогать в

управлении подготовкой спортсменов; в подготовку спортсменов постепенно начинают входить тренировки с использованием виртуальных технологий.

Своевременное внедрение в практику достижений НТП является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвлённую сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских Институтах и тренировочных центрах академиях, комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах, врачебно-спортивные учреждения, методические лаборатории при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, Интернет-ресурсы.

Современное программное обеспечение способно выдавать информацию об оптимальных нагрузках для улучшения показателей по скорости, силе, гипертрофии и максимальной мощности. Это значительно экономит тренировочное время и позволяет тренеру разрабатывать индивидуальные эффективные программы для спортсменов, контролируя их реакцию на нагрузки и внося соответствующие корректировки в зависимости от желаемого результата.

Итак, использование инновационных технологий в спортивной практике оказывает огромное влияние на оптимизацию тренировочного процесса, спортивное оборудование, повышение спортивного результата и на психофизическую подготовку спортсмена. Современные технологии вносят качественные изменения в спортивное оборудование, тренировочный процесс, физическую, технико-тактическую подготовку спортсмена, что прямым образом отражается на повышении спортивного результата.

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ  
10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

**Мищенко Н. Ю.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и*

*методики физического воспитания,*

*Уральский государственный университет физической культуры,*

*Российская Федерация, г. Челябинск*

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта, в том числе и пулевой стрельбой, неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства [1-3, 5, 6]. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам, занимающимся пулевой стрельбой, предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей [7, 8].

*Цель исследования* заключалась в разработке методики развития двигательного-координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой на этапе начальной подготовки.

*Методика и организация исследования.* Для проведения педагогического эксперимента, были созданы две группы контрольная и экспериментальная. В каждую группу вошло по 8 мальчиков 10-12 лет, обучающиеся 4-6 классов, занимающихся пулевой стрельбой, первого года обучения. Мальчики контрольной группы (КГ) занимались по традиционной программе спортивной подготовки для СДЮСШОР по пулевой стрельбе [6], в которой не акцентируется внимание на развитие специальных координационных способностей юных спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, а мальчики экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами методике [4]. Юные спортсмены посещали занятия пулевой стрельбой три раза в неделю по два часа. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе ДЮСШ «Олимпия» по пулевой стрельбе г. Снежинска.

*Результаты исследования.* С целью оценки координационных

способностей у мальчиков 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой в группе начальной подготовки первого года обучения, нами в начале педагогического эксперимента было проведено тестирование, которое не выявило достоверных отличий в показателях, характеризующих уровень развития координационных способностей между мальчиками контрольной и экспериментальной групп (рисунок 1, 2) [4].

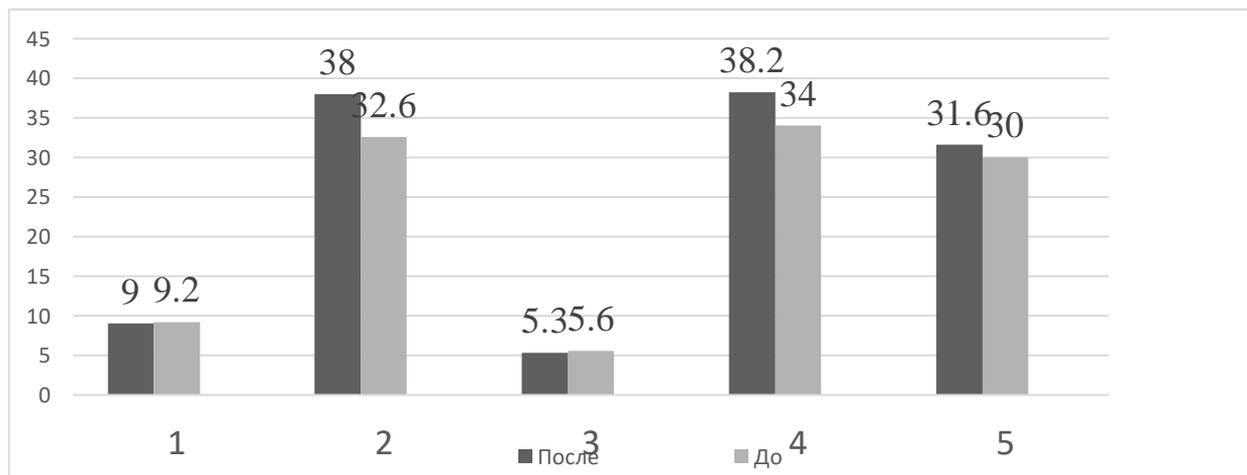


Рисунок 1. Сравнение показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой контрольной группы в процессе педагогического эксперимента

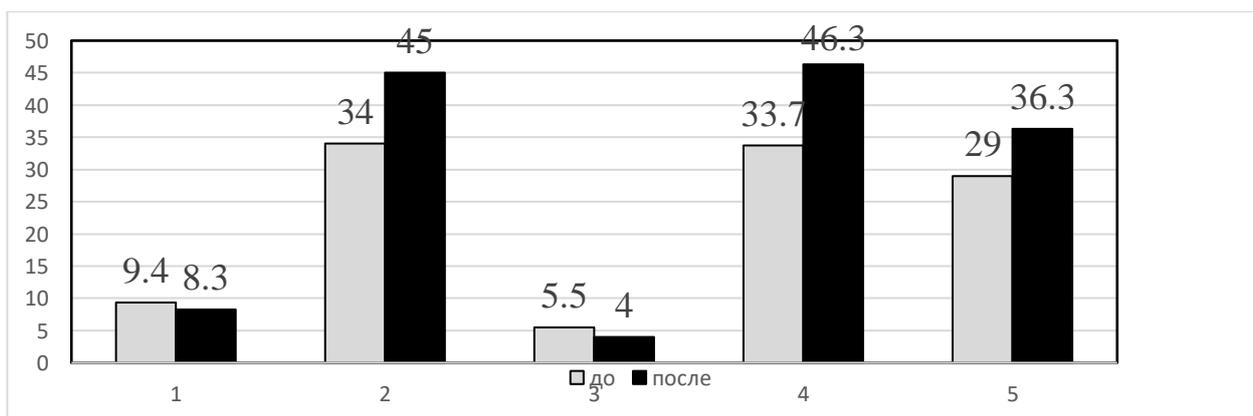


Рисунок 2. Сравнение показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента

После проведения эксперимента были выявлены достоверные изменения в показателях координационных способностей между контрольной и экспериментальной группой мальчиков 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой (таблица 1; рисунок 1, 2). Полученные результаты прироста показателей координационных способностей оказались значительно выше у мальчиков 10-12 лет экспериментальной группы (рисунок 3).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей мальчиков 10-12 лет опытных групп, занимающихся пулевой стрельбой после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ( $X \pm \sigma$ ) (n=8)	ЭГ ( $X \pm \sigma$ ) (n=8)	t	p
1 Челночный бег 3x10 м (с)	9,0±1,4	8,3±1,5	2,23	<0,05
2 Прыжки через скакалку (кол-во раз за 20 с)	38,0±3,0	45,0±3,4	2,31	<0,05
3 Три кувырка вперёд (с)	5,3±3,2	4,0±2,0	2,41	<0,05
4 Тест Яроцкого-1 (с)	38,2±2,9	46,3±3,6	2,53	<0,05
5 Проба Ромберга-2 (с)	31,6±2,0	36,3±2,8	2,43	<0,05

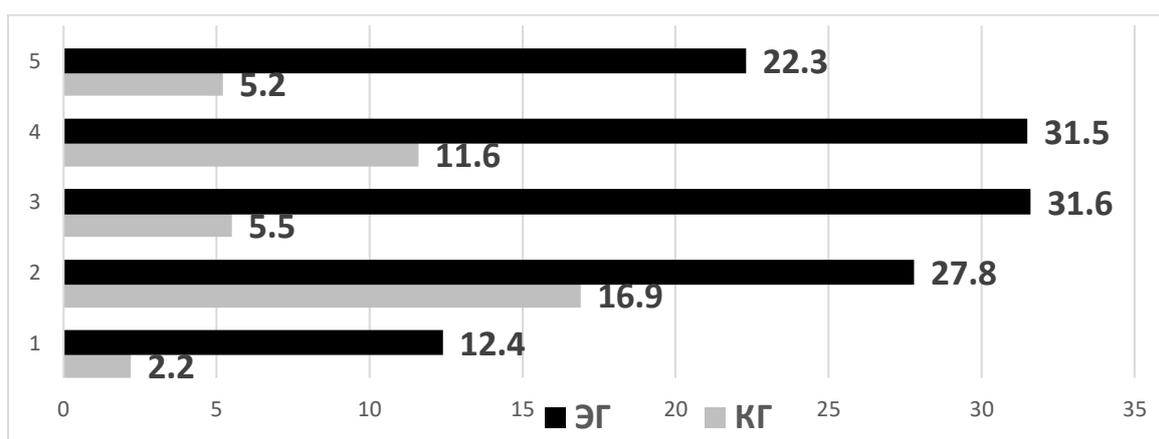


Рисунок 3. Темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10-12 лет, занимающихся пулевой стрельбой в процессе педагогического эксперимента (%)

*Выводы.* Оценка влияния разработанной экспериментальной методики на результаты стрелковой подготовленности из пневматического оружия мальчиков 10-12 лет опытных групп показала, что после проведения педагогического эксперимента у юных стрелков экспериментальной группы значительно повысился уровень стрелковой подготовленности по сравнению с юными стрелками контрольной группы.

### ***Список использованных источников***

1. Гаськов, А. В. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе / А. В. Гаськов, Г. А. Краснояров, В. Н. Константинов // Вестник бурятского государственного университета, 2010. – № 13. – С. 21-26.

2. Каштанов, А. И. Развитие двигательных-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 226-234.

3. Кондрух, А. И. Введение в практическую стрельбу: монография / А. И. Кондрух. – М. : Физическая культура, 2014. – 110 с.

4. Мищенко, Н. Ю. Развитие двигательных-координационных способностей у детей 10-12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация, 2020. – Т. 5. – № 4. – С. 91-100.

5. Мищенко, Н. Ю. Развитие координационных способностей спортсменов 10-12 лет, занимающихся скалолазанием / Н. Ю. Мищенко // Культура физическая и здоровье, 2020. – № 2 (74). – С. 111-120.

6. Насонов, А. А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / А. А. Насонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 204 с.

7. Шилин, Ю. Н. Спортивная пулевая стрельба: учебное пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова. – М. : Изд. Дивизион, 2012. – 316 с.

8. Causer, J. Quiet Eye Duration and Gun Motion in Elite Shotgun Shooting / J. Causer // Med. Sci. Sports Exerc. 2010. – Vol. 42. – № 8. – P. 1599–1608.

## **ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП**

**Пашкина А. А.,**

*инструктор по ФК, воспитатель-методист  
по ФИЗО II-ой квалификационной категории МС (К) ОУ №2,  
ПМР, г. Тирасполь*

Вода – колыбель жизни на планете. Нет другого такого вещества, чье значение для человека было бы так велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. Постоянное умелое и комплексное общение с водой имеет значение для гармоничного развития детей и подростков.

Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи [2]. Занятия плаванием приносят детям с ограниченными возможностями безудержный поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

Плавание – это эффективное средство физического развития и закаливания. Во время плавания активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме этого, оно корректирует у детей с ДЦП сколиозы, осанку, снижает спастичность, способствует расслаблению мышц [4].

Лечебное плавание в течение многих десятилетий активно используется как средство восстановления двигательных функций. Благодаря разгрузке позвоночника в воде плавание эффективно используется в лечебной физкультуре при атрофических процессах в мышцах, при параличах и парезах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, суставов и пр.

Для детей с ДЦП водная среда является оптимальным условием для осуществления коррекции и развития движений и является обязательным компонентом современной реабилитации.

К сожалению, пока детский церебральный паралич относится к неизлечимой патологии. Однако своевременно начатые, комплексно и непрерывно проводимые реабилитационные мероприятия могут значительно улучшить общее состояние ребёнка, развить доступные ребёнку с ДЦП моторные, интеллектуальные и речевые навыки.

Благодаря реабилитационному лечению можно максимально компенсировать имеющийся при ДЦП неврологический дефицит, уменьшить вероятность появления контрактур и скелетных деформаций, научить ребёнка навыкам самообслуживания и улучшить его адаптацию. Основу реабилитационного лечения при детском церебральном параличе составляют ЛФК и массаж.

Однако значительная роль здесь принадлежит занятиям плаванием, гидрореабилитация, т. е. выполнение двигательных упражнений в воде [2].

Плавание в качестве методики реабилитации ДЦП выполняет следующие задачи:

- Обучение ребёнка удержанию туловища на воде.
- Обучение правильным движениям рук и ног.
- Обучение дыханию в воде с погружением головы в воду.
- Тренировка в переносе двигательных навыков, полученных в воде, «на сушу».

Плавание – это:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Улучшение координации движений и расширение двигательных способностей.
- Улучшение лёгочной вентиляции.
- Стимуляция кровообращения.
- Укрепление детской психики (вода оказывает на кожу действие, аналогичное мягкому массажу, а это способствует выработке гормонов удовольствия – эндорфинов).

Проведение лечебной физкультуры в воде имеет ряд преимуществ. Во время лечебного плавания более эффективно формируется опорная реакция рук и ног ребёнка, их реципрокные движения, ритмичность и согласованность, улучшаются реакции равновесия и координации. При соблюдении адекватной температуры воды наблюдается улучшение состояния мышечного тонуса. Водная среда способствует устранению болевых ощущений при совершении ребёнком пассивных и активных физических упражнений. Во время лечебного плавания наблюдается значительное уменьшение интенсивности гиперкинетических расстройств.

В воде более эффективны упражнения, направленные на подавление патологической тонической активности и предупреждение формирования патологических поз и двигательных стереотипов.

Гидрокинезотерапия (лечебная гимнастика в воде) эффективна для предупреждения и устранения контрактур и деформаций. В результате существенным образом облегчается совершение ребёнком различных упражнений, появляется возможность расширить спектр его физических нагрузок без риска вызвать значительное утомление. Кроме того, следует учитывать, что лечебное плавание оказывает гармонизирующее влияние на физиологическое и психоэмоциональное состояние ребёнка. Анатомо-физиологические особенности детского организма позволяют ребёнку освоить плавание ещё в раннем возрасте. В воде ребёнок намного более активно

включается в произвольную деятельность. Как показывает практика, во время лечебной гимнастики в бассейне дети не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения традиционных занятий ЛФК. Плавание увлекает ребёнка, доставляет ему удовольствие.

В реабилитационной практике лечебное плавание является не только средством восстановления двигательных функций, но и условием улучшения общего состояния организма ребёнка. Водные процедуры способствуют улучшению аппетита, стимулируют обменные процессы, улучшают кровоснабжение органов и тканей, повышают резистентность детского организма к различным инфекциям. Таким образом, лечебное плавание способствует не только развитию двигательных возможностей ребёнка с ДЦП, но и существенно улучшает его соматическое здоровье.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное (помогает ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, находчивыми, решительными) и оздоровительное значение. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и др. качеств. В воде, физические недостатки и неловкость движений скрыты от посторонних глаз, что позволяет занимающимся детям чувствовать себя более комфортно, и делает их более раскованными.

Таким образом, гидрореабилитация вообще и плавание в частности возвращают ребёнку с ДЦП способность к свободному движению, помогают ему достичь более высокого уровня жизни и самообеспечения.

### ***Список использованных источников***

1. Гайгрсоки, Г. В. Подводное «плавание» – как метод лечения двигательных расстройств у детей при перинатальном поражении центральной нервной системы / Г. В. Гайгрсоки // Материалы Всероссийской научно-практической конференции.

Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под общ. ред. А. В. Петряева, И. В. Клешнева. – СПб : Изд-во ООИ «Плавание», 2001 – 140 с.

2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М., 2004.

3. Нарзулаев, С. Б. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина. – Томск, 2010.

4. Шевченко, С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты / С. Г. Шевченко. – М., 1999.

## **МАРКЕРЫ БИОХИМИЧЕСКОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ**

**Раджабкадиев Р. М.,**

*младший научный сотрудник,*

**Выборная К. В.,**

*научный сотрудник,*

**Семенов М. М.,**

*научный сотрудник,*

**Соколов А. И.,**

*канд. мед. наук, инженер-исследователь I категории,*

*ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания,*

*биотехнологии и безопасности пищи»,*

*Российская Федерация, г. Москва*

В работе приведены результаты сравнительного анализа биохимических параметров спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе, биатлоне, бобслее и сноуборде. Нами было обследовано 180 спортсменов (107 мужчин и 73 женщины), членов сборных команд Российской Федерации. Изучены биохимические маркеры, отражающие функциональное состояние и адаптационный потенциал спортсменов.

В спорте высших достижений мониторинг биохимического статуса позволяет оценить влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на состояние здоровья спортсменов [1], своевременно принять меры для сохранения высокой физической и умственной работоспособности [2],

обосновать выбор оптимального режима тренировок и предотвращение перетренированности [3].

*Методы исследования.* Биохимический статус исследовался у высококвалифицированных спортсменов, членов сборных команд Российской Федерации по четырём неигровым видам спорта: пулевая стрельба, биатлон, бобслей и сноуборд. Возраст мужчин составил  $21,7 \pm 0,8$  года (от 18 до 29 лет), женщин –  $23,1 \pm 1,5$  года (от 19 до 33 лет). Взятие крови на анализ, соответственно общепринятым методикам, проводилось утром натощак. На анализаторе фирмы «Konelab 20» (Финляндия), в сыворотке крови исследовались уровни основных биохимических показателей: мочевины, лактата, креатинина, креатинфосфокиназы (КФК), креатинфосфокиназы МБ (КФК-МБ), а также активности аланинаминотрансферазы (АЛТ) и аспаратаминотрансферазы (АСТ).

*Результаты исследования и их обсуждение.* Особенности влияния физической нагрузки на биохимический статус организма спортсмена определяются параметрами этой нагрузки: её общим объемом, интенсивностью, дозировкой, типом выполняемых движений. При этом различные биохимические показатели характеризуют состояние различных процессов, происходящих в организме [4, 5].

Креатинин – конечный продукт креатинфосфокиназной реакции – является одним из основных показателей мышечной работы. Поэтому закономерно, что у представителей бобслея, для которых наиболее выражены скоростно-силовые нагрузки, его содержание достоверно превысило аналогичные показатели для представителей биатлона и сноубординга: для мужчин на 26% ( $p < 0,05$ ); у женщин – на 26% и 20% соответственно ( $p < 0,05$ ). Некоторое же (хотя и меньшее, около 19%) превышение этого показателя у стрелков совпадает с описанной ранее ситуацией, что статические нагрузки также способны превысить уровень креатинина, хотя и в меньшей степени, чем динамические [6]. Наиболее выраженные значения активности

креатинфосфокиназы (КФК) наблюдались у представителей бобслея: у мужчин – 498,85±50,61 Ед/л (min. – 221; max. – 950), у женщин – 278,66±33,28 Ед/л (min. – 170; max. – 506). У всех обследованных бобслеистов активность КФК была выше физиологической нормы в среднем в 2,9 раза (у мужчин) и 1,9 (у женщин). КФК также превысила физиологическую норму – например, у мужчин, специализирующихся в пулевой стрельбе, в 38% случаев, в биатлоне – 70% и сноуборде – в 33% случаев; у женщин – в 10%, 50% и 14% случаев соответственно. Значимой характеристикой энергообмена (как в скелетных мышцах, так и в сердечной мышце, а также в печени и т. д.) являются уровни сывороточных АСТ и АЛТ, а также коэффициент де Ритиса, представляющий собой их соотношение (АСТ/АЛТ). Показатели активности этих ферментов служат характеристикой органной специфичности напряжённости метаболических процессов у представителей различных видов спорта, притом, что увеличение соотношения АСТ/АЛТ ассоциируется преимущественно с мышечными повреждениями. Проведённое исследование показало превышение границ нормы: у стрелков – в 10% случаев, биатлонистов – 20%, бобслеистов – 48%, сноубордистов – в 15% случаев. Среди женщин подобное наблюдалось в единичных случаях у представительниц биатлона и пулевой стрельбы.

У 36% мужчин индекс повреждения мышечной ткани (КФК/ АСТ) был более 10, что указывает на наличие повреждений миоцитов. Притом у стрелков в 10% случаев, биатлонистов – 30%, бобслеистов в 95%, у сноубордистов – 10%. Среди женщин превышение данного индекса наблюдалось лишь у биатлонисток и бобслеисток – в 20% и 75% случаев соответственно.

*Заключение.* Из вышеизложенного можно выделить следующее:

1. Концентрация лактата в сыворотке крови у обследованных спортсменов во всех случаях находилась в пределах нормальных величин, что свидетельствует об отсутствии общей перетренированности.

2. При регулярном выполнении физических нагрузок в скоростно-силовом варианте, характерно образование креатинина, чему соответствует

достоверное превышение этих показателей у бобслеистов, для которых характерны нагрузки именно такого типа, по сравнению с другими рассмотренными видами спорта.

3. Уровни КФК позволяют предположить их зависимость в большей мере от специфики микротравм мышц. Механизм же деструкции лизосомальных мембран ввиду интенсивного перекисного окисления липидов при накоплении свободных радикалов характерен для нагрузок большей интенсивности и продолжительности (марафон, самые длинные стайерские дистанции и т. п.)

4. Среднегрупповые значения индекса повреждения мышц и коэффициента де Ритиса соотносятся с литературными данными о гормонально обусловленной высокой пластичности мышечных волокон у женщин и меньшей подверженности их микротравмам.

#### ***Список использованных источников***

1. Birrer, D. Prevalence of non-functional overreaching and the overtraining syndrome in Swiss elite athletes / D. Birrer, D. Leinhard, C. Williams [et al.] // Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin Und Sporttraumatologie. 2013. – Vol. 61, – № 4. – P. 23-29.

2. Brancaccio P., Maffulli N., Buonauro R., Limongelli F. M. Serum enzyme monitoring in sports medicine. ClinSportsMed. 2008. Jan. – V. 27 (1). – P. 1-18.

3. Aubry, A. The development of functional overreaching is associated with a faster heart rate recovery in endurance athletes / A. Aubry, C. Hausswirth, J. Louis [et al.] // PLoS ONE. 2015. – 10(10): e0139754. [https:// doi.org/10.1371/journal.pone.0139754](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139754).

4. Brancaccio P., Lippi G, Maffulli N. Biochemical markers of muscular damage // Clin. Chem. Lab. Med. 2010. – No 48 (6). – Pp. 757-67.

5. Glantzounis G. K. Uric acid and oxidative stress / G. K. Glantzounis, E. Tsimoyiannis, A. M. Kappas, D. Galaris // Current Pharmaceutical Design. 2015. – Vol. 21. – № 32. – P. 4145-4151.

6. Palacios G/, Pedrero-Chamizo R/, Palacios N/, et al. Biomarkers of physical activity and exercise. *Nutricion Hospitalaria*. 2015; (31): 237-44.

## **БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Раджабкадиев Р. М.,**

*лаборант спортивной антропологии и нутрициологии,  
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,  
Российская Федерация, г. Москва,*

Видеодоклад расположен по адресу:

[https://www.youtube.com/watch?v=xnKBovF2BnY&list=PLqRcsBsgNkXO9G1q\\_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=xnKBovF2BnY&list=PLqRcsBsgNkXO9G1q_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=1)

## **МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

**Репневская М. С.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Алексеев Ю. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Алексеева О. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,*

*ДНР, г. Донецк*

Инфекционные заболевания дыхательных путей в мире занимают первое место по массовости. Сложно встретить человека, который ни разу не подхватил бы насморка, не переболел бы ангиной или бронхитом.

А особенно сейчас, когда мир переносит пандемию COVID-19 коронавируса, актуально стало одно из осложнений – пневмония. Спецификой этих заболеваний является воздушно-капельный механизм заражения с локализацией патогенных микроорганизмов в дыхательных путях. В этих случаях инфекция передаётся в процессе непосредственного общения, когда человек чихает, кашляет или находится с заразившимся человеком в одном помещении.

Воспалительным процессом могут поражаться как верхние, так и нижние дыхательные пути. Среди инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей выделяют риниты, синуситы, тонзиллиты, ларингиты и т. д. Они чаще имеют вирусную этиологию, но иногда могут быть вызваны бактериями и др. патогенными микроорганизмами. Среди инфекционных заболеваний нижних дыхательных путей особенно распространены трахеиты, бронхиты и пневмонии. Этиологией этих заболеваний чаще всего являются грамположительные бактерии.

Главной целью нашей публикации является: 1. Разработать комплексные мероприятия после инфекционных заболеваний дыхательных путей для студентов специальной медицинской группы и ЛФК очной формы обучения; 2. Разработать комплексы реабилитационных мероприятий должны включать в себя все методы физической реабилитации: физиотерапия, массаж, лечебная гимнастика, диетологию, лечение растительными и фармакологическими препаратами; 3. Реабилитационные мероприятия должны проводиться с учётом состояния больного студента специальной медицинской группы и ЛФК очной формы обучения.

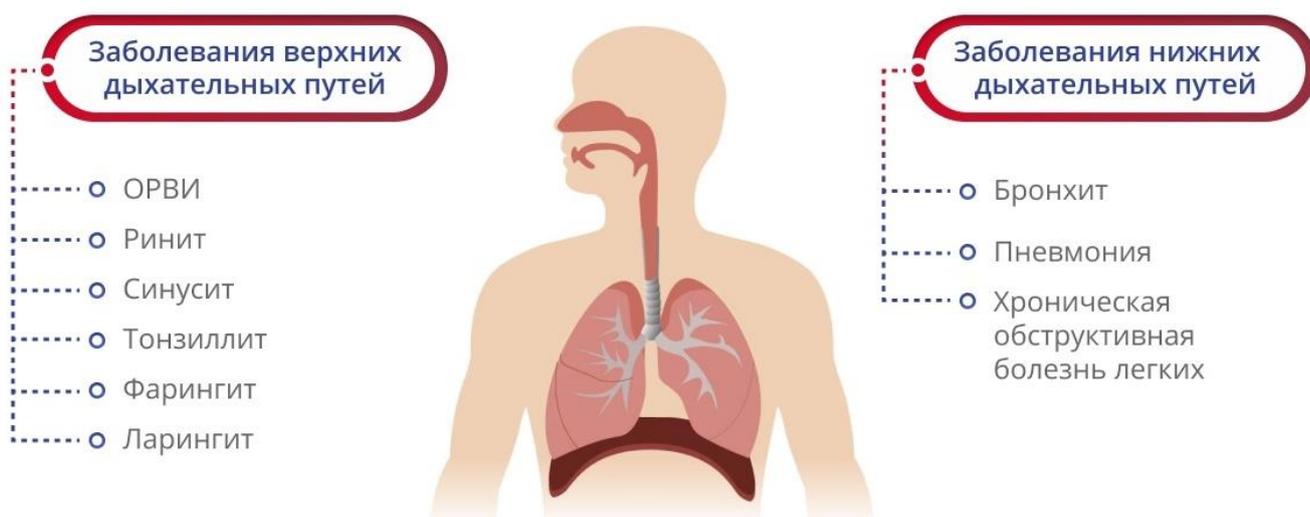


Рисунок 1. Специфика инфекционных заболеваний дыхательных путей

Задачи данной работы:

1. Проанализировать медицинскую, педагогическую и специальную литературу для изучения специфики инфекционных заболеваний дыхательных путей (Рис. 1) для студентов специальной медицинской группы и ЛФК очной формы обучения.

2. Разработать комплексы лечебной гимнастики согласно состоянию студента и изучить клиническую картину, а также внешние и внутренние факторы заболеваний у студентов специальной медицинской группы и ЛФК.

3. Изучить средства и методы физической реабилитации, которые включают в себя методы, средства и формы ЛФК (пассивные и активные упражнения, гидрокинезотерапию, физиотерапию, лечебный массаж).

4. Теоретически обосновать средства, методы и формы физической реабилитации для студентов специальной медицинской группы и ЛФК после инфекционных заболеваний дыхательных путей.

5. Определить функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и ЛФК после инфекционных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Применение лечебной физической культуры и дыхательной гимнастики для студентов, перенёсших инфекционные заболевания верхних дыхательных путей (риниты, синуситы, ларингиты и тонзиллиты) и нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии и трахеиты) показаны индивидуально подобранные комплексы физических упражнений. Поэтому при разработке курса ЛФК врач принимает во внимание специфику и характер заболевания студента. Среди форм физической реабилитации можно выделить УГГ и ЛГ, дозированную ходьбу, ходьбу по определённом маршруту, дыхательные упражнения с помощью специальных устройств, а также СРС для занятий дома.

Методика ЛФК должна также включать в себя такие специальные дыхательные упражнения, как: а) манёвр форсированного выдоха; б) также тренинг глубокого дыхания («шумный» выдох); в) дыхание через сомкнутые губы (упражнение на сопротивление). А также специальные устройства это

такие, как упражнения с водой через соломинку для коктейля или трубочку. Также специалисту физической реабилитации важно объяснить студенту и показать на примере «вдох животом» и где сокращаются диафрагмальные мышцы, а также правильно обучить диафрагмальному дыханию.

Ниже приведены специальные упражнения для студентов после инфекционных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание». В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъёмом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение – сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы лёгких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание». Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за её опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, рёбра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание». Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть лёгких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей лёгких).

Кроме методики ЛФК и специальных упражнений студент должен в комплексе физической реабилитации получать определенную диету, которая

должна включать в свой рацион высококалорийную белковую пищу, обильное питье. Также хорошо для студентов, перенёсших инфекционные заболевания верхних и нижних дыхательных путей использование лечебного массажа, гидротерапии (оздоровительные водные процедуры, такие как, ванны с лечебными солями и травами, жемчужные ванны, вихревые ванны, минеральные, радоновые ванны и души). Например, ванна с душицей, ванна с маслом тимьяна, ванна с хвоей, жемчужные ванны с озоном и т. д.

А также физиотерапевтические методы: фонофорез на область носа или «ЛУЧ» на область миндалин, УВЧ, УФО и облучение лампой «Солюкс». Применяют также микроволновую терапию, электрофорез гепарина на грудную клетку. Делают грязевые и парафиновые аппликации на грудную клетку. Итак, подведём итоги нашей работы. Только комплексно используя все методы и средства физической реабилитации можно существенно помочь студенту, перенёсшему инфекционные заболевания верхних (риниты, синуситы, ларингиты и тонзиллиты) и нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии и трахеиты).

#### ***Список использованных источников***

1. Электронный ресурс: <https://aif.ru/boostbook/zabolevanija-dykhatel-nykh-putei.html> (дата обращения: 25.04.21).

### **БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕСЯТИБОРЦА**

**Романов И. В.,**

*старший преподаватель исследователь кафедры медицинской реабилитации  
и физической культуры,*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»,*

*Республика Беларусь, г. Витебск*

Тренировка бега предполагает изучение техники, подбор подходящих средств и оптимизацию тренировочного объёма и интенсивности в соответствии с уровнем физической подготовки спортсмена.

В десятиборье входят четыре беговые дисциплины – это бег на 100 м, 400 м, 110 м с/б и 1500 м. Бег на 100 м и 110 м с/б требует от многоборца развитие быстроты, бег на 400 м – скоростной выносливости, а бег на 1500 м – выносливости.

Такое разноплановое сочетание физических качеств в многоборье несёт сложный характер в подборе длины дистанции и интенсивности тренировочных нагрузок в беговой подготовке десятиборца [1].

В конце XX века беговая тренировка большинства десятиборцев осуществлялась в основном применительно к бегу на 400 м.

В подготовительном периоде спортсмены выполняли большой объем беговой работы на длинных отрезках, например, пробегали 8×300 м или 6×400 м. В этот период подготовки перед многоборцами не ставилась задача выхода на высокий уровень абсолютной скорости, а велась закладка базовой подготовки. Лишь в конце подготовительного периода спортсмены только начинали пробегать отрезки на максимальной скорости. Попытка достичь нужного уровня скоростной выносливости за счёт большого объёма беговой работы, как показала практика, не приводила к желаемому результату.

Тренировочная работа, выполняемая на невысоких скоростях, не может поставить организм спортсмена в соревновательные условия ни с физиологической, ни с психологической точки зрения [3].

Подобный метод тренировки требовал от многоборцев большого расхода энергии, сил и времени. Кроме того, объёмная беговая работа, проводимая вплоть до апреля, не способствовала развитию других наиболее востребованных физических качеств (быстрота, сила) [2].

В результате позднего начала интенсивной тренировочной работы в спринте большинство десятиборцев добивались лучших результатов в беге на 100 м в конце сезона или вообще не могли выйти на свой результат.

Десятиборье начинается с бега на 100 м, и поэтому неудачное выступление в беге на 100 м (а затем, и в прыжке в длину) накладывало свой отпечаток на все соревнование, травмируя психику спортсменов, лишая их веры

в удачное выступление в данном соревновании и далее в успешном проведение сезона.

В беговой подготовке у десятиборцев также используется фартлек. Фартлек (скоростная игра) представляет собой разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой. Также в фартлеке могут использоваться различные физические упражнения в движениях.

В XXI веке назрела необходимость пересмотра использования традиционных средств в тренировочном процессе и перехода к информационным технологиям, способствующих более эффективному и быстрому способу сбора и обработки информации, активизации управляемой самостоятельной работы занимающихся, совершенствованию организационно-методических форм в беговой подготовке спортсмена-десятиборца. Беговая работа в годичном цикле строится следующим образом (табл. 1):

Таблица 1

Распределение основных средств беговой подготовки в годичном цикле десятиборцев 15-16 лет

Содержание	Всего	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Бег на отрезках до 80 м, км	17	1	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	1,1	1,5	1,7	1,7	1,5	0,9
Бег на отрезках 80-300 м, км	30	2	3	3,5	3	2	2	3	3,5	3	2	2	1
Бег на отрезках свыше 300 м, км	28	2,2	2,2	2,7	3,2	2	2	3,2	2,5	2,2	2,3	2,3	1,2
Кроссовый бег, км	260	20	22	23	23	18	22	22	25	20	20	20	25
Фартлек, км	56	0	12	8	4	2	0	10	8	4	2	4	2

Абсолютная скорость развивается пробеганием отрезков от 30 до 60 м с максимальной скоростью для данного этапа подготовки с отдыхом между пробеганием отрезков 3-4 мин.

Для достижения высокого результата в спринте чрезвычайно важен свободный бег с правильным чередованием напряжения и расслабления мышц,

участвующих в беге. Этот координационный навык сложен и трудно поддаётся формированию. Надо постоянно создавать условия (давать задания) для свободного бега, на что обращалось внимание в плане тренировок. Как правило, результат от этого не ухудшается, а спортсмен привыкает к свободному бегу, что очень важно именно для многоборца, осваивающего сложные координационные упражнения.

Что же касается взаимосвязи бега на 100 и 400 м, то следует заметить, что результат в беге на 400 м теснейшим образом зависит от результатов в коротком спринте (особенно в беге на 200 и 300 м), а не наоборот. Это ещё раз подчёркивает правильность выдвинутого направления в развитии скорости и скоростной выносливости десятиборца [4].

В соревновательном периоде за 6-7 дней до выступления в десятиборье можно провести контрольную тренировку с пробеганием 300 м с максимальной интенсивностью. Если результат на уровне 35-35,5 с, то это показывает, что многоборец способен пробежать 400 м за 49,0 с.

Готовить себя к бегу на 1500 м десятиборец обязан в течение всего года. В последнее время специалисты пришли к убеждению, что лучше всего это делать в разминке. При этом нужно учитывать, что кроссовый бег не готовит спортсмена к бегу на 1500 м. У десятиборца кроссовый бег выполняет другие задачи: повышение общей выносливости, восстановление организма после тяжёлой тренировочной работы, повышение функционального состояния организма [3]. В разминочном беге спортсмен пробегает один круг в спокойном темпе, два круга в темпе бега на 1500 м с фиксацией времени, последний круг – снова в спокойном темпе и приступает к общеразвивающим упражнениям. Такая форма работы даёт возможность подготовить многоборца к учебно-тренировочному занятию и в то же время готовит спортсмена к бегу на 1500 м без ущерба для других видов.

Применение же в тренировке многоборца специальных средств, направленных на улучшение результатов в беге на 1500 м, нецелесообразно и статистически не обосновано. Корреляционный анализ (0,06) показывает

следующую взаимосвязь: чем выше результат в беге на 1500 м, тем ниже результат в десятиборье [5].

Таким образом, если раньше основной формой беговой подготовки являлся кроссовый, переменный и повторный бег большого объёма и невысокой интенсивности, а также бег с низкого старта (в основном, направленный на развитие техники), то теперь тренировки проводятся в спринте с высокой интенсивностью на более ранних циклах спортивной подготовки.

Нерационального распределения средств беговой тренировки, несоответствия беговой нагрузки основным целевым установкам того или иного этапа подготовки трудно рассчитывать на достижение высоких результатов не только в беговых видах десятиборья, но и в прыжках и метаниях [2]. Соответственно, изъян в методике беговой тренировки приводит, в конечном счете, к дефекту в системе всей подготовки десятиборцев [1].

#### ***Список использованных источников***

1. Волков, В. В. Легкоатлетическое десятиборье / В. В. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 80 с.
2. Серопегин, Д. С. Беговая подготовка десятиборца / Д. С. Серопегин // Лёгкая атлетика. 1980. – № 4. – С. 11-12.
3. Халанский, Ю. Н. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-многоборцев: метод. рекомендации / Ю. Н. Халанский. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2003. – 31 с.
4. Щелков, С. И. Сколько надо бегать (беговые нагрузки десятиборцев) / С. И. Щелков, Н. Л. Семиколенных, С. С. Щелков // Лёгкая атлетика. – 1992. – № 2. – С. 7-9.
5. Юшкевич, Т. П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т. П. Юшкевич, И. В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С. 3-9.

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЕНСОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Семенов М. М.<sup>1</sup>, Выборная К. В.<sup>1</sup>, Раджабкадиев Р. М.<sup>1</sup>,**

*лаборатория спортивной антропологии и нутрициологии,*

<sup>1</sup>*ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи»,*

**Лебедев А. Н.,<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>*ФГБУН «Институт психологии Российской Академии наук»,*

*Российская Федерация, г. Москва*

Видеодоклад расположен по адресу:

<https://www.youtube.com/watch?v=xYogu3FKcw&list=>

[PLqRcsBsgNkXO9G1q\\_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=xYogu3FKcw&list=PLqRcsBsgNkXO9G1q_hpjvfSLMvM4pgLdJ&index=3)

В работе анализируются результаты психомоторного тестирования девочек, занимающихся художественной гимнастикой по сравнению с группой контроля (анализ проведён для двух возрастных периодов – 2-е детство и подростковый возраст).

Показано, что гимнастки отличаются от представительниц группы контроля тем, что имеют высокие показатели подвижности нервной системы (по теппинг-тесту); лучшие показатели по простой реакции и сложной реакции выбора и имеют высокие показатели внимания и запоминания. Результаты позволят создать некоторые ориентиры изменчивости психомоторных показателей спортсменок и могут быть использованы в практике для оценки текущего психосоматического состояния девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Психомоторные способности – это синтез проявлений психики и моторики человека, который выражается по-разному в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, спортивной тренированности и является генетически детерминированным.

В науке мало изученным остаются психомоторные возможности спортсменов, особенно в детском и юношеском возрасте. Исследования по оценке психомоторных показателей проводились в основном на взрослых спортсменах;

по результатам были предприняты попытки создания стандартов и оценочных шкал психомоторных показателей [1-3].

Однако практически не существует модельных характеристик и оценочных шкал для оценки текущего психосоматического состояния юных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, поэтому результаты проведённого исследования могут быть использованы как ориентиры для оценки текущего сенсомоторного состояния девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

*Цель исследования.* Сравнительная оценка психомоторных показателей художественных гимнасток и представительниц группы контроля согласно разделению на два возрастных периода.

*Материалы и методы исследования.* Обследовали 36 девочек-гимнасток, находящихся в двух возрастных периодах – 2-е детство (8-11 лет, n=17) и подростковый возраст (12-15 лет, n=19). Контрольную группу составили условно здоровые девочки, не занимающиеся спортом – 2-е детство (8-11 лет, n=10) и подростковый возраст (12-15 лет, n=48). Для регистрации психомоторных показателей использовали компьютерную программу А. Н. Лебедева [4, 5]. Исследование включало изучение сенсомоторных показателей: частоту движений (теппинг тест), скорость простой реакции и реакции выбора, уровня концентрации внимания, оценку объёма кратковременной памяти. Статистическая обработка данных выполнялась с использованием программ Statistica 10. Для проверки достоверности различия средних значений изучаемых признаков использовали t-критерия Стьюдента; достоверными считали различия при  $p < 0,05$ .

*Результаты исследования и их обсуждение.* В таблице представлены средние значения психомоторных показателей девочек, занимающихся художественной гимнастикой в двух возрастных периодах (2-е детство и подростковый возраст) по сравнению с группой контроля.

Психомоторные показатели девочек, занимающихся художественной гимнастикой, и представительниц контрольной группы

Психомоторные показатели	2-е детство		Подростковый возраст	
	гимнастика n=17	контроль n=10	гимнастика n=19	контроль n=48
Теппинг интервал среднее, мс	191,2±25,9*	227,2±27	186,9±35,1**	209,4±23,2
Теппинг std откл, мс	6±3,6	6,3±5,8	4,3±3,3	7,1±5,6
Теппинг ошибки, %	3,7±5,1*	0±0	1,5±2,9	1,3±2,5
Простая реакция среднее, мс	323,2±50*	429,6±64,6	354,5±97,6**	389,3±57,8
Простая реакция std откл, мс	22,8±11	30,5±11,1	21,1±9,7**	26,8±10,8
Простая реакция ошибки, %	2,9±5,1	6±6,1	2,4±4	4,3±4,8
Реакция выбора среднее, мс	490,8±113,6*	657,3±107,7	495,1±79,4**	553,4±100,5
Реакция выбора std откл, мс	40,7±14,7	52,9±13,1	36,8±10,2**	49,9±11,2
Реакция выбора ошибки, %	11,2±10,2	12,5±7,2	7,4±4,7**	12,4±7,8
Внимание время среднее, мс	742,9±282,5	815,7±209,9	704,4±229,3**	815,2±247,9
Внимание время std откл, мс	116,5±62,8	161,1±80,8	98,8±46,3**	133,6±58,1
Внимание ошибки, %	23,1±19,4	35,5±21,4	20±16,9	27,7±15,3
Запоминание в среднем, мс цифра	569±66,1*	652,7±23,2	565,9±57,6**	660,1±14
Максимум объёма памяти, цифры	8,3±0,9*	7±1,2	8,8±1,5**	7,6±0,9
Средний объём памяти, цифры	6,8±0,8*	5,7±1,1	7,3±1,3**	6,1±0,9
Std откл объёма памяти, цифры	3,1±0,8*	2,5±0,7	2,6±0,8	2,8±0,9

Примечание: данные представлены в виде средней ± среднеквадратичного отклонения (M±σ);

\* – достоверные различия показателей от группы контроля в возрастном периоде 2-го детства,  $p < 0,05$ ;

\*\* – достоверные различия показателей от группы контроля в подростковом возрасте,  $p < 0,05$ .

При сопоставлении оценок психомоторных показателей спортсменок и представительниц контрольной группы с учётом возрастных периодов были обнаружены достоверные различия средних значений. Спортсменки возраста 2-е детство достоверно отличаются от представителей группы контроля по 8-ми показателям (в таблице \*) представленных 16-ти. Гимнастки подросткового возраста достоверно отличаются от представительниц группы контроля по 11-ти показателям (в таблице \*\*) представленных 16-ти.

При сравнении психомоторных показателей гимнасток двух возрастных групп между собой достоверных различий обнаружено не было; такие же результаты получены при сравнении между собой представительниц контрольных групп. Все значения психомоторных показателей независимо от возраста и занимаемой группы находятся в пределах общепопуляционной нормы [6].

*Заключение.* Согласно общепринятым физиологическим законам, как в группе гимнасток, так и в группе контроля, с увеличением возраста выявлена динамика к улучшению показателей подвижности нервной системы (теппинг интервал уменьшается); улучшаются показатели памяти (увеличивается максимальный объем памяти) и концентрации внимания.

При сравнении спортсменок с представительницами групп контроля показано, что гимнастки имеют достоверные различия от группы контроля по психомоторным показателям. Так у спортсменок подвижная нервная система, показатели простой реакции и реакции выбора лучше, выше концентрация внимания. Также спортсменки превосходят своих сверстниц, не занимающихся спортом, по показателям объема кратковременной памяти в абсолютных и относительных величинах. Полученные данные могут служить критериями для оценки текущего сенсомоторного состояния девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

#### ***Список использованных источников***

1. Мартиросова, К. Э. Дерматоглифика, сенсомоторные и скоростно-силовые возможности у теннисистов разной квалификации / К. Э. Мартиросова, О. Г. Жихарева, М. М. Семенов, Э. Г. Мартиросов, Е. З. Година // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология, 2013. – № 3. – С. 127–136.

2. Семенов, М. М. Психомоторные показатели женщин, занимающихся хоккеем с шайбой / М. М. Семенов, С. В. Лавриненко, К. В. Выборная, Р. М. Раджабкадиев, И. В. Кобелькова, А. Н. Лебедев, Д. Б. Никитюк // «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и

формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-23 сентября 2020). – Уфа : ЦНИЗиР БашИФК, 2020. – 171 с.

3. Семенов, М. М. Особенности взаимосвязи морфологических и психомоторных показателей у женщин-борцов / М. М. Семенов, А. А. Шипилов, К. Э. Мартиросова, Э. Г. Мартиросов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология, 2013. – № 3. – С. 103–111.

4. Лебедев, А. Н. Психофизиологические закономерности восприятия и памяти / отв. ред. А. Н. Лебедев. – М. : Наука, 1985. – 181 с.

5. Лебедев, А. Н. Психофизиологические закономерности памяти / в кн.: Вопросы кибернетики. Проблемы измерения психических характеристик человека в познавательных процессах / отв. ред. Ю. М. Забродин. – М. : Изд-во Научного Совета по комплексной проблеме «Кибернетика». – 1980. – С. 69-93.

6. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – Спб. : Питер, 2003. – 384 с.

## **ВИДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИМНАСТОК**

**Сидорова В. В.,**

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры ТМФК,*

**Буцкая В. В.,**

*магистр кафедры теории и методики физической культуры,  
ГОУ ВПО «ДОННУ», Институт физической культуры и спорта,  
ДНР, г. Донецк*

Увеличение удельного веса технически сложных упражнений в женской гимнастике в условиях повышающейся интенсивности тренировок и острого дефицита времени требует более целенаправленного построения, как всего тренировочного процесса, так и каждого занятия в отдельности. В связи с этим предпринимаются попытки более рационального использования

подготовительной части тренировки – разминки, так как в современной системе подготовки гимнасток большое количество задач решается именно в данной части занятия [1].

Подготовительная часть любого занятия предусматривает вводную часть и разминку. Основное время подготовительной части отводится на разминку, которая содержит две части: общеподготовительную, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышение функционального состояния организма, и специализированную.

Специализированная направлена на непосредственную подготовку и настройку гимнасток к предстоящей основной работе в следующей части занятия. Должны применяться узкоспециальные средства, близкие по характеру к упражнениям основной части [4].

Специальная подготовительная часть может включать в себя хореографическую разминку (без опоры и с опорой, а также частично на бревне), акробатическую (на акробатической дорожке, ковре и батуте), комбинированную на бревне (хореографическую и акробатическую), элементарные комплексы и базовые (учебные) композиции вольных упражнений, средства СФП, а также разминку на всех снарядах по типу «круговой» тренировки [3].

В процессе проведения хореографической разминки формируется культура движений. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. За счёт освоения различных прыжков, равновесий, поворотов, осуществляется техническая подготовка, а также совершенствуется выразительность движений, которая воспитывается путём соответствующей постановки каждого движения, начиная с самого элементарного [4].

В подготовительном периоде тренировки хореографическая разминка более продолжительна и объёмна, чем в соревновательном, где она короче и

интенсивнее. В ней целесообразно уделять особое внимание упражнениям классического, народного, историко-бытового и современного танца. Их освоение не должно носить механический характер. Такие понятия как амплитуда, ритм, темп, степень мышечных напряжений, лучше всего познаются гимнастками при выполнении упражнений под соответствующую музыку. Путём соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения.

Прыжково-акробатическая разминка имеет особое значение в структуре тренировочного занятия, так как помимо задач разминки она способствует: совершенствованию основ техники базовых акробатических элементов и соединений; подготовке исходной технической базы для изучения новых упражнений; расширению функциональных возможностей при выполнении сложных вращений в полёте; развитию координационных способностей и некоторых физических качеств; настраиванию гимнасток на выполнение сложных акробатических прыжков за счёт преодоления «страхового барьера». Содержание специализированной акробатической разминки изменяется в зависимости от подготовленности и возраста занимающихся, условий проведения и т. д. Обычно используются разнообразные толчковые упражнения и действия ногами и руками, общедоступные, в том числе и самые простые вращательные упражнения: серии кувырков, медленных и темповых переворотов, их соединения с гимнастическими и базовыми, а также более сложными акробатическими прыжками [2].

В соревновательном периоде наиболее значимой является акробатическая разминка, затем круговая на видах многоборья, хореографическая, на бревне, СФП, с использованием базовых композиций, прыжков на батуте. Приобретаемые умения и навыки в результате выполнения элементов в акробатической разминке являются той двигательной базой, которая повышает потенциальные возможности занимающихся к более быстрому и качественному овладению новыми сверхсложными прыжками. По мере приближения соревнований всё чаще акробатическая разминка проводится на ковре. При этом включаются соединения «гимнастика + акробатика». Широко используются серии гимнастических

прыжков. Степень сложности используемых упражнений, а также интенсивность нагрузки увеличивается более быстрыми темпами, чем в подготовительном периоде. В разминку для начинающих должны входить базовые упражнения, а в комплексы разминки гимнасток старших разрядов – профилирующие акробатические элементы различной сложности.

Разминка на бревне выполняется только после общей разминки на ковре. Она включает в себя упражнения хореографии (в основном классической), и все группы упражнений, из которых состоят комбинации на данном виде гимнастического многоборья.

При различном сочетании упражнений всех групп эффективность такой разминки очень высока. И не столько в плане решения биологических задач, сколько образовательных, потому что становление «школы» движений на бревне процесс очень длительный и трудоёмкий. То же касается и развития чувства равновесия. Кроме того, постепенное едва заметное усложнение заданий способствует преодолению чувства страха, так часто встречающегося у гимнасток при работе на этом снаряде [3, 4].

Необходимость круговой разминки обусловлена необходимостью опробования тех или иных фрагментов соревновательных комбинаций на видах гимнастического многоборья. Графиком соревнований всегда предусмотрена «общая» круговая разминка. Как правило, она проходит организованно. Команды идут на второй вид гимнастического многоборья, а затем по сигналу переходят на третий и четвёртый. Заканчивается разминка тем снарядом, с которого команда начинает соревнования. Поэтому в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям круговая разминка является одним из обязательных элементов моделирования будущих соревнований [3].

Таким образом, структура специальной разминки в каждом из периодов годичной подготовки имеет свои отличительные черты. Каждый вид специальной разминки по своему содержанию, нагрузке и условиям проведения имеет особенности в зависимости от подготовленности, квалификации и периода подготовки гимнасток.

**Список использованных источников**

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 135 с.
2. Кузнецов, Ю. Л. Акробатические упражнения как средство разминки в женской гимнастике / Ю. Л. Кузнецов // Гимнастика. – М. : Физкультура и спорт. – 1979. – Вып. 2. – С. 9-11.
3. Сидорова, В. В. Планирование специальных видов разминки в основных микроциклах подготовительного, соревновательного и переходного периодов / В. В. Сидорова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 216-219.
4. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика: энциклопедия / В. М. Смолевский, Л. Я. Аркаев. – М. : АнитаПресс, 2006. – 384 с.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПОДДЕРЖКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ**

**Сидорова В. В.,**

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры ТМФК,*

**Добрева Н. С.,**

*магистр кафедры теории и методики физической культуры,*

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,*

*Институт физической культуры и спорта,*

*ДНР, г. Донецк*

Художественная гимнастика вид спорта, который, своим появлением обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

Наряду с обязательными гимнастическими элементами в нем задействованы внешние атрибуты и внутренние душевные порывы спортсменки, её способности к перевоплощению в выбранный сценический образ. Получению хороших оценок способствуют не только высокая техничность и набор сложных, красивых

элементов, движений, связок, но и правильно подобранная музыка, красивый внешний вид гимнастки, владение эмоциями, мимикой, жестами, умение передать глубокие чувственные переживания. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [3]. Современное развитие художественной гимнастики характеризуется усложнением соревновательных программ, что связано с постоянным изменением международных правил соревнований. За сравнительно короткий период существенно возросли требования к трудности упражнений и качеству их исполнения.

Для достижения высокого соревновательного результата в групповых упражнениях командам, наряду с традиционной для индивидуальных упражнений техникой, необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий, связанную с перебросками, передачами предметов друг другу, согласованной синхронной или асинхронной работой. Известно, что двигательные взаимодействия подразделяются на контактные и бесконтактные, а в качестве основного средства подготовки выступают соревновательные упражнения [2]. Умение реализовывать различные стороны подготовленности в соревновательной борьбе требует специального и целенаправленного совершенствования и методического обеспечения. Претендуя на лидерство, необходимо разрабатывать новые современные способы оптимизации подготовки к соревновательной деятельности.

Постоянное развитие художественной гимнастики, в первую очередь, техники и критериев судейства упражнений требует поиска, отвечающих времени, перспективных путей достижения высокого результата соревновательной деятельности, одним из компонентов, которые в групповых упражнениях является эффективная техника двигательных взаимодействий.

Художественная гимнастика, как гимнастическая дисциплина, развивается и становится все более популярной, наблюдается расширение количества соревнующихся команд по всем возрастным категориям из разных регионов нашей страны. Конкуренция среди спортсменок возрастает, и побеждать

становится все сложнее. Необходим поиск новых средств и методов подготовки высококвалифицированных гимнасток. Актуальными в данном виде спорта являются вопросы, связанные с акробатической подготовкой спортсменок.

В условиях обострения международного соперничества во всех гимнастических видах спорта чрезвычайно большое значение приобретают исследования, связанные с совершенствованием системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим технологической основой подготовки гимнастов стала концепция интегральной подготовки. Она сочетает в себе все виды подготовки (техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую) и эффективно работает как единая система.

При этом наибольшего эффекта удаётся достичь путём объединения различных видов подготовки в учебно-тренировочном процессе. Такое объединение в особенности технической и физической подготовки в гимнастических дисциплинах в общей концепции интегральной подготовки постоянно осуществляется на уровне национальной сборной команды. Не является исключением и эстетическая гимнастика. Наибольший интерес в исследовании вызвал раздел технической подготовки – акробатика, а именно «высокие» акробатические поддержки.

Акробатическая поддержка – это совместное движение гимнасток, при котором несколько «нижних» партнёрш согласованно поднимают одну или несколько гимнасток в положение выше уровня плеч для выполнения различных гимнастических поз, выбросов, передвижений. Акробатические поддержки являются неотъемлемой частью соревновательных композиций мастеров художественной гимнастики.

Исследования показали, что поддержки данного вида спорта, в отличие от акробатики и спортивной аэробики, имеют свою специфику [1]. Анализ видеоматериалов показал, что поддержки следует разделять на 3 логические группы: статические, динамические и комбинированные, каждая из которых подразделяется на подгруппы. Дифференцировали поддержки по принципу

перемещения гимнасток в пространстве, охватывая передвижения «нижних» и «верхних» партнёров [2].

Чаще всего в композициях встречаются высокие поддержки из динамической группы – 49%. Композиции по художественной гимнастике должны выполняться слитно, каждый элемент «вытекать» из предыдущего, т. е. окончание одного движения является началом следующего.

Должны отсутствовать статические позы, запрещаются паузы, гимнастки постоянно должны находиться в движении, поэтому и поддержки выполняются по тому же принципу. Реже встречаются балансовые поддержки из статической группы – 35%, где позы фиксируются на короткий отрезок времени, и снова происходит динамика перестроений и движений телом.

Следует отметить, что во многих подержках динамической группы (с перемещением), поза (базовая составляющая) является той же что и при исполнении поддержек балансовой группы. Анализ соревновательных программ Чемпионатов мира позволил определить последние тенденции в использовании высоких поддержек.

В художественной гимнастике поддержки стали напоминать сложный акробатический цирковой трюк, цепочку рискованных поднятий одной или нескольких гимнасток выше уровня плеч, со сложнейшей концовкой. Усложняя акробатическую поддержку, команды рискуют допустить большое количество ошибок, включая срыв элемента, что приводит к значительной сбавке итоговой оценки за композицию.

Проведённые исследования позволили:

- 1) определить специфику акробатических поддержек в художественной гимнастике;
- 2) классифицировать акробатические элементы по трём группам: статические, динамические, комбинированные;
- 3) описать модельные характеристики акробатических поддержек по всем подгруппам разработанной классификации поддержек в художественной гимнастике.

Таким образом, владея данной классификацией поддержек, и их модельными параметрами, у тренеров в области художественной гимнастики появится возможность более логично и рационально выстраивать поддержки в программах своих подопечных. Процесс акробатической подготовки будет эффективно реализовываться, а ресурсы спортсменов экономизироваться.

### ***Список использованных источников***

1. Карпенко, Л. Н. Методика составления произвольных композиций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: метод. рек. / Л. Н. Карпенко. – СПб, 1994. – 30 с.
2. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика: учебник / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1982. – 232 с.
3. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебник / Л. А. Карпенко, В. И. Винер, Р. Н. Терехина. – М. : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

**Сидорова В. В.,**

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
и. о. директора Институт физической культуры,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
ДНР, г. Донецк*

На современном этапе общественного развития физическая культура и спорт стали одной из самых обширных сфер человеческой деятельности. В этой связи, большое значение в развитии системы физической культуры и спорта имеют научные исследования, проводимые как в масштабе самой отрасли, так и в смежных областях научного знания, – биологии, медицины, психологии, педагогики, социологии и т. д. В том числе и подготовка ведущих спортсменов всё в большей степени базируется на профессиональном подходе с ведущей ролью наук [3].

Обычно, текст учебников построен на уже полностью апробированных данных, тогда как научное обеспечение занятий высшим спортом предполагает не только внедрение уже известных научных данных в практику, но и разработку новых исследований, которые отражали бы то, что происходит «на передовой» спорта, давали бы ответ на актуальные вопросы теории, методики и, главное, практики спорта.

Кратко рассмотрим несколько примеров направлений таких поисковых исследований и соответственно основные позиции научного обеспечения в современном спорте [1, 2]: медико-биологическое обеспечение в спорте; новые технологии оценки, повышения и оптимизации функциональной подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней тренировки; технологии подготовки спортсменов высокого класса; разработка и научное обоснование перспективных методик и технологий подготовки в видах спорта; система подготовки спортсменов в видах спорта: пути формирования и развития; формирование и развитие системы подготовки спортивного резерва; биомеханическое обеспечение в сложнокоординационных видах спорта.

Своевременное внедрение в повседневную практику достижений научного и научно-технического прогресса является одним из решающих факторов, повышающим эффективность подготовки спортсменов.

Создание эффективной системы планирования, контроля и прогнозирования состояния спортсменов в ходе спортивной подготовки, повышение эффективности внедрения в практику подготовки спортсменов современных технологий, в том числе эффективных педагогических средств восстановления и повышения физической работоспособности являются наиболее приоритетными направлениями научных исследований [3].

Основными формами организации научного обеспечения в спорте в зависимости от степени фундаментальности подготовки команды, от её притязаний на успех в соревнованиях, могут быть: постоянное участие в работе команды коллектива специалистов (комплексная научная группа); научно-педагогическое сопровождение подготовки со стороны организаций высшего

образования; разработка научно-исследовательской темы совместно с организациями высшего образования; участие тренерского состава в научно-практических конференциях; периодические услуги врача и т. д.

Остановимся на самой эффективной форме организации научного обеспечения – комплексной научной группе (КНГ). Состав КНГ может быть самым разнообразным в зависимости от вида спорта. Однако в обязательном порядке в неё должен входить руководитель КНГ (который работает в тесном контакте с тренером), врач команды, психолог, биохимик, специалист по нагрузкам, специалист по специальной физической и функциональной подготовке и т. д., например, в сложнокоординационных видах спорта в обязательном порядке в КНГ должен входить специалист по биомеханике.

Главная задача КНГ состоит в обеспечении систематического комплексного контроля и оценке состояния спортсменов на основе определения уровня различных сторон подготовленности, состояния здоровья и функционального состояния спортсмена.

Важным элементом научно-методического сопровождения являются этапные и текущие обследования.

Задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводятся в мобильных условиях учебно-тренировочных сборов.

Задачей текущих обследований (ТО) является систематический контроль тренировочного процесса в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

Текущие обследования ведущих спортсменов, как правило, должны проводиться на сборах по программе централизованной подготовки сборной команды. Получаемая при этом информация позволяет индивидуализировать

тренировочный процесс, а также внести своевременные коррекции в индивидуальные планы подготовки и программы тренировочных нагрузок на основе оперативных данных.

Для объективной оценки эффективности всей системы подготовки спортсменов, в том числе, научно-методического обеспечения процесса подготовки невероятно важна оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактических результатов соревновательной деятельности.

Результаты вышеперечисленной работы должны доводиться до сведения тренеров с последующей их конкретизацией в учебно-тренировочном процессе [3]. В настоящее время актуальным для нашего региона является принципиальное решение вопроса о научно-педагогическом обеспечении подготовки ведущих спортсменов Республики со стороны организаций высшего образования. Это должно осуществляться путём использования знаний и технологий, основанных на передовых достижениях спортивной науки и смежных научных отраслей, опыта практики и научно-технического прогресса. Необходимо уделять внимание моделированию соревновательной деятельности, технико-тактической, физической подготовленности спортсменов; программированию и планированию соревновательной деятельности и разных структурных образований тренировочного процесса (мега-, макро-, мезо-, микроциклов, тренировочных дней, занятий, комплексов упражнений). Содержанию основных направлений процесса спортивной подготовки (технической, тактической, физической, психологической, теоретической и интегральной); и управлению процессом подготовки спортсменов путём осуществления комплексного контроля.

Таким образом, разнообразные виды научной деятельности, а именно: приоритетные исследования в спорте; научное обеспечение подготовки спортсменов через разнообразные формы организации; этапные и текущие обследования как составляющие научно-методического обеспечения; научно-педагогическое обеспечение с привлечением преподавателей организаций высшего образования.

**Список использованной литературы**

1. Бальсевич, В. К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Вестник спортивной науки, 2004. – № 2(4). – С. 3-7.
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2017. – 320 с.
3. Шамардин, А. И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискалов, Ю. А. Зубарев, В. П. Черкашин; под общ. редакцией В. Д. Фискалова. – М. : Советский спорт, 2013. – 464 с.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
У БЕГУНОВ БАРЬЕРИСТОВ ЗА СЧЁТ РАЗВИТИЯ  
ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Сидорова В. В.,**

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
и. о. директора Институт физической культуры и спорта,*

**Кардаш Э. И.,**

*магистр кафедры теории и методики физической культуры,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
Институт физической культуры и спорта,  
ДНР, г. Донецк*

На современном этапе развития беговых видов лёгкой атлетики в нашем регионе все отчётливее ощущается острая необходимость решения принципиальных вопросов теории и методики тренировки ведущих барьеристов, специализирующихся в беге на 60, 100 и 110 м, достижения которых отстают от ведущих зарубежных спортсменов и соответствуют результатам, показываемым в 80-90-е годы прошлого столетия.

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что основной причиной отставания является слабое научно-методическое и экспериментальное обоснование проблемы развития и совершенствования

физических качеств, а также их сочетания в учебно-тренировочном процессе бегунов барьеристов.

В настоящее время в спортивной практике и тренировке бегунов барьеристов, тренеры основное внимание уделяют выполнению большого объёма скоростной подготовки, при этом развитие других не менее важных физических качеств уходит на второй план, что, в свою очередь, приводит к нарушению техники бега и, как следствие, падению соревновательных результатов. Также следует отметить, что на сегодняшний день в подготовке бегунов барьеристов применяются устаревшие средства и методы тренировки, имеющие под собой экспериментального обоснования, что, в свою очередь, толкает исследователей на поиск эффективных методик подготовки спортсменов.

На основе анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта работы с бегунами барьеристами была разработана методика, направленная на комплексное развитие физических качеств, необходимых для достижения наивысших результатов в соревновательном упражнении барьеристов. Методика включала в себя блок примерного микроцикла, а также экспериментальный комплекс упражнений с использованием резиновых эспандеров.

С целью научного обоснования использования данной методики в практике подготовки бегунов барьеристов на этапе углублённой специализации, был проведён педагогический эксперимент. Перед началом основного эксперимента, во второй половине общего тренировочного этапа подготовительного периода годового тренировочного цикла, был отработан комплекс предложенных экспериментальных упражнений.

Все спортсмены, в течение двух недель, осваивали технику выполнения упражнений по принципу «от простого к сложному», варьировалось количество повторений, подходов, а также жёсткость эспандера. При этом каждую неделю усложнялись упражнения с целью достижения необходимого качества движений ко второй неделе.

Такой подход к развитию движений предотвратил возможность травматизма в ходе основного эксперимента и позволил определить начальный уровень подготовленности занимающихся, так как предложенная методика предусматривает выполнение большинства упражнений с максимальной интенсивностью, которым должно предшествовать овладение оптимальной техникой двигательных действий, входящих в комплекс.

Основными средствами в экспериментальной методике были упражнения для ведущих мышечных групп, участвующих в соревновательном упражнении бегунов барьеристов.

В ходе эксперимента каждая тренировка начиналась с общей разминки, затем выполнялась специальная разминка, далее, согласно разработанного микроцикла, применялись специально подобранные средства, включающие в себя, в том числе, экспериментальный комплекс с резиновыми эспандерами, упражнения в данном комплексе всегда чередовались со специальными упражнениями с барьерами, применялся данный комплекс два раза в неделю.

Последовательность выполнения включала использование упражнений с резиновыми эспандерами, направленные на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата. Сразу после выполнения упражнений с эспандером, применялись упражнения с барьерами, направленные на совершенствование технического мастерства, развитие быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, произошло целенаправленное воздействие на основные элементы специальной подготовки спортсменов на протяжении основной части учебно-тренировочного занятия. В основной части тренировки была выполнена основная физическая и техническая нагрузка.

В процессе учебно-тренировочных занятий использовались упражнения со снарядами различной массы, гладкий и барьерный бег на различных отрезках, упражнения на гибкость. Кроме того, основная часть включала в себя ряд имитационных упражнений, направленных на отработку каждого элемента в структуре движений в барьерном беге.

Практическая реализация задач исследования по проверке эффективности отобранных средств, направленных на развитие основных физических качеств в целом осуществлялась посредством расстановки силовых акцентов в нужных мышечных группах. Подбор и компоновка средств необходимых для этого проходила на основе вышеописанных исследований и предварительного эксперимента.

Отличительными признаками предложенной методики, по сравнению с применявшимися обычно в практике обучения техники барьерного бега ранее, являлись:

- существенное возрастание узконаправленных специализированных средств обучения, выполняемых в режимах индивидуальной высокой и максимальной интенсивности;
- значительное расширение состава таких специфических средств обучения, при использовании которых, с учётом состояния занимающихся, наиболее успешно протекает совершенствование элементов техники движений и их связей друг с другом;
- сочетание и многократное чередование повторений в едином комплексе специальных упражнений.

Отличительным свойством данного методического подхода выступает его чрезвычайная комплексность и вариативность, избирательность и оперативность в реализации «свежих следов» адаптации по главным параметрам движений (мощность, сила – быстрота) в строгом структурном соответствии с основными действиями в барьерном беге.

Для решения основной задачи эксперимента необходимо:

- а) измерить и сравнить уровень развития специальных физических качеств контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента;
- б) обеспечить чистоту эксперимента – соблюдать используемые методики обучения у обеих групп;

в) после прохождения цикла обучения оценить уровень освоения техники барьерного бега;

г) проверить глубину закрепления полученного навыка данного сложного технического двигательного действия у обеих групп и сравнить полученные данные;

д) обобщить полученные данные и сделать выводы об эффективности предложенной методики.

Исследования проводились на базе МУ «СДЮШОР № 8 по лёгкой атлетике им. С. Бубки» г. Донецка в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов девушек различной квалификации от II разряда до КМС.

В течение эксперимента производились исследования: по оценке уровня специальной физической подготовленности и степени освоения изучаемого двигательного действия,

Текущий контроль над ходом обучения осуществлялся с помощью контрольных упражнений.

Для определения уровня освоения помимо количественных параметров использовалась визуальная экспертная оценка техники барьерного бега по пятибалльной шкале оценок.

В процессе исследования было установлено, что под воздействием экспериментальной методики, произошли сдвиги в развитии физических качеств бегунов барьеристов экспериментальной группы.

Качественный прирост результатов в тесте № 1 «Бег 30 м с/х, с» составил 13,3%, наблюдалась тенденция к улучшению со значительными изменениями ( $<0,05$ ). Анализ изменений результатов в тесте № 2 «Бег 150 м, с» также показывает тенденцию к улучшению ( $<0,05$ ), при качественном приросте результатов – 7,7%.

В тесте № 3 «Тройной прыжок с места, см» качественный прирост результатов составил 9,4% ( $<0,05$ ). Качественный прирост результатов в тесте

№ 4 «Десятерной прыжок с места, см» также был весьма значительным и составил 7,5% со значительными сдвигами и тенденцией к улучшению ( $<0,05$ ).

С целью определения влияния экспериментальной методики на соревновательный результат в барьерном беге в предварительной и заключительной части эксперимента проводилось тестирование на дистанции 60 м с/б.

По результатам тестирования бега на 60 м с/б в экспериментальной группе улучшился на 4,8%, в то время как в контрольной группе прирост составил – 1,4%.

По результатам экспертной оценки (оценка элементов техники бега) в экспериментальной группе прирост составил – 15%, в контрольной группе – 3,1%. Из чего можно сделать вывод, что экспериментальная методика оказала положительное влияние не только на развитие физических качеств бегунов барьеристов, но и значительно способствовала улучшению соревновательного результата и техники барьерного бега в целом.

## **ПРОБЛЕМА СОВЛАДЕЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ КОМАНДНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Совмиз З. Р.,**

*канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»,  
Российская Федерация, г. Краснодар*

В современном спорте одной из наиболее острых проблем является процесс борьбы с хроническим стрессом и его источниками. К последним относят систематическое нахождение спортсменов в условиях высокой конкуренции; интенсивные физические и психологические нагрузки, зачастую на пределе возможностей; страх травматизации; необходимость общения со средствами массовой коммуникации, если речь идёт о спорте высших достижений; соблюдение дипломатических отношений с конкурентами.

В командном спорте к перечисленным стрессовым факторам присоединяется множество внутригрупповых проблем межличностного характера, например, напряжённость отношений в коллективе, стремление к лидерству и нежелание быть на второстепенных ролях, необходимость нести ответственность не только за себя, но и за членов команды, неправильное ролевое распределение.

Неудивительно, что спортсмены, которые регулярно подвергаются воздействию организационного стресса, относятся к группе риска по эмоциональному выгоранию и, как следствие, в лучшем случае проявляют снижение уровня работоспособности и эффективности труда.

Стоит отметить, что на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов регуляторы копинг-поведения имеют свои особенности, так как в процессе карьеры могут совершенствоваться не только профессионализм и мастерство спортсмена, но и его способы борьбы со стрессом.

Например, ресурсом сохранения эффективности деятельности в условиях хронического стресса может выступать снижение активности спортсмена с желательного уровня до минимально необходимого.

Трансформация психологических ресурсов копинг-поведения может наблюдаться не только на протяжении всей карьеры в целом, но и на протяжении соревновательного сезона и даже в рамках участия в одних конкретных соревнованиях.

Целесообразность изучения изменений механизмов преодоления стресса подтверждается данными анализа копинг-ресурсов высококвалифицированных спортсменов в начале и в конце соревнований, которые длятся семь дней.

В самом начале соревновательной борьбы копинг-ресурсами являются те психологические характеристики и качества, которые позволяют повысить веру в себя и адекватно оценить соревновательную обстановку, а именно эмоциональная стабильность, смелость, низкая тревожность.

На завершающем этапе соревнований актуальными становятся ресурсы, позволяющие успешно противостоять утомлению и сохранять высокий уровень

активности, несмотря на накопившийся стресс, а именно мотивация достижения, уверенность в своих силах, сила процесса возбуждения.

Изменения механизмов копинг-ресурсов, направленных на поддержание психической устойчивости спортсменов в течение соревновательного сезона продолжительностью около полугода, известны на примере анализа данных команды по пляжному гандболу.

От начала к концу соревновательного сезона, когда стресс нарастает и накапливается, увеличивается количество связей между психологической устойчивостью и показателями личностных ресурсов её поддержания. Отмечается их перестройка, которая выражается в двух плоскостях: мобилизации дополнительных ресурсов или перемещении доминанты на поддержание индивидуальной психологической устойчивости путём снижения индивидуального вклада спортсменов в поддержание стабильности команды в целом.

Изменения механизмов копинг-ресурсов, направленных на поддержание психической устойчивости спортсменов в течение многолетней спортивной карьеры известно на примере изучения спортивных команд по футболу, баскетболу, гандболу и регби.

Эффективность преодоления стресса на разных этапах спортивной карьеры (в начале карьеры и на её пике) обусловлена включением различных психологических ресурсов, а также разной степенью интенсивности их вовлечения в процесс поддержания психологической стабильности.

В начале спортивной карьеры мощными личностными ресурсами психологической устойчивости выступают: субъективное восприятие спортсменами поддержки их автономии со стороны тренера, умение юных спортсменов организовать свою деятельность и пространство вокруг себя, толерантное отношение к окружающим, мотивация достижения успеха. Групповых копинг-ресурсами выступают групповая мотивация, уровень развития группы и атмосфера в команде. Ресурсы на данном этапе вовлекаются сумбурно с использованием преимущественно индивидуальных копинг-стратегий.

На пике своей профессиональной карьеры спортсменов уменьшает стремление к применению индивидуальных копингов и растёт значимость командных копинг-стратегий. Акцент смещается на принятие себя, управление эмоциями и умение сопереживать окружающим; наиболее ресурсными становятся коммуникативные навыки вместо организаторских. К групповым ресурсам прибавляется сплочённость.

Таким образом, психологический взгляд на борьбу с хроническим стрессом в современном командном спорте возможен с различных ракурсов. Данные знания позволят сфокусировать внимание специалистов, работающих в сфере профессионального спорта, на развитие именно тех психологических ресурсов, которые будут актуальны в зависимости от того, на каком этапе карьеры, соревновательного сезона или соревнования находятся спортсмены команды.

## **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Соловьёва А. И.,**

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,  
ДНР, г. Донецк*

Дети с ограниченными возможностями здоровья являются одной из социально незащищённых категорий населения каждой страны. Осознавая свою уязвимость, они сталкиваются с большими сложностями в пространстве общества. Неуверенность в себе и своей значимости ведёт к отстранению от общества, что, в свою очередь, причиняет гораздо больше страданий и негативных последствий, чем заболевание, приведшее к инвалидности.

Забота общества о людях с ограниченными возможностями – показатель его культурного и социального развития, нравственного здоровья (государственный доклад «О положении инвалидов в Российской Федерации», 1998). Долгие годы умалчивалось, что практически каждый десятый житель планеты (т. е. более 500 млн. человек) – инвалид. Всеобщая декларация прав

человека гарантирует этим людям право на полное и равное участие во всех сферах жизни общества.

Одной из самых важных государственных задач является повышение качества жизни лиц с ограниченными возможностями, что выдвинуло на первый план науки и практики такой социальный феномен, каким является адаптивная физическая культура [1].

В настоящее время прикладываются немалые усилия для привлечения данной категории людей к регулярным занятиям физическими упражнениями как универсальному средству физической, психической и социальной адаптации. Работают федерации, комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, функционируют диагностические и реабилитационные центры, коррекционные учреждения, консультационные пункты, специальные школы-интернаты, клубы, секции, сборные команды по видам спорта, проводятся праздники, фестивали, спортивные соревнования. Однако лишь незначительная часть инвалидов имеет отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. Основными причинами являются [2]:

– незнание и непонимания ими собственных возможностей, отсутствие осознанной потребности в двигательной активности, ценностных ориентации и соответствующей мотивации;

– незрелость общественного мнения о необходимости создания условий «равной личности»;

– отсутствие квалифицированных педагогов, обладающих необходимыми, достойными, фундаментальными и прикладными знаниями и практическими умениями, позволяющими поддерживать и развивать двигательные возможности инвалида и способствовать формированию его личности;

– неполная и не всегда грамотная интерпретация педагогами диагностических сведений о патологии, что затрудняет целенаправленную коррекцию дефектов развития и здоровья.

Проблемная ситуация также состоит в противоречиях между потребностью общества в оздоровлении всего населения страны, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, как равноправных членов общества, и реальной практикой физкультурного образования данной категории граждан, неразработанностью научно-теоретических положений адаптивной физической культуры, минимальным количеством специальной литературы, методических пособий и рекомендаций.

*Цель исследования* – разработка и обоснование теории адаптивной физической культуры как вида культуры, которые удовлетворяют потребности лиц с ограниченными функциональными возможностями в двигательной активности, укрепляют здоровье, личностное развитие, социализацию и интеграцию в общество.

Поставлены следующие *задачи* работы [3]:

1. Определить базовые понятия, структуру, выявить социальные и педагогические функции, систематизировать принципы адаптивной физической культуры.

2. Дать характеристику типичных и специфических нарушений здоровья, двигательной и психической сферы лиц с ограниченными возможностями и инвалидов разных групп.

3. Определить цель, задачи, средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.

4. Разработать направления развития физических способностей, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений.

5. Выявить роль и место адаптивной физической культуры в формировании частных методик, педагогической практики по специальности и научно-исследовательской работы студентов.

*Выводы.*

1. Адаптивная физическая культура, как область знаний, основывающаяся на теории физической культуры, медико-биологических и психолого-педагогических дисциплинах, выступает, как социокультурный феномен и педагогическая система для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и направлена на удовлетворение их потребностей в двигательной активности, оздоровлении, коррекции и т. д [4].

2. Разработанная концепция методологии адаптивной физической культуры, опирающаяся на аксиологическую концепцию признания инвалида равноправной личностью, включает базовые понятия, компонентный состав, социальные и педагогические функции, задачи, средства и методы, междисциплинарные связи и раскрывает общие закономерности и специфические особенности физкультурной деятельности лиц с ограниченными возможностями и инвалидов разных нозологических групп.

### ***Список использованных источников***

1. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: учебное пособие. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.

2. Адаптивная физическая культура: учебное пособие – М. : Советский спорт, 2000.

3. Новая наука – адаптивная физическая культура // Классный журнал 5+. – СПб. : ИСПиП, 2001. – №2.

4. Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998.

## **ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕЖМЫШЕЧНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Солонец А. В.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,*

**Гурман А. И.,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры,*

*Белорусский национальный технический университет,*

*Республика Беларусь, г. Минск*

Главными критериями эффективности техники соревновательного упражнения большинство специалистов считают стабильность двигательных координаций и точность движений, к которым, в конечном итоге, стремятся спортсмены в процессе совершенствования своего технического мастерства [1].

Несмотря на все многообразие мышечных взаимодействий, при помощи электромиографического (ЭМГ) метода можно выявить их определённые закономерности в выполнении одинаковых или схожих движений. В спортивном плавании накоплен определённый фактический материал, характеризующий нервно-мышечную координацию в кроле на груди и брассе с точки зрения последовательности включения и выключения мышц, их взаимодействия, длительности периодов электрической активности и её связи с некоторыми кинематическими и динамическими характеристиками движений [2, 3].

Вместе с тем другие стороны межмышечного взаимодействия остаются малоизученными как у пловцов высокой квалификации, так и начинающих спортсменов.

Метод ЭМГ позволяет регистрировать следующие основные показатели: средняя амплитуда колебаний биопотенциалов исследуемой мышцы, частота колебаний, продолжительность активности. За амплитуду принимают размах колебаний между крайними значениями или величину отклонения от нулевой линии потенциала, а за частоту – среднее число колебаний за единицу времени. При этом частота импульсации отражает количество активных двигательных единиц, а амплитуда колебаний биопотенциалов характеризует величину усилия задействованных двигательных единиц [4, 5].

Для оценки согласованности работы мышечных групп квалифицированных и начинающих пловцов нами проводилось тестирование, имитирующее волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем в положении стоя. Испытуемые выполняли тест дважды: первый раз – с открытыми глазами, второй раз – с исключением зрительного анализатора.

В тесте оценивалась суммарная биоэлектрическая активность 7 пар крупных мышц туловища и конечностей, выполняющих основной вклад в движение при плавании баттерфляем, а именно: широчайшей мышцы спины, прямой мышцы живота, двуглавых мышц плеча, трёхглавых мышц плеча, прямых мышц бёдер, двуглавых мышц бёдер, икроножных мышц.

В результате исследования было выявлено, что с повышением спортивного мастерства характеристики ЭМГ с выключенным зрительным анализатором выравниваются и стремятся к значениям, показанным в обычных условиях, что указывает на высокий уровень развития проприорецепции и высокую степень владения техническим элементом. В то же время показатели средней амплитуды произвольного напряжения всех мышечных групп пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки, в тесте с закрытыми глазами достоверно ниже величин, полученных в тесте с открытыми глазами.

Это свидетельствует о том, что для выполнения освоенных двигательных действий юным пловцам при выключении зрительного анализатора требуется меньшее напряжение задействованных в движении мышц. Вероятно, это обусловлено тем, что в упражнениях с закрытыми глазами усиливается, «обостряется» проприоцептивная чувствительность [6].

ЭМГ также позволяет изучать взаимоотношения мышц-антагонистов благодаря введению различных коэффициентов. Например, в другом исследовании мы использовали коэффициент реципрокности (отражает степень активации мышцы, находящейся в режиме антагонистического напряжения, по отношению к величине активности мышцы-агониста) и коэффициент синергии

(определяет степень активации произвольно не активируемых мышц по отношению к произвольно напрягаемой мышце).

Анализ полученных статистических данных указывает на сильную достоверную взаимосвязь искомым коэффициентных показателей двуглавой и трёхглавой мышц плеча и прямой мышцы бедра у юных пловцов. Помимо этого, проведённое исследование позволило установить, что указанные коэффициенты мышц верхних и нижних конечностей имеют достоверные корреляционные связи с технической подготовленностью начинающих спортсменов [7].

Таким образом, использование метода ЭМГ позволяет определять исходный уровень взаимодействия мышечных групп пловцов, контролировать его развитие, а также определять степень включенности в движение определённых мышц. В связи с этим представляется целесообразным начинать уделять внимание развитию межмышечных взаимодействий юных пловцов уже с этапа начальной подготовки, что позволит не только улучшить спортивный результат в этот период, но и заложить надёжный координационный и технический фундамент для дальнейшей успешной многолетней тренировки.

#### ***Список использованных источников***

1. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. – Минск : Минсктип-проект, 1994. – 116 с.
2. Давыдова, Н. С. Оценка координационных способностей человека на основе анализа электромиографических паттернов движений / Н. С. Давыдова, И. Ю. Михута, А. Н. Осипов, А. А. Борискевич, В. Е. Васюк, А. А. Хохолко // Доклады БГУИР. – 2018. – № 7 (117). – С. 52-57.
3. Мусихина, Т. А. Методика совершенствования двигательных действий пловцов с помощью средств, управляющих мышечной координацией: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. А. Мусихина; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1992. – 25 с.

4. Гехт, Б. М. Теоретическая и клиническая электромиография / Б. М. Гехт. – Л. : Наука, 1990. – 230 с.

5. Костюченко, В. Ф. Методика регистрации электрической активности мышц при выполнении физических упражнений (ЭМГ) / В. Ф. Костюченко, В. С. Степанов, С. В. Вадюхин, С. Л. Вадюхина // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2007. – № 9 (31). – С. 52-56.

6. Солонец, А. В. Критерии отбора средств совершенствования межмышечной координации юных пловцов в группах начальной подготовки / А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 313-316.

7. Солонец, А. В. Определение показателей межмышечной координации у юных пловцов / А. В. Солонец // Вестник Могилёвского государственного университета им. А. А. Кулешова. – 2018. – № 2 (52). – С. 117-124.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНО-КОГНИТИВНЫХ ТЕСТОВ**

**Тишутин Н. А.,**

*аспирант кафедры физиологии и биохимии,  
УО «Белорусский государственный университет  
физической культуры»,  
Республика Беларусь, г. Минск*

*Введение.* Постуральный баланс (ПБ) – это способность поддержания и управления общим центром массы тела относительно опоры с целью недопущения потери равновесия либо падения [1]. Оптимальный уровень поддержания ПБ играет крайне важную роль, как для жизнедеятельности обычного человека, так и для деятельности спортсмена. Считается, что оптимальное овладение техническими элементами в любом виде спорта невозможно без эффективного постурального баланса [2].

В этой связи, весьма актуальными являются исследования по оценке ПБ с использованием двигательного-когнитивных тестов (ДКТ). Данные тесты

позволяют оценить не только особенности постуральной устойчивости в относительно спокойных условиях, но и её эффективность в условиях, усложнённых когнитивной нагрузкой. Однако для правильной интерпретации результатов ДКТ необходимо понимать особенности взаимосвязи результатов данных тестов с классическими стабилметрическими показателями, что и обуславливает необходимость данного исследования.

*Цель* – анализ особенностей постурального баланса спортсменов при выполнении двигательно-когнитивных тестов, а также установление взаимосвязи между стабилметрическими показателями и показателями ДКТ.

*Материалы и методы.* В исследование приняли участие 19 спортсменов мужского пола циклических видов спорта (лёгкая атлетика – 11, лыжные гонки – 3, велоспорт – 5). Средний возраст обследованных составлял  $19,1 \pm 1$  лет. Спортсмены обследовались в утреннее время с 9.00 до 11.00.

Осуществлялась запись выполнения спортсменами ДКТ на стабилоплатформе. В качестве ДКТ применялись статический и динамический тест (оба по 60 секунд).

Статический тест (СТ) относится к тестам типа «мишень» и заключается в удержании проекции центра давления (ЦД) в течение 60-ти секунд в центре выделенной зоны экрана монитора, которая представляет собой синюю мишень [3].

Динамический тест (ДТ) требовал от испытуемого наведения метки ЦД на круги-мишени, которые появлялись после необходимого удержания метки ЦД в центральном круге [3].

Данные тесты проводились с использованием стабилметрической платформы «ST-150» с программным обеспечением STPL (ООО Мера-ТСП, г. Москва).

Статистическая обработка данных проводилась с применением программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 12. Нормальность распределения проверялась с использованием критерия Шапиро-Уилка. Статистические данные с нормальным распределением представлены в виде  $\bar{X} \pm S_{\text{ст.откл}}$ , а с ненормальным в виде медианы (Me) и центилей (25%, 75%). Корреляционный анализ проводился с использованием ранговой корреляции Spearman (r).

*Результаты и обсуждение.* С помощью двигательно-когнитивных тестов с биологической обратной связью выполняемых на стабилоплатформе «ST-150» можно оценивать состояние внимания, функционирование зрительной и двигательной сенсорных систем, а также, в целом, эффективность выполнения двигательного действия при поддержании постурального баланса в вертикальной стойке [4].

ДКТ позволяют получать информацию о состоянии двигательной сферы спортсмена, а также – когнитивной. Данная особенность приближает ДКТ к специфике спортивной деятельности, которая связана с необходимостью мощной активизации когнитивных процессов с одновременным выполнением трудных двигательных действий.

Несмотря на общую схожесть требований высокого ПБ для успешного выполнения данных тестов у них есть ряд своих особенностей. В СТ показатели длины траектории ЦД, скорости его колебания, площади статокинезиограммы значительно ниже, чем в ДТ.

Это связано с тем, что результат данного теста оказывается более высоким при меньшем значении стабилметрических показателей, что подтверждается их корреляционной связью с количеством набранных очков: V (-0,846), S (-0,896), Am (-0,743).

Формирование итогового результата в ДТ является более неоднозначным, поскольку увеличение стабилметрических показателей позволяет спортсмену набирать большее количество очков, но одновременно их большие значения могут указывать на неоптимальный выбор траектории движения к метке, большие колебания ЦД и низкий уровень ПБ.

Связь количества набранных очков с другими показателями в ДТ следующая: S (+0,234), Du (-0,342). То есть, увеличение площади колебаний ЦД положительно связано с количеством набранных очков, а среднее квадратическое отклонение в сагиттальной плоскости отрицательно связано с показателем «Очки», что вступает в явные противоречия и свидетельствует о неоднозначности влияния стабилметрических показателей на результат ДТ.

Наиболее объективным показателем для оценки результатов теста, помимо количества набранных очков в ДТ, является скорость реакции, которая отрицательно коррелирует с количеством очков ( $-0,923$ ).

Таблица 1

Корреляционная связь стабилметрических показателей с результатами двигательно-когнитивных тестов

Показатели	Статический тест	Динамический тест
	Очки	
Длина траектории	$-0,846^*$	$+0,053$
Скорость	$-0,854^*$	$+0,053$
Площадь статокинезиограммы	$-0,896^*$	$+0,234$
Среднеквадратическое отклонение ЦД относительно X	$-0,882^*$	$+0,036$
Среднеквадратическое отклонение ЦД относительно Y	$-0,889^*$	$-0,342$
Работа без учёта массы	$-0,743^*$	$-0,046$
Скорость реакции	–	$-0,927^*$
Средний вектор	$+0,048$	–

Примечание: \*  $-p < 0,05$ .

Динамический тест является более затратным, как с позиции необходимости активации когнитивных процессов, так и высокого уровня мобилизации энергетических ресурсов. Если в СТ необходимо лишь удержание метки ближе к центру мишени с периодической адаптацией к усилению чувствительности платформы на смещения ЦД, то ДТ является более требовательным как в двигательном плане, так и в когнитивном.

Для получения высокого результата в ДТ, помимо высокой поструральной устойчивости, необходим оптимальный уровень внимания (избирательности, объёма, устойчивости, переключения) [4], прогнозирования, скорости реакции, а также анализа и выбора наиболее оптимального маршрута следования к метке. Всё это обуславливает получаемый по данным тестам результат, который необходимо интерпретировать с учётом представленных их специфических особенностей.

*Заключение.* Проанализированы особенности пострурального баланса спортсменов при выполнении двигательно-когнитивных тестов. Установлено, что результат статического теста более высокий при меньших значениях стабилметрических показателей. Связь показателей пострурального баланса и результата в динамическом тесте является неоднозначной. В качестве наиболее

объективного показателя для оценки результатов динамического теста, помимо количества набранных очков, является время скорости реакции на появляющуюся синюю метку.

### ***Список использованных источников***

1. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции пострального баланса человека (обзор) / А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер. : Мед.-биол. науки. 2013. – № 4. – С. 20–29.
2. Paillard T. Relationship between Muscle Function, Muscle Typology and Postural Performance According to Different Postural Conditions in Young and Older Adults. // Front. Physiol. – 2017. – Vol. 8. – P. 585.
3. Кубряк, О. В. Руководство по работе с программой STPL / О. В. Кубряк, С. С. Гроховский, А. В. Доброродный. – М. : Мера-ТСП, 2016. – 34 с.
4. Кубряк, О. В. Практическая стабилметрия. Статические двигательные когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О. В. Кубряк, С. С. Гроховский. – М. : ООО «ИПЦ «Маска»», 2012 – 88 с.

## **ВИДЫ ДОСТУПНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

**Уварова Л. И.,**  
*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*  
**Чайкина С. В.,**  
*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*  
**Тупахина Т. А.,**  
*преподаватель кафедры физического воспитания,*  
*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет*  
*имени Владимира Даля»,*  
*ЛНР, г. Луганск*

Спорт играет важную роль в жизни человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Спорт важен не только для поддержания физического здоровья человека, но также имеет большое значение для его ментального здоровья.

Целью реализации государственной политики Луганской Народной Республики (ЛНР) в сфере физической культуры и спорта является создание условий, обеспечивающих гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом. Этого можно достичь путём развития инфраструктуры спорта, популяризации массового спорта, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений и приобщения различных слоёв общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В период пандемии эта цель может быть достигнута, в том числе путём внедрения информационных технологий.

В Отчёте о деятельности Министерства культуры, спорта и молодёжи ЛНР за 2020 год говорится, что, несмотря на ограничения, введённые в связи с риском распространения коронавирусной инфекции COVID-19, в республике увеличилось количество спортсменов в возрасте от 6 до 23 лет и составило 12597 чел. (в 2019 году – 12392 чел.). Количество граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, также увеличилось и составило 245402 чел. (в 2019 году – 227414 чел.).

С целью развития спортивной инфраструктуры и максимального использования полезной площади территории Республиканского стадиона «Авангард», а также создания оптимальных условий, обеспечивающих гражданам возможность ведения здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом, на стадионе была установлена новая спортивная площадка для сдачи норм ГТО и занятий спортом в условиях карантинных мер [3].

Мировая пандемия внесла изменения в привычную жизнь и в режим тренировок каждого человека. Фанатам спорта и фитнеса пришлось проявить чудеса адаптации во время самоизоляции, ведь спортивные залы, бассейны и даже парки были закрыты. За время, проведённое дома, у многих появились новые привычки и способы занятий спортом даже в условиях серьёзных ограничений.

Одна из самых сложных задач, стоящих перед спортсменами во время пандемии, – сохранение мотивации к занятиям спортом. В период карантина

и самоизоляции, когда нет возможности посещать привычные места для занятий спортом, общаться с тренером и партнёрами по тренировкам лично, у многих наступает состояние фрустрации и потеря мотивации. Каждому человеку важно понимать, что занятия спортом во время пандемии помогут не только поддерживать здоровье и контролировать вес, но и получить заряд энергии и бодрости так необходимые в период самоизоляции.

Как показывает сложившаяся ситуация, пандемия и самоизоляция не стали причинами для того, чтобы совсем не заниматься спортом, а наоборот, дали толчок к развитию новых направлений и способов занятий спортом. Благодаря развитию технологий и социальных сетей, каждый человек может найти для себя подходящий вид спортивной тренировки и получить поддержку от других тренеров и спортсменов.

При соблюдении режима самоизоляции групповые тренировки в спортзале или на улице полностью исключены. Но в Интернете можно найти огромное количество видеокурсов по фитнесу, некоторые тренеры проводят бесплатные трансляции на своих страницах в социальных сетях, так что продолжать эффективно тренироваться можно и дома.

Для тренировок подойдут такие виды нагрузки, как: – силовая тренировка; – кардиотренировка; – круговая тренировка; – плиометрическая тренировка; – табата; – стретчинг; – йога.

Силовая тренировка развивает мышечную силу и выносливость. Силовые упражнения подразумевают дополнительную весовую нагрузку. Можно использовать как специальный инвентарь, так и любые подручные средства, которые имеются в наличии. В силовую тренировку дома можно включить приседания с весом, выпады с весом, тягу веса к подбородку, отжимания, обратные отжимания с опорой на диван или стул, упражнения на пресс, планку, подъем веса на бицепс, плечи, трицепс, трапецию.

Кардиотренировка – это любой вид аэробных упражнений. Во время выполнения таких упражнений кислород выступает основным источником энергии для поддержания мышечной деятельности. К базовым упражнениям

кардиотренировки можно отнести шаги или прыжки на месте, шаги с захлестыванием голени, шаги вбок с разведением рук в стороны, махи ногами в стороны, танцы, бокс.

Круговая тренировка – это комплекс из нескольких силовых и кардиоупражнений для всего тела, которые выполняются подряд, с минимальным перерывом, по 8-15 повторений в один подход. Одну полную серию упражнений называют циклом или кругом. Обычно за тренировку выполняют от 3 до 10 циклов. Отдых между ними составляет 1-3 минуты. Круговая тренировка развивает выносливость и отлично сжигает жир.

Плиометрическая тренировка является комплексом прыжковых упражнений. Они направлены на развитие взрывной силы. В основном плиометрика задействует мышцы ног, ведь она основана на выпрыгиваниях. В такую тренировку можно включить прыжки на месте или в стороны, прыжки с подтягиванием коленей к корпусу, джампинг-джек, выпады со сменой опорной ноги в прыжке и др. [2].

Табата – это быстрая тренировка высокой интенсивности, состоящая из табата-раундов. Один раунд занимает 4 минуты, и включает в себя 20 секунд нагрузки на пределе возможностей, 10 секунд отдыха, 8 повторений таких циклов. Табата развивает выносливость, запускает процесс жиросжигания и ускоряет обмен веществ. Для табаты подойдут такие упражнения, как берпи, динамическая планка, отжимания, альпинист, приседания с выпрыгиваниями, бег на месте с высоким подниманием коленей, джампинг-джек, выпады, скручивания. Табата – серьёзная нагрузка на организм, поэтому этот комплекс можно выполнять людям с хорошей физической подготовкой и отсутствием травм и заболеваний [4].

Стретчингом можно заниматься как после основной тренировки, так и отдельно. Это упражнения на растяжку, которые увеличивают эластичность мышц и подвижность суставов. Стретчинг включает в себя упражнения на дыхание, наклоны корпуса к ногам, наклоны в стороны, упражнения на улучшение подвижности суставов рук, глубокие выпады и др.

Йога помогает человеку развиваться как на физическом, так и на духовном уровнях. Эта практика состоит в освоении асан – поз в йоге. Существует большое количество различных асан, и переходить к асанам среднего и сложного уровней рекомендуется только после освоения более простых асан для начинающих [1].

Мировая пандемия сыграла свою роль в развитии спорта. На фоне самоизоляции и отсутствия возможности посещения спортивных клубов, активно начали развиваться онлайн-сервисы с предложениями тренировочных программ, а также появилось значительно больше информации в социальных сетях. По окончании пандемии ввиду экономических проблем может сократиться количество спортивных клубов, но так или иначе у спортсменов и любителей спорта будет большой выбор вариантов занятий.

#### ***Список использованных источников***

1. Баринаева, В. Все, что нужно знать о йоге. Йога для новичков. Базовые асаны в йоге / В. Баринаева // [Электронный ресурс]. 2018. – Режим доступа: <https://championat.com/lifestyle/article/> (дата обращения 26.04.21).

2. Википедия – портал URL [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Плиометрика>. (дата обращения 26.04.21).

3. Министерство культуры, спорта и молодёжи ЛНР. «Отчёт о деятельности Министерства культуры, спорта и молодёжи Луганской Народной Республики» за 2020 год // [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://mklnr.su/7010-otchet-o-deyatelnosti-ministerstva-kultury-sporta-i-molodezhi-luganskoy-narodnoy-respubliki-za-2020-god.html/> (дата обращения 26.04.21).

4. Михалев, Д. Тренировки Табата: что это такое, плюсы и минусы, комплексы упражнений / Д. Михалев // [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://training365ru/trenirovki-tabata/> (дата обращения 26.04.21).

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ДО И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Хорошко С. А.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Жогаль А. А.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Громыко А. В.,**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,*

*Республика Беларусь, г. Гомель*

Пандемия Covid-2019 значительно повлияла на жизнь студенческой молодёжи. Она оказала влияние на все сферы деятельности: политическую, экономическую, социальную, духовную. Особенно она повлияла на физическое и психическое состояние людей. Поэтому регулярная двигательная физическая активность имеет большое значение. Она помогает укрепить психофизическое здоровье, нормализует кровообращение, а также помогает быстрее восстановиться после болезни.

На данный момент эпидемическая обстановка в мире не позволяет всем в полной мере заниматься физическими упражнениями, однако студенты не отказываются от физической активности, используя разнообразные оздоровительные методики, выполняемые в домашних условиях.

Нами была разработана анкета, отражающая физическую активность студентов в период пандемии и состоящая из 10 вопросов (студенты могли выбрать несколько вариантов ответов). В феврале 2021 года был проведён онлайн-опрос студенческой молодёжи на базе электронного ресурса <https://anketolog.ru/s/471871/a2yYKV9Q>.

В ходе анкетирования было опрошено 50 человек. Это были студенты, получающие высшее образование – 56% (УО «Гомельский государственный медицинский университет», УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», УО «Гомельский государственный технический университет

им. П. О. Сухого») и среднее специальное – 44% (УО «Гомельский государственный медицинский колледж»).

В анкете приняли участие 68% девушек и 32% юношей, возраст опрошенных составил от 17 до 24 лет.

На вопрос «Занимались ли Вы физическими упражнениями до пандемии?»: 52% анкетированных ответили, что занимались 1-2 раза в неделю (26 чел.), 16% 3-5 раз в неделю (8 чел.), 6% занимались каждый день (3 чел.), а 26% респондентов не имели никакой физической активности (13 чел.).

Распространёнными ответами на вопрос, «Какие цели Вы преследовали при занятиях физическими упражнениями до пандемии?» являются: поддержание здоровья в хорошем состоянии – 56,25%, иметь красивое и подтянутое тело – 47,92%, борьба с лишним весом – 27% и желание жить дольше – 12,5%.

На вопрос «До наступления пандемии, где Вы занимались физическими упражнениями, самым распространённым ответом является учебное занятие по физической культуре – 46,94% (23 чел.), на втором месте оказался вариант дома – 42,86% (21 чел.), 24,49% (12 чел.) – на свежем воздухе, с небольшой разницей оказались ответы: занятия в частном спортивном зале – 22,45% (11 чел.), в секции 18,37% (9 чел.), на последнем месте находится вариант бассейн – 8,16% (4 чел.).

На заданный вопрос «После наступления пандемии продолжили ли Вы заниматься физическими упражнениями?», ответили 24% (12 чел.) опрошенных, что продолжили заниматься в том же режиме, 36% (18 чел.) признались, что стали меньше уделять времени физической активности, 20% (10 чел.) так и не продолжили (не начали) заниматься физическими упражнениями, 18% (9 чел.) перестали вовсе заниматься, а 2% (1 чел.) начал вести активный образ жизни.

На следующий вопрос «Причины, почему Вы продолжили (начали) заниматься физическими упражнениями?». Варианты: поддержание здоровья в хорошем состоянии и желание иметь красивое и подтянутое тело

*«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»*

занимают первое место – 53,33% (24 чел.), далее находится борьба с лишним весом – 26,67% (12 чел.), менее значимой целью к продолжению вести здоровый образ жизни является желание жить – 13,33% (6 чел.).

На вопрос «После наступления пандемии, где Вы занимаетесь физическими упражнениями?», самыми малочисленными ответами оказались 11,11% (5 чел.) и 17,78% (8 чел.) – посещение бассейна и секций соответственно 33,33% (15 чел.) выбрали место для занятия в частном спортивном зале, а 28,98% (13 чел.) – на свежем воздухе. И самым многочисленным оказался вариант занятия физическими упражнениями дома – 57,78% (26 чел.).

На заключительный вопрос: «Считаете ли Вы, что регулярные занятия физическими упражнениями должны присутствовать в жизни каждого человека?», мнение студентов разделилось. 90% респондентов считают, что регулярное занятие физическими упражнениями полезно для здоровья, и лишь 10% уверены в том, что можно обойтись и без этого.

В ходе проведённых исследований мы установили, что пандемия Covid-19 значительно повлияла на физическую активность молодёжи. Прослеживается тенденция к снижению физической активности, а также мы видим, что, соблюдая меры предосторожности, люди предпочли заниматься физическими упражнениями дома или на свежем воздухе, избегая большого скопления людей. Можно отметить, что основные цели физической активности не изменились с появлением пандемии. 90% респондентов считают, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого человека.

## **ДИНАМИКА УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

**Черепанова И. О.,**

*аспирант 3 курса кафедры ТИМФКиС,*

*ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,  
Российская Федерация, г. Москва*

*Актуальность.* Поиск путей совершенствования системы координационной подготовки фигуристов на этапе спортивной специализации обусловил необходимость изучения динамики уровня подготовленности спортсменов на различных этапах и периодах их подготовки и в годичном цикле тренировки в целом.

*Методика исследования.* Динамика уровня координационной подготовленности фигуристов в годичном цикле тренировки изучалась путём организации естественного педагогического эксперимента в процессе подготовки к Всероссийским соревнованиям на присвоения разряда КМС.

Фактический материал для анализа был получен в результате комплексного тестирования координационной подготовленности фигуристов в начале и в конце подготовительного и соревновательного периодов, полученные данные были подвергнуты статистической обработке. При этом анализировались изменения как внутри каждой группы фигуристов («лучших» и «худших»), так и между ними.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Динамика развивающихся сдвигов исследуемых компонентов координационной подготовленности фигуристов указывает на однонаправленные изменения большинства из показателей (таблица 1). Однако эти изменения происходят неодновременно, а гетерохронно. Наибольшей лабильностью характеризуются изменения показателей способности к ориентированию в пространстве, а затем – способности к динамическому и статическому равновесию. В меньшей степени подвержены изменениям показатели способности к кинестезическому дифференцированию и ритму.

Таблица 1

Динамика уровня координационной подготовленности фигуристов этапа спортивной специализации

№ п/п	Показатели	Группа	Подготовительный период			Соревновательный период	
			Начало 1-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа	Окончание 1-го этапа	Окончание 2-го этапа
1.	Способность к точности кинестезического дифференцирования пространственных параметров движения	л	2,76±0,02	3,12±0,02	3,64±0,04	4,23±0,03	4,71±0,05
		х	2,28±0,04	3,06±0,05	3,23±0,04	4,12±0,06	4,62±0,08
2.	Способность к ориентированию в пространстве	л	14,87±1,06	14,16±1,08	13,94±1,12	13,68±1,14	12,81±1,16
		х	14,98±1,09	14,39±1,12	14,01±1,14	14,00±1,16	13,98±1,18
3.	Способность к комплексной реакции	л	2,46±0,23	3,02±0,24	3,16±0,26	4,76±0,29	4,95±0,32
		х	2,28±0,24	2,91±0,26	3,08±0,28	4,35±0,31	4,18±0,34
4.	Способность к динамическому и статическому равновесию	л	14,09±1,22	13,37±1,24	13,03±1,26	12,65±1,29	11,98±1,32
		х	14,27±1,22	13,68±1,24	13,12±1,28	12,64±1,32	2,02±1,34
5.	Способность к ритму	л	3,24±0,03	2,98±0,02	2,72±0,04	2,24±0,09	1,69±0,11
		х	3,67±0,04	3,12±0,04	2,79±0,06	2,68±0,08	1,71±0,12
6.	Статокинетическая устойчивость	л	77,29±0,02	78,93±0,03	79,28±0,03	80,19±0,04	81,12±0,02
		х	77,16±0,06	77,92±0,08	78,04±0,07	79,12±0,07	9,26±0,06
7.	Оценка угла наклона конька и степени давления на лёд той или иной его частью	л	34,08±0,03	48,16±0,06	52,48±0,04	62,56±0,06	78,92±0,08
		х	32,19±0,06	36,63±0,05	38,91±0,06	41,68±0,09	52,09±0,11

Прирост результатов по большинству показателей к концу 1-го этапа как в группе «лучших», так и «худших», недостоверен. Из 7 показателей в 2 в «лучшей» группе (способность к комплексной реакции, к ритму), фигуристы приблизились к модельным характеристикам, в «худшей» – в 1 – способность к комплексной реакции.

Согласно основной задаче 2-го этапа подготовительного периода к его окончанию планировался выход на модельные характеристики координационной подготовленности. Здесь группе «лучших» только 1 (из 7) показателей соответствовали нижнему уровню модельных характеристик. В группе «худших» также 1 из 7 показателей соответствовал нижнему уровню модельных характеристик.

Основная задача 1-го этапа соревновательного периода выход на модельные характеристики соревновательной деятельности. Учитывая, что решение данной задачи возможно только на базе достижения модельных характеристик специально-физической и технической, в том числе и координационной подготовленности, она невыполнима. К концу 1-го этапа данного периода в группе «лучших» из 7 показателей координационной подготовленности её модельным характеристикам соответствовали только 3, из них 1 показатель – характеризующие способность к ритму, 1 – статокINETическую устойчивость, и 1 – оценку угла наклона конька и степени давления на лёд той или иной его частью.

В конце второго этапа соревновательного периода, задачей которого являлось достижение высшей степени координированности, обеспечивающей демонстрацию высоких технических результатов в главном старте сезона, 5 показателей координационной подготовленности в группе «лучших» соответствовали её модельным характеристикам. Среди 2 показателей, не достигших модельных характеристик – 1 показатель способности к кинестезическому дифференцированию и 1 – способность к ориентированию в пространстве.

Соревновательный период имеет своим стержневым содержанием собственно соревновательную деятельность. Одной из основных задач здесь является дальнейшее совершенствование скоростно-силового, технического и координационного компонентов.

При этом опять преимущественно используются специально-физические нагрузки (1-й этап – 10,6%; 2-й этап – 9,8%). Смешанные с координационной направленностью нагрузки имеют наименьшие показатели, 1,9% и 4,3% соответственно.

#### *Выводы.*

1. Анализ структуры построения системы координационной подготовки фигуристов этапа спортивной специализации в годичном макроцикле, а также распределение тренировочных нагрузок в средствах тренировки по её этапам,

периодам показал, что при поэтапном планировании нагрузок не в полной мере учитываются целевые задачи конкретного этапа и закономерности развития спортивной формы.

2. Задачи, стоящие в подготовительном периоде, не выполнены. Как следует из результатов факторного анализа, ведущим здесь является фактор технической подготовленности, затем – координационной подготовленности, и фактор специальной скоростно-силовой подготовленности. Одной из причин выявленного, является недостаточный объем планируемых средств координационной подготовки.

### ***Список использованных источников***

1. Дунаев, К. С. Влияние соревновательного фактора системы управляющих воздействий на развитие специальных способностей фигуристов в процессе многолетней спортивной подготовки / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова, А. М. Грошев, А. К. Тихомиров // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 357-361.

2. Матвеев, Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000 – № 2. – С. 28-37; № 3. – С. 28-37.

3. Мишин, А. Н. Прыжки в фигурном катании / А. Н. Мишин // источник. – М. : ФиС, – 1976. – 104 с.

4. Черепанова, И. О. Планирование нагрузки на тренировочном этапе подготовки, направленной на развитие координационных способностей фигуристов / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // в сборнике: Материалы 40-й научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ ВО МГАФК, Московская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 306-312.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ФОРМОЙ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ I И II УРОВНЯ ПО ШКАЛЕ GMFCS СРЕДСТВАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ**

**Черепанова И. О.,**

*аспирант 3 курса кафедры ТИМФКиС,*

*ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,  
Российская Федерация, г. Москва*

В данной работе речь ведется о двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках, развитии проприоцептивной ориентации, кинестезического дифференцирования. Рассматривается коррекция двигательных, сенсорных нарушений, нарушений коммуникации; предотвращение клинических нарушений; социальная адаптация детей.

Проблема исследования заключается в научном обосновании технологии двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

*Объект исследования* – процесс двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

*Предмет исследования* – сформированность координационных способностей у детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

*Цель исследования* – разработать технологию двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

*Задачи исследования.*

1. Провести анализ реабилитационной деятельности и особенностей реабилитационного процесса детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

2. Изучить динамику показателей координационной подготовленности детей 7-8 лет в годичном цикле реабилитации, а также взаимосвязь эффективности реабилитационной деятельности с изучаемыми показателями.

3. Разработать реабилитационное вспомогательное устройство – ботинки и коньки для детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

4. Разработать технологию двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

5. Проверить эффективность разработанной технологии двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

*Гипотеза исследования.* Предполагается, что использование в реабилитационном процессе детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS технологии двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках в соответствии с возрастными особенностями и приоритетными задачами этапов реабилитационного периода, позволит повысить эффективность реабилитационного процесса, что отразится в улучшении показателей физической подготовленности, функционального состояния организма, результативности двигательной деятельности, социальной адаптации детей.

*Методы исследования.* Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- педагогические наблюдения; – анкетирование (опрос);
- педагогический эксперимент;
- педагогические тестирования;
- антропометрические измерения;
- медико-биологические методы исследования;
- методы математической статистики.

*Результаты исследования.* После проведённого курса реабилитации вместе с разработанной тренировочной программой с включённым специальным комплексом упражнений с испытуемыми были проведены тестирования. Данные

результатов тестирования двигательных умений испытуемых контрольной и экспериментальной группы отображены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования двигательных умений испытуемых  
со спастической диплегией

№	Виды испытаний	Экспериментальная группа (n=4)			Контрольная группа (n=4)		
		октябрь 2020 г.	январь 2021 г.	p	октябрь 2020 г.	январь 2021 г.	p
1.	Из положения лёжа на спине сесть махом рук	4,23±0,02	10,25±0,04	p<0,05	3,02±0,04	6,15±0,06	p<0,05
2.	Лёжа на спине удерживать голову	0,19±0,02	1,09±0,04	p<0,05	0,16±0,05	0,46±0,07	p>0,05
3.	Упр. Ландау	0,21±0,02	0,62±0,03	p<0,05	0,17±0,04	0,36±0,05	p<0,05
4.	Лёжа на животе руки в упоре	1,29±0,02	2,17±0,04	p<0,05	1,17±0,04	1,49±0,06	p<0,05
5.	Стоя на четвереньках на трёх точках опоры	0,13±0,02	0,62±0,04	p<0,05	0,09±0,04	0,39±0,06	p<0,05

*Выводы.*

1. Анализ структуры построения системы двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS в годичном макроцикле, а также распределения тренировочных нагрузок в средствах тренировки по её этапам, периодам выявил их слабые стороны. Основным является то, что в распределении объёма и интенсивности реабилитационной нагрузки не прослеживается последовательное соединение постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих координационных воздействий.

2. Теоретическое и экспериментальное обоснование составляющих компонентов системы двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS в годичном макроцикле, а также уточнение организационных и методических её особенностей позволило

определить её содержание, оптимальные нагрузки и эффективные методы тренировки, исходя из конкретных задач, решаемых на каждом этапе и периоде реабилитационного процесса, и на этой основе разработать модель организации двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS средствами фигурного катания на коньках.

### ***Список использованных источников***

1. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Р. Лурия. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.
2. Павлов, С. Е. Адаптация / С. Е. Павлов. – М., 2000. – 282 с.
3. Черепанова, И. О Фигурное катание как способ адаптации детей с ДЦП / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. – Москва. – 2019. – С. 165-170.
4. Черепанова, И. О. Функциональная диагностика проприоцептивной сенсорной системы фигуристов 9-10 лет на этапе спортивной специализации / И. О. Черепанова, А. К. Тихомиров // в сборнике: Современные тенденции развития адаптивной физической культуры и спортивной медицины Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Московская государственная академия физической культуры, 2012. – С. 360-372.

## **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

**Ямилова Е. А.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,  
ДНР, г. Донецк*

Адаптивный спорт – разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение

ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими схожие проблемы со здоровьем.

Задачей адаптивного спорта является воспитание спортивной культуры человека, имеющего врождённые или приобретённые нарушения физического или психического развития. Приобщение его к общественно–историческому опыту в области спорта, освоение технологических, интеллектуальных и прочих ценностей физической культуры и спорта.

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости современного общества. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все ещё сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Интеграция в общество человека с нарушениями в развитии, особыми потребностями и ограниченной трудоспособностью. Сегодня означает процесс и результат предоставления ему прав и реальных возможностей участия во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом, наравне и вместе с остальными членами общества в условиях, благоприятных его развитию.

В адаптивной физической культуре выявлены возможности социальной интеграции в адаптивном спорте (паралимпийском и специальном), что не в полной мере раскрывает её интеграционный потенциал. Необходим поиск моделей и обоснование структуры социальной интеграции в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, адаптивном оздоровительном спорте.

Существующие методики, используемые в адаптивном физическом воспитании и оздоровительном спорте людей с ограниченными возможностями, не позволяют в короткий срок содействовать оптимальному

улучшению их психофизического состояния и подготовке к социальной интеграции, что определяет поиск технологий, основанных на знании формирования сенситивных периодов развития физических качеств.

Во многих странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное – создание условий для этих занятий.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

Среди главных причин имеющихся недостатков в работе, на первом месте называется отсутствие нормативно-правовых основ. Первостепенным является, как уже отмечалось выше, не отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы, а недопонимание многими государственными политическими и общественными деятелями важности решения этой проблемы, и преодоление старого стереотипа об инвалидах как о ненужных обществу людях.

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивной физической культуры и спорта можно назвать:

– физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;

– обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;

- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;

- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;

- культуры и спорта инвалидов.

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем:

- нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- управления нагрузкой и отдыхом;

- фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и околопредельных физических и психических напряжений;

- нетрадиционных средств и методов восстановления;

- социализации и коммуникативной деятельности;

- технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое

равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Как видим, главной задачей, остаётся вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом.

Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев, единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

## **РАЗДЕЛ 4**

### **МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

#### **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ**

**Агишева Е. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

Туризм в современном мире рассматривается как социально-экономическое явление, оказывающее прямое и опосредованное влияние на развитие всей связанной с ним инфраструктуры. Современный туризм базируется на высоком уровне развития транспорта, социальной сферы и сферы услуг, что, в конечном счёте, превращает его в высокодоходную отрасль экономики.

Туризм представляет собой лишь один сегмент экономического развития, но при наличии определённых предпосылок и условий он может стать основным и наиболее выгодным направлением экономики страны или региона. Безусловно перспективы для развития туризма в Республике есть, а сложившаяся ситуация в мире, связанная с коронавирусной инфекцией наглядно продемонстрировала необходимость развития индустрии туризма на территории Республики [1]. Донецкая Народная Республика обладает огромным потенциалом для развития туризма. Формирование законодательства с учётом современного мирового опыта – важнейшая предпосылка для развития отрасли туризма в Республике, повышения её социально-экономической эффективности и значимости для граждан, общества и государства. Туризм требует, в первую очередь, привлечения для решения общей задачи улучшения туристской

инфраструктуры всех заинтересованных организаций и частных предпринимателей. Кроме того, необходимы значительные координационные усилия со стороны органов местного самоуправления, равно как и чёткое согласование действий между муниципальным и областным уровнями власти.

Среди главных преимуществ Республики – обширный природно-заповедный фонд, который включает 41 особо охраняемую территорию площадью около 30 000 гектаров. Особый интерес для туристов представляют республиканские ландшафтные парки «Донецкий Кряж» и «Зуевский», а также биосферная особо охраняемая природная территория республиканского значения «Хомутовская степь – Меотида» [2].

В 2019 году министерством создана рабочая группа по формированию предложений развития внутреннего и въездного туризма, одной из задач которой стала разработка стратегии развития туризма в республике на 2021-2025 годы. Стратегия направлена на формирование и продвижение качественного и конкурентоспособного туристского продукта на внутреннем, а в перспективе и на международном рынке, усиление социальной роли туризма и обеспечение доступности туристских услуг, отдыха и оздоровления для граждан республики [3]. Думаете, что на Донбассе мало возможностей для качественного отдыха? Мы докажем, что это не так! В настоящее время существует несколько наиболее крупных направлений в общей отрасли, таких как цивилизованный, экстремальный, экологический, спортивный и классический.

Цивилизованный предполагает проезд какой-то части пути с последующим пребыванием в гостинице для досуговых мероприятий в точке маршрута. Суть спортивного велотуризма в том, что велосипедист, не обременяя себя грузом вещей, проходит в день сотни километров, а на ночь останавливается в гостинице или же возвращается домой. Здесь главное – преодоление расстояний, испытание собственного тела. Это один из самых экологичных и полезных для здоровья видов туризма. Классический велотуризм воплощает собой самое сокровенное проявление туризма: палатки, костры,

гитара с тем отличием, что маршрут преодолевается не пешком, а на двухколёсном транспорте. Для такого похода характерны специальные шоссейные велосипеды. Для экстремального велотуризма характерны «заковыристые» маршруты естественного или искусственного происхождения. Сочетание бездорожья, ровных дорог и достопримечательностей – вот основа экстремального туризма. Мы провели небольшой опрос, среди любителей велотуров и самым излюбленным направлением у них является маршрут вдоль реки Крынки, пролегающий через Монаховский карьер и Петровские пороги (на территории села Новопетровское Амвросиевского района), ландшафтный парк «Лога» (хутор Старая Станица, Каменск – Шахтинский).

Существует активный туризм для того, чтобы удовлетворять самые разные потребности, – будь то гонка за новыми впечатлениями или обычное желание испытать себя в непривычных условиях или даже совершить паломничество по святым местам, а для кого-то это прекрасная альтернатива тренажёрному залу и способ заниматься спортом интересно. Активный туризм предусматривает такие виды отдыха, которые требуют значительного физического напряжения. Это и пешие походы, и лазание по скалам, спортивные игры, плавание на плотах или байдарках, вело- и мотто-поездки и, конечно же, конные прогулки. Популярность конного туризма сейчас стремительно растёт во всём мире. Везде строятся кемпинги для обслуживания всадников, прокладываются конно-туристические маршруты. В нашем регионе особенно популярна классическая прогулка одним днём, а также фотосессии с лошадью. Этот вид активного туризма пользуется заслуженной популярностью у любителей конных прогулок естественного, этнического, исторического, экстремального, паломнического, охотничьего, рыболовного и горного направлений. Конный туризм – это привлекательный способ проведения времени. Любой отдых на лошадях является интересным и каждый сможет увезти с собой положительное впечатление.

На территории ДНР находится более тысячи культурно-исторических объектов, которые представляют собой уникальную ценность для народа

Республики и являются неотъемлемой частью всемирного культурного наследия. Вышеизложенное доказывает, что перспективы для развития туризма в Донецкой Народной Республике есть и их необходимо использовать, в том числе для привлечения иностранных туристов.

### **Список использованных источников**

1. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – СПб. : Питер, 2014. – С. 89-93.
2. Активный отдых, зелёный туризм в ДНР [Электронный режим] – Режим доступа: <https://delovoydonbass.ru/economy/turizm/aktivnyj-otdykh-zeljonyj-turizm-v-dnr> (дата доступа 29.04.2021).
3. Туристская деятельность в ДНР [Электронный режим] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/turistskaya-deyatelnost-v-dnr-poluchit-zakonodatelnuyu-bazu/> (дата доступа 29.04.2021).

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОНОМИКИ, СПОРТА И БИЗНЕСА**

**Антоненко М. Н.,**

*старший преподаватель физической культуры и спорта,  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, г. Красноярск*

Данная статья предназначена для того, чтобы показать, как спорт влияет на экономическую сферу жизни общества: как в целом, так и на её подсистемы и элементы. Кроме того, материал посвящён процессу определения экономического эффекта на спорт.

В последнее время в обществе все больше набирает популярность тема здорового образа жизни, как у молодёжи, так и у старшего поколения, тем самым, можно заметить, что возрастает количество фитнес клубов, расширяется спортивная инфраструктура в городах и т. д.

Согласно закону экономики: «Спрос порождает предложение». Иными словами, чем больше людей вовлекается в сферу спорта, тем активнее экономическая система должна реагировать на это [1]. Спорт – это не только про занятия им, а ещё и про стиль в одежде, и образе жизни. Потребности людей, как известно, безграничны, и поэтому на желания общества рынок должен быстро реагировать. Фирмы, специализирующиеся на производстве спортивных товаров и инвентаре, выпускают новые модели того или иного товара, расширяют ассортимент, используя новые технологии, что, в свою очередь, влияет на рост качества и цены, как следствие.

Можно заметить, что на рынке присутствуют тренды, например, спортивная одежда фирмы «Adidas» или «Nike». Тренды и мода определяют спрос, а также прибыль производителя, за величину которой идёт конкуренция. Названные выше производители спортивной одежды, являются мировыми лидерами таким показателям как прибыль, качество, тренды и т. д. Справится с конкурентами возможно лишь при рациональной организации бизнес процесса. В первую очередь, необходимо привлекать профессионалов своего дела, квалифицированных сотрудников, которые должны постоянно проводить анализ рынка на предмет возможного изменения потребностей людей, что может повлиять на политику ценообразования. Таким образом, фирмы-производители спортивных товаров и инвентаря являются игроками в экономическом пространстве, а также влияют на сферу спорта. Сейчас трудно найти место, где не было бы фитнес клуба, спортивного зала и т. п., так как количество людей, которые занимаются спортом, огромное. Эти организации оказывают свои услуги на коммерческой основе. Конечно, есть и бесплатные секции, но не всегда можно найти качественные услуги в таких учреждениях.

Следующая составляющая спортивного бизнеса – сфера профессионального спорта, финансирование которых происходит преимущественно за счёт проведения различных рекламных компаний, с помощью средств массовой информации, а также за счёт собственных денежных средств или средств спонсоров, или инвесторов [2].

Спортивные соревнования – это конкуренция отдельных спортсменов или команд. Также происходит и в экономике: происходит борьба за получение наибольшей прибыли, за клиентов, и в результате получить звание победителя или лидера [3]. То есть, мы видим тесную взаимосвязь экономики и спорта, так как эти сферы имеют одинаковые цели. Экономика спорта не только направлена на получение прибыли, а также формированию у большего количества населения интереса к занятиям спортом. Люди, которые занимаются спортом, думают о том, как улучшить своё здоровье и качество тела, тем самым, отказываются от пагубных привычек и неправильного питания [4].

Если подводить итог всему вышесказанному, можно сказать, что физкультура и спорт кроме получения выгод экономического характера, формируют блага нематериального характера. Спорт становится видом отдыха и хобби, где можно улучшить свои физические характеристики. Занятия спортом и физической культурой улучшают качество и уровень жизни населения.

#### ***Список использованных источников***

1. Разуваева, И. Ю. Экономика в области спорта / И. Ю. Разуваева, Г. М. Мадаминава. – Текст : непосредственный // Молодой учёный. 2017. – № 15 (149). – С. 672-674. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/149/41051/> (дата обращения: 25.04.2021).

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : изд-во Юрайт, 2020. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12771-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448324> (дата обращения: 26.04.2021).

3. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. – Москва : изд-во Юрайт, 2021. – 479 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11156-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477872> (дата обращения: 27.04.2021).

4. Мяконьков, В. Б. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова, Н. М. Егорова; под общей редакцией В. Б. Мяконькова. – Москва : изд-во Юрайт, 2021. – 284 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12861-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476190> (дата обращения: 29.04.2021).

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

**Войтюк Ю. П.,**

*ассистент кафедры физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»,  
ДНР, г. Макеевка*

В последнее время вопрос туризма в мире стал крайне актуален. Благосостояние людей во многих странах увеличивается, что способствует развитию различных курортов. Заинтересованный туризмом человек имеет большой выбор увлекательного отдыха: горы, водоёмы, леса. Любому человеку рано или поздно надоедает городская суэта и экологическая обстановка, поэтому хорошим решением развеесться оказывается активный отдых, а именно туризм. Как и многие виды спорта, туризм тесно взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре – в виде элементов ориентирования на местности и преодоления разнообразных естественных препятствий.

Туризм – это образ жизни значительной прослойки общества, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе. Виды туризма выделяют по характеру туристического маршрута: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, авто-, мотто-, парусный.

По мотивам, целевой функции и результатам занятий выделяют 15 типов туризма: экскурсионный, краеведческий, приключенческий, экспедиционный,

реабилитационный, спортивный, учебный, рекреационный, профессионально-прикладной, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, деловой, коммерческий, программный, комбинированный.

Спортивно-оздоровительный туризм играет большую роль в воспитании молодёжи. Туризм используется как средство физического воспитания, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического, а также, как и средство познания окружающей среды и человека в природных условиях.

Спортивно-оздоровительный туризм – преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лёд, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и другие. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, средства передвижения и обеспечения безопасности.

Туристическая работа – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Эта работа показывает определённое сходство с физическими упражнениями. Туристическая работа имеет определённую, отличную от физических упражнений структуру. Её структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Определённые ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условиями их преодоления.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, спортивный туризм можно отнести к смешанным видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью. Спортивно-оздоровительный туризм имеет вековую историю. В

туристических походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Характеристикой физических нагрузок в спортивном туризме может служить кривая частоты пульса. Продолжительное нахождение людей в условиях повседневных, монотонных процессов в городах сильно влияет на нервно-эмоциональный фон каждого из нас. Туристические походы и путешествия, благодаря которым городской человек попадает в новую ландшафтно-климатическую среду, напрямую связаны с контактом с природой. Тесное нахождение человека с природой влияет на отношение к ней. Человек переосмысливает своё сосуществование с природой. Именно контакт с природой влияет на духовную и эмоциональную составляющую человека.

Рекреационный туризм – туризм активного отдыха и оздоровления. Рекреационный туризм так же понимается, как тип туризма, характеризующийся восстановлением физических и психических сил человека средствами туризма. Основным эффектом – повышение работоспособности.

Основные задачи рекреационного туризма:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) укрепление здоровья и предупреждение заболеваний путём активных нагрузок;
- 3) обеспечение полноценного отдыха людей;
- 4) повышение активной творческой жизни;
- 5) повышение работоспособности.

Виды рекреационного туризма разнообразны: автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, водный, горный, лыжный, пешеходный, парусный, конный, горнолыжный. Важным фактором рекреационного туризма является обеспечение достаточной мышечной активности человека. В процессе активных прогулок у человека развивается выносливость сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Огромное значение в туризме имеет безопасность. Жизнь людей постоянно связана с различными опасностями, не

исключение и туризм. Важно помнить и соблюдать правила безопасности, планируя путешествие.

Опасность – материал или условие, которое может вызвать ущерб, ранение или другой вред. Даже самые простые туристские маршруты не лишены некоторой опасности. Но почти всякую опасность, если она вовремя замечена и оценена, можно избежать. Совмещение опасности и подверженности воздействию создаёт риск. Риски делятся на: природные, связанные с проявлением стихийных сил природы (землетрясения, наводнения, сели, ураганы и др.); экологические, связанные с загрязнением окружающей среды; техногенные (производственные), связанные с опасностями, исходящими от технических объектов.

Людей, увлекающихся активным туризмом и желающих подвергнуть себя испытаниям, проверить свою силу духа и физическую форму, становится все больше. Это способствует увеличению получаемых травм людьми. Вредные факторы (факторы риска) в туризме классифицируются следующим образом: травмоопасность; воздействие окружающей среды; пожароопасность; биологические воздействия; опасность излучения; химические воздействия; повышенная запылённость и загазованность.

## **ИНФОРМАТИЗАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Гаршина А. Е.,**

*главный специалист отдела физической культуры,*

*Министерства молодёжи, спорта и туризма*

*Донецкой Народной Республики,*

*ДНР, г. Донецк*

Современный спорт тесно связан с глобальными процессами, например, такими как создание единой мировой информационной системы. Несмотря на свою неодинаковую обеспеченность цифровыми устройствами и технологиями всем странам приходится учитывать эти процессы. Информационные процессы в последнее время требуют резкого возрастания инновационных и

интеллектуальных компонентов. Сфера спорта, как и любая другая сфера, не может оставаться от них в стороне.

Информатизация в сфере физической культуры и спорта предполагает использование современных технологий в различных направлениях: делопроизводство тренеров, техническое и организационное обслуживание соревнований, научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. Однако информационные технологии являются также инструментом пропаганды физической культуры и спорта, digital-решения в спорте стали частью активной жизни граждан. Цифровые технологии активно проникают как в профессиональный, так и в любительский спорт, что сильно мотивирует граждан подключаться к здоровому образу жизни. Спортивные организации обязаны присутствовать в digital-среде, так как потенциальная аудитория большинства из них – это «цифровое поколение Z». Для поколения Z границы между онлайн и офлайн условны, компьютерные технологии для них как реальный мир. Согласно отчёту GoldmanSachs от декабря 2015 года, поколение Z тратит около 10 часов онлайн каждый день и любит оставаться на связи [1]. Потребность чувствовать связь не только с друзьями, но и с остальным миром через социальные сети, являются потребностью для поколения Z.

Участниками VIII международной научно-практической конференции «Спортивный менеджмент в условиях неопределённости», организованной Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» неоднократно отмечалось, что мир изменился, изменится спорт и физическая культура, изменится культура потребления [2]. В условиях грядущей смены поколений, всё больший вес будут набирать медиа. Спорт перестаёт быть просто спортом, а становится симбиозом медиа и спортивных результатов.

Заместитель министра спорта Российской Федерации Андрей Сельский на данной конференции отметил следующее: «Выход поколения Z в спорт несёт в себе ничуть не меньшие последствия, чем пандемия и допинговые скандалы [3]. Потому что это люди, которые совершенно другим образом воспринимают информацию, совершенно другим образом переключаются с одного на другое,

совершенно другие по духу своему, и спортсмены и болельщики». Эпоха технологий и социальных сетей диктует свои условия, в том числе и государственному сектору. Уже сейчас необходимо задуматься над выстраиванием стратегии коммуникации с подрастающим поколением для реализации двух главных, на взгляд автора, направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта – вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом и популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, а также оптимизации процесса управления отраслью с помощью информационных технологий.

Информатизация – это социальный процесс, связанный с изменениями в образе жизни и требующий серьёзных усилий на многих направлениях, включая ликвидацию компьютерной неграмотности и формирование культуры использования информационных технологий. Основными критериями развитости информационного общества является наличие компьютеров, уровень развития компьютерных сетей и владение информационной культурой, т. е. знаниями и умениями в области информационных технологий [4].

Инструментом анализа обеспеченности информационными технологиями, а также открытости и общедоступности информационных ресурсов муниципальных субъектов хозяйствования, которые осуществляют свою деятельность в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики может выступить государственная аккредитация. В случае включения соответствующего раздела в критерии и требования государственной аккредитации, государственных, муниципальных субъектов хозяйствования, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта. Аккредитация позволит оценить ресурсный фактор информатизации сферы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республики, а именно уровень технической и программной оснащённости.

При анализе ситуации нельзя не учитывать неготовность сферы к применению информационных технологий в связи с низкой компьютерной грамотностью, усугубляющуюся психологической ситуацией, которая состоит в

том, что специалисты отрасли не ощущают потребности в использовании информационных технологий. Реализация такой глобальной задачи как «информатизация сферы физической культуры и спорта» потребует вложения не только больших финансовых, но и кадровых ресурсов. Реализовывать проект информатизации отрасли должна команда профессионалов и единомышленников не только из спортивной, но и IT-среды. Параллельно с техническим и программным оснащением физкультурно-спортивных организаций должна быть запущена программа повышения квалификации кадров или, как минимум, семинары по повышению компьютерной грамотности специалистов [5].

Вопрос актуальности информатизации сферы физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики целесообразно рассмотреть в рамках стратегической сессии «Стратегия развития физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики 2030» в рамках международного спортивного форума «Спортивная индустрия Донбасса – 2021». А пока стратегические векторы развития сферы не определены, возможно, физкультурно-спортивным организациям необходимо задуматься над освоением социальных сетей и максимальной «оцифровкой» данных, находящихся у них в управлении. Оптимизировать работу с данными уже сейчас могут помочь, например, реестры данных в Excel. Однако и этот инструмент, к сожалению, незаслуженно недооценён.

#### ***Список использованных источников***

1. Отчёт GoldmanSachs [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.goldmansachs.com/insights/pages/macroeconomic-insights-folder/whatif-itoldyou/report.pdf> (дата обращения: 14.04.21).

2. YouTube – видеохостинг. Видеозапись VIII международной научно-практической конференции «Спортивный менеджмент в условиях неопределённости», организованной НИУ ВШЭ [Электронный ресурс] – Режим

*«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»*

доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=7w4TGBkULTw> (дата обращения 14.04.21).

3. Российская школа теории поколений [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://rugenerations.su> (дата обращения 14.04.21).

4. Интернет-сервис для поиска информации по базе словарей, энциклопедий, книжных магазинов и фильмов «Academic.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1304797> (дата обращения 16.04.21).

5. Информационное агентство ТАСС [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/5797509> (дата обращения 16.04.21).

## **ТУРИСТИЧЕСКИЕ СЛЁТЫ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Гусак А. С.,**

*канд. экон. наук, доцент кафедры туризма,*

**Дубровская Н. И.,**

*старший преподаватель кафедры туризма,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы*

*при Главе Донецкой Народной Республики»,*

*ДНР, г. Донецк*

В период развития и совершенствования новых технологий, образования, культуры, духовности, особую значимость приобретают проблемы воспитания молодого поколения, способного жить и работать в условиях современных вызовов. Современная цивилизация существенно влияет на состояние здоровья населения за счёт таких факторов, как рост психоэмоциональных нагрузок, снижение необходимой двигательной активности, несбалансированное питание, вредные привычки и др. Такие болезни как инфаркт миокарда, инсульт, гипертоническая болезнь, аутоиммунные заболевания, психическая депрессия занимают одно из первых мест среди остальных болезней. В связи с низкой эффективностью медицинской профилактики, значительная роль в формировании здорового образа жизни и повышении сопротивляемости болезням должна

отводиться самодеятельному туризму, направленному на укрепление здоровья и повышение жизненной активности молодёжи.

Оздоровительная функция туризма, как одного из значимых жизненных стимуляторов, направлена на использование благотворного воздействия природных факторов для поддержания и восстановления физического здоровья. Перемена городской обстановки на природную даёт предпосылки для улучшения умственного, психического, эмоционального состояния организма, развития адаптационных возможностей, восстановления трудоспособности. Кроме того, туризм существенно решает проблему занятости молодёжи, позволяет молодым людям рационально использовать своё свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью. Систематические занятия самодеятельным туризмом в значительной мере способствуют поддержанию человеческого организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности. Одной из форм массовых туристских мероприятий являются туристические слёты, в рамках которых предусматриваются элементы как личных, так и командных соревнований. С учётом доступности и популярности слётов и соревнований, туристы могут добиться поставленных целей, если эти мероприятия будут проводиться регулярно с привлечением большого количества участников [1]. Как правило, целью туристических слётов является пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, проведение воспитательных мероприятий, соревнований по различным видам спортивного туризма.

Кафедра туризма ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» на протяжении пяти лет проводит работу по организации участия студентов и научно-педагогических работников в туристических слётах, которые проводятся два раза в год (апрель, сентябрь) по инициативе Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР. Как правило, проведение слётов приурочено к событиям или конкретной тематике. В частности, слёты, проводимые в сентябре, посвящены Международному дню туризма и Дню туризма ДНР [2]. Успешное проведение слётов целиком зависит от качества подготовки к ним. Подготовка к слёту

начинается задолго до его проведения. Этим занимаются научно-педагогические работники кафедры, которые распределяют обязанности между собой, отвечают за тот или иной участок подготовки, комплектуя определённое направление и осуществляя соответствующую организационную работу. Инициативная группа в содействии с ответственными работниками Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР готовят положение о слёте, программу соревнований среди команд. Как правило, в туристическом слёте, который проходит в Ландшафтно-рекреационном парке «Зуевский» (г. Харцызск) принимают участие около 10 команд, представляющих образовательные организации и предприятия Донецкой Народной Республики.

При формировании туристской группы из обучающихся, за основу принимается то, что участие в слёте должно быть свободным для всех, кто по состоянию здоровья может переносить соответствующие физические нагрузки. Как свидетельствует практика, туристские походы способствуют исправлению недостатков характера, углублению познавательных интересов студентов, отстающих в учёбе. Главное, чтобы студенты сознавали, что туристический слёт – это не разовое мероприятие, а первый шаг на интересном пути. При этом, студенты вовлекаются в решение всех задач по организации слёта. Обычно смету расходов на питание на слёте составляет руководитель – ответственный за это направление научно-педагогический работник, при этом студенты наравне с руководителем принимают решения по вопросу питания в походе, расходов на хозяйственные и культурные нужды. Решение воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач при проведении туристических слётов осуществляются в тесном единстве и не зависят от степени специальной физической подготовленности обучающихся.

На протяжении четырёх дней студенты, многие из которых впервые принимают участие в слёте, и преподаватели кафедры приобщаются к туризму в его первоначальном значении – устанавливают палатки, разводят костры, готовят пищу на огне, поют песни у костра, что помогает сплотить командный дух и укрепить волю. Программа включает соревнования по отдельным

дисциплинам спортивного туризма, таким как: техника пешеходного туризма, техника водного туризма, спортивное ориентирование, а также стрельбу из пневматической винтовки, конкурс костровых, соревнование по передаче информации знаками на расстоянии и другие. Кроме того, проводятся конкурсы художественной самодеятельности, плакатов и оформления стоянки, дающие возможность эстетической и творческой самореализации студентов.

В заключение можно сделать вывод, что развитие спортивного и спортивно-оздоровительного туризма является важным направлением развития спорта, туризма и работы с молодёжью в Донецкой Народной Республике, позволяя одновременно достигать таких целей, как укрепление физического и психического здоровья, повышение нравственного уровня и духа коллективизма, повышение уровня знаний природы родного края.

#### ***Список использованных источников***

1. Гусак, А. С. Рекреация как способ оздоровления и реабилитация населения в условиях последствий военных действий / А. С. Гусак // Перспективы развития туризма, рекреации и сферы услуг на международном и региональном уровнях : материалы междунар. науч.-практ. интернет-конф., 22 апреля 2016 г., – Донецк : ДонГУУ, 2016. – С. 10-13.

2. Овчаренко, Л. А. Формирование устойчивых конкурентных преимуществ региона в туристско-рекреационной сфере / Л. А. Овчаренко, А. С. Гусак // Современные тенденции развития туризма и индустрии гостеприимства: материалы 1 Междунар. науч.-практ. конф. 26-28 апреля 2017 г., г. Донецк / Минмолспорттуризма ДНР, Донец. нац. ун-т экономики и торговли им. М. Туган-Барановского; [редкол. : Азарян Е. М. (предс. оргком.) и др.]. – Донецк : [Минмолспорттуризма, ГО ВПО «ДонНУЭТ»], 2017. – С. 182-185.

## УПРАВЛЕНИЕ КАРЬЕРОЙ СПОРТСМЕНА

**Ерашов В. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

В настоящее время актуальным является вопрос о профессиональной карьере спортсменов высокой квалификации. Ведь после завершения своей спортивной карьеры многие из них не только не имеют высшего образования, не представляют, чем заниматься дальше и не способны применить знания, полученные во время своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Для уяснения сути рассматриваемого вопроса необходимо понимать, что спортивная карьера отличается от профессиональной карьеры и имеет ряд особенностей. Так, в исследовании Н. Б. Стамбуловой, представлена аналитическая модель, в которой совмещены четыре наиболее известные периодизации спортивной карьеры, показаны в табл. 1 [1].

Таблица 1

Периодизации спортивной карьеры (Н. Б. Стамбулова)

Период любой карьеры (Б. Г. Ананьев)	Период многолетней спортивной подготовки (В. П. Филин и др.)	Уровень спорта	Возрастная категория в спорте
Подготовка	Предварительная спортивная подготовка	Массовый спорт	Дети
Старт	Углублённая тренировка в избранном виде спорта	Спорт высших достижений	Дети. Юноши
Кульминация	Спортивное совершенствование: зона первых больших успехов; зона оптимальных возможностей	Спорт высших достижений любительский. Профессиональный спорт	Юноши (юниоры). Взрослые
Финиш	Спортивное совершенствование: зона поддержания высоких спортивных результатов	Спорт высших достижений любительский. Профессиональный спорт	Взрослые

В исследованиях европейских учёных существуют попытки сопоставления этапов спортивной карьеры спортсменов с их личным психологическим, психосоциальным и академическим (профессиональным) уровнем.

Рассмотрим, к примеру, возраст от 15 до 20 лет. В этот период индивид, переходящий в стадию взросления, одновременно пытается повысить своё спортивное мастерство, показать более высокие стабильные результаты в своей спортивной карьере (таб. 2).

Таблица 2

Модель развития спортивной карьеры [4]

Возраст	10 лет	15 лет	20 – 25 лет	30 – 35 лет
Спортивный уровень	начало	развитие	мастерство	завершение
Возрастной период	детство	юность	молодость	взросление
Психосоциальный уровень	родители, братья и сестёр, сверстники	сверстники тренер родители	партнёр тренер	семья (тренер)
Академический / профессиональный уровень	начальное образование	среднее образование	высшее образование	профессиональные курсы, работа по профессии

В это же время молодой спортсмен сталкивается с изменениями на психологическом и психосоциальном уровне. Тренер уже не оказывает такого влияния как раньше, родители, в большинстве случаев, вовсе уходят на задний план. Появляются отношения, которые необходимо поддерживать. На академическом уровне происходит переход к высшему образованию. Данный этап жизни спортсмена характеризуется высокой занятостью, и не всегда в этот момент он находит время для глубокого осмысления своей дальнейшей судьбы и не видит себя вне спорта. Это подтверждается исследованием Е. С. Мягковой, в котором приняли участие спортсмены-выпускники школ [2]. Так, 30% спортсменов-выпускников получают профессию тренера (педагогическое образование), 21% – идут в тот вуз, в который его возьмут просто за то, что «он спортсмен», 18% – пойдут в вуз, куда можно поступить с минимальным

количеством баллов по ЕГЭ, 17% – по направлению родителей, готовых платить за учёбу «по своим интересам», и только 14% – основывают свой выбор на комплексном анализе важности получения нужной профессии.

Сопоставляя периоды из двух таблиц, представленных в нашем исследовании, мы видим, что академический переход от среднего к высшему образованию часто совпадает со спортивным переходом от юношеских к взрослым видам спорта, этот период имеет решающее значение для успешного развития обеих карьер [3].

*Выводы.* Таким образом, считаем, что помимо мер социально-психологической адаптации бывших спортсменов, необходимы меры управленческого характера. Планирование будущей профессиональной карьеры спортсмену необходимо осуществлять не после завершения карьеры в спорте, а в процессе её развития, ведь часто она заканчивается намного раньше запланированного, вследствие травм, неудач, отсутствия финансирования и т. д. Для этого необходимо создать спортсмену ряд условий для построения «двойной» карьеры, что в дальнейшем позволит ему быстрее и менее затратно пройти процесс ресоциализации.

### ***Список использованных источников***

1. Стамбулова, Н. Б. Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13-17.

2. Мягкова, Е. С. Современные проблемы профориентации спортсменов – выпускников школ / Е. С. Мягкова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 4 (32). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-problemy-proforientatsii-sportsmenov-vypusknikov-shkol> (дата обращения: 16.04.2021).

3. Руководство ЕС о двойной карьере студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf) (дата обращения: 22.04.2021).

4. Александрова, О. В. Проблема интеграции образования и спортивной деятельности в глобальном контексте / О. В. Александрова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. (22 ноября 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 164-167.

## **ПРИНЯТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Зотин В. В.,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии,*

**Виндерголлер Т. Л.,**

*студент кафедры экономики и организации отраслей лесного комплекса,*

*Сибирский государственный университет науки и технологий*

*им. академика М. Ф. Решетнева,*

*Российская Федерация, г. Красноярск*

В данной статье рассматривается принятие управленческих решений в области физической культуры, этапы и методы принятия управленческих решений. В современном мире спорт становится неотъемлемой частью жизни человека. Его значимость повышается с каждым годом, учитывая это нужно уметь управлять спортивной организацией, для этого необходимо разработать управленческие решения.

Управленческие решения – это средство, процесс и результат выбора цели и способа её достижения, связующее звено между познанием управленческой ситуации и тем или иным вариантом поведения, действий человека [1]. Разработать и принять управленческое решение – значит разработать и принять коллективно или индивидуально определённое постановление, в котором определена цель, поставлена задача, указаны пути и средства достижения цели. Это предусмотрено обеспечение объекта контроля материальными, финансовыми и трудовыми ресурсами, необходимыми для реализации

принятого решения, определены ресурсы, лица, ответственные за реализацию решения, сроки и т. д.

Основными объектами управления физической культурой и спортом являются физкультурно-спортивные организации различного назначения, ведомственной принадлежности и размера:

- ориентация на здоровье (спортивно-оздоровительные центры, группы фитнеса и аэробики, оздоровительные центры и т. д.);
- спортивное ориентирование (детско-юношеские спортивные школы, центры олимпийской подготовки, колледжи, спортивные секции, национальные спортивные команды и др.);
- образовательная направленность (подготовка специалистов спортивной сферы); учебно-спортивная направленность (вузы и школы олимпийского резерва); медицинская специализация (спортивные поликлиники и другие медицинские учреждения, поддерживающие спортсменов) [2].

Управленческие решения в процессе управления физкультурно-спортивными организациями принимаются при наличии актуальной проблемы на всех уровнях – организации в целом, функциональном подразделении, отдельном сотруднике. Однако круг вопросов, по которым они будут приняты, будет другим. Возникновение проблемы характеризуется, прежде всего, наличием несоответствия желаемого и фактического состояния физкультурно-спортивной организации. В круг проблем, стоящих перед физкультурно-спортивными организациями, могут входить:

- экономические проблемы (увеличение прибыли, сохранение доли рынка услуг и т. д.);
- организационные вопросы (развитие организации, совершенствование структуры управления и др.);
- производственные проблемы (расширение рабочих площадей, улучшение снабжения спортивным инвентарём и инвентарём, новые медицинские технологии и т. д.);
- кадровые вопросы (наем новых сотрудников, развитие персонала и т. д.).

Рассмотрев круг проблем, с которыми может столкнуться физкультурно-спортивная организация, следует перейти к подготовке и принятию решений данной организации. Подготовка и принятие управленческого решения подразумевает наличие системы, состоящей из пяти этапов.

На первом этапе выявляется проблемная ситуация и исследуется сущность актуальных и перспективных проблем физкультурно-спортивной организации. Проблемы могут возникнуть при анализе результатов работы за прошедший период. Они могут быть результатом задач, поставленных организацией более высокого уровня.

На втором этапе определяются перспективные и оперативные цели управленческого решения и критерии оценки результатов, разрабатывается иерархия целей. Определение цели управленческого решения – это уже самостоятельное и очень важное действие, требующее глубоких знаний, особых качеств, присущих руководителю физкультурно-спортивной организации, умения широко мыслить, обобщать явления. Определение цели должно основываться на объективной оценке возможностей с учётом экономических факторов, спортивной и образовательной целесообразности, а также социальной значимости результатов для общества и управленческой команды. После углублённого изучения опыта специалистов по организации физической культуры ответственное лицо принимает ту или иную версию поставленной задачи. При этом необходимо определить критерии оценки результатов достижения целей, а также ресурсные ограничения (организационные, человеческие, финансовые, материально-технические и т. д.), которые существуют при решении задач и проблем.

На третьем этапе осуществляется сбор, обработка и обобщение различной информации о сути поставленных вопросов, о состоянии рассматриваемой проблемы в физкультурно-спортивной организации. На этом этапе требуется хорошее знание законодательных актов, государственных и отраслевых постановлений по рассматриваемому вопросу, а также других видов информации. Следует подчеркнуть, что исчерпывающая информация является

обязательным условием процесса подготовки управленческого решения на всех этапах.

На четвёртом этапе разрабатываются варианты возможных управленческих решений, и выбирается идеальный финальный вариант. Выбор оптимального решения в современных социально-экономических условиях – сложный и ответственный момент в деятельности руководителя организации физкультурно-спортивной культуры. При решении сложных проблем лидер должен предвидеть не только последствия принятого решения по конкретной проблеме, но и предвидеть будущее развитие своей организации. Однако в условиях динамичных изменений в сфере физической культуры и спорта, других отраслях народного хозяйства страны это явно непросто [2]. Поэтому на этапе принятия управленческих решений используются различные современные методы подготовки и обоснования решений. На этом этапе целесообразно обсуждать управленческие решения сложных проблем на встречах специалистов (используемые методы: экспертные оценки, «мозговой штурм», метод «Дельфи» и др.). Понятно, что чем выше организация физкультуры, тем сложнее эта процедура.

На пятом, заключительном этапе подготовки и принятия решений менеджером, менеджер принимает окончательное решение и выбирает один из рассмотренных вариантов. Если это решение требует согласования с вышестоящими административными, экономическими, физическими и другими организациями, это делается самим руководителем, при этом руководитель организации несёт полную исключительную ответственность за принятое управленческое решение. В организациях физической культуры управленческие решения часто принимаются совместно [3].

Для разработки управленческого решения чаще всего используются методы комиссионных, мозгового штурма и экспертизы. В управленческой практике различают индивидуальные (личные) и коллективные (коллегиальные) методы выработки решений. При единоначалии руководитель сам готовит и принимает управленческие решения, опираясь на свои знания и опыт, на знания

и опыт подчинённых, берет на себя все обязанности [4]. При коллегиальном методе решение готовится коллективно (комиссией, коллегией, советом), но последнее слово всегда остаётся за начальником, который несёт личную ответственность. Своевременная и точная реализация принятого управленческого решения зависит от авторитета лидера. При разработке решений используется системный анализ, который представляет собой метод упорядочивания проблемы – выявление целей спорта как социальной системы, построение «дерева целей», альтернатив их достижения, взаимосвязи элементов системы в процессе для достижения цели, перечень мероприятий.

Основной формой реализации управленческих решений является организационно-распорядительная деятельность, которая осуществляется с использованием комплекса различных форм управления. В процессе реализации управленческого решения оценивается эффективность его реализации. На основании этого руководитель физкультурной организации делает вывод о целесообразности корректировки решения или снятия его с контроля, т. е. перехода к подготовке нового, управленческого решения для нового цикла управленческой работы.

#### ***Список использованных источников***

1. Обожина, Д. А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учебное пособие / Д. А. Обожина. – Екатеринбург : изд-во Уральского университета, 2017. – 76 с.
2. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А. В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2010. – 264 с.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Мир, 2013. – 288 с.
4. Балдин, К. В. Управленческие решения / К. В. Балдин, С. Н. Воробьев, В. Б. Уткин. – М. : Дашков и Ко, 2019. – 496 с.

## **РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА НА ОСНОВЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

**Ивашко Н. В.,**

*доцент кафедры физического воспитания,*

**Карпович Э. М.,**

*студент кафедры общественных связей,*

*Сибирский государственный университет науки и технологий*

*имени академика М. Ф. Решетнёва,*

*Российская Федерация г. Красноярск*

В данной статье рассматривается проблема продвижения территориального имиджа в условиях развития внутреннего туризма с помощью создания интерактивных туристических маршрутов на основе литературных произведений, которые значительно упрощают знакомство с историей территории среди туристов и способствуют мотивации к ведению активного образа жизни среди местных жителей.

В 2021 году внутренний туризм во всех странах мира переживает резкое повышение спроса. Это связано, в первую очередь, с пандемией, которая показала нам как проблемы, так и положительные стороны, и возможности, которые следует развивать. В таких условиях возникает необходимость создания совершенно новых средств для формирования и продвижения территориального имиджа, которые будут не только привлекать туристов, но приучать местных жителей к ведению активного образа жизни. Имидж любой территории формируется с помощью множества факторов, в числе которых можно отдельно выделить историю и литературу, которые чаще всего обходят стороной при решении вопроса формирования имиджа городов [1]. Возникает возможность продемонстрировать молодым людям на примере литературных произведений, как изменилась та или иная территория за определённый период времени, а также вызвать у них интерес к туризму, путешествиям и ведению активного образа жизни.

*Изложение основного материала.* На примере города Красноярска, был построен маршрут путешествия по литературным произведениям, который

позже был перенесён на интерактивную карту. Для реализации задумки были выбраны произведения двух региональных авторов – В. И. Анучина и А. К. Гастева, а также известного норвежского путешественника Фритьофа Нансена. В своём произведении В. И. Анучин «По горам и лесам» описывает поход 12-летних подростков по красноярским «Столбам», большей частью гранитным скалам в окрестностях города. Здесь мы встречаемся с «детским» восприятием города Красноярска и чудом открытия прекрасной сибирской достопримечательности – «Столбов». В результате мы, современные читатели, знакомимся с маршрутом путешествия юных героев повести, их впечатлениями о природе родного края. Таким образом, повесть В. И. Анучина «По горам и лесам», написанная в 1903 году, может представлять интерес и для современного читателя-подростка, подтверждая известную аксиому: «Удивительное – рядом!» [2].

Второй книгой, заинтересовавшей нас, стало произведение А. К. Гастева, в котором безграничная художественная фантазия писателя – революционера, преобразователя, верящего в реальность мировой революции и силу научных достижений, создаёт грандиозный облик города Красноярска: «Красноярск! Это мозг Сибири». Для современного читателя книга представляет интерес, как пример научной фантастики, получивший реальное воплощение в развитии нашего города. Современный Красноярск во многом соответствует чаяниям писателя-революционера, а нереализованные мечты писателя также могут стать объективной реальностью в дальнейшем будущем Красноярска и Сибири. Кстати, писатель Гастев в рассказе «Сибирская фантазия» строит образы не только Красноярска, но и Новосибирска, который у него получает название Сталь – города, и других городов и мест [3].

Третья книга – произведение исследователя Арктики норвежского учёного и писателя Фритьофа Нансена, который был в Красноярске в 1913 году, провёл здесь 3 дня. Он совершил несколько поездок по окрестностям города, посетил краеведческий музей, присутствовал на футбольном матче в его честь. Перед отъездом Нансен выступил с докладом о своих путешествиях перед членами

местного отделения Русского географического общества. Своими впечатлениями о Красноярске он поделился в книге «Через Сибирь», которая вышла на норвежском языке в 1914 году, а год спустя – под названием «В страну будущего» [4].

Произведения В. И. Анучина «По горам и лесам», А. К. Гастева «Экспресс», книга Ф. Нансена «Через Сибирь» по-разному изображают пространство города Красноярска, Красноярского края и Сибири. Мы считаем, важным побудить молодых людей, гостей Красноярска и его жителей, увидеть нечто ценное в облике и содержании родной земли, чему способствует образность художественного слова. Чтобы решить проблему продвижения в общественном сознании г. Красноярска образа сибирской территории, мы разработали концепцию формирования сервиса, представляющего из себя интерактивную карту, содержащую маршруты путешествий по сюжетам различных литературных произведений. Карта находится в открытом доступе по ссылке: <http://littravel.azurewebsites.net>.

Результаты исследования могут быть полезны при разработке концепции по формированию территориального имиджа различных территорий с помощью литературных произведений. На наш взгляд, исследование может обратить внимание на историю различных территорий, которую писатели смогли передать с помощью своих произведений. Это, в конечном счёте, позволит создать удобный инструмент для проведения туристических экскурсий по различным маршрутам. Главное достоинство интерактивных маршрутов – простота их использования и доступность, которая позволяет практически каждому человеку свободно ими пользоваться. Данный аспект позволяет утверждать, что интерактивные туристические маршруты могут сделать внутренний туризм более доступным для большей части населения той или иной страны. Они практически полностью могут заменить экскурсовода и показать важнейшие исторические места города, а также провести по ним краткий исторический экскурс. У местных жителей же появляется возможность более детально ознакомиться с различными уголками своей родины и взглянуть

на длительные прогулки по городу под другим углом, что позволит создать для них мотивацию к ведению здорового образа жизни.

### **Список использованных источников**

1. Котлер, Ф. Маркетинг мест [текст] / Ф. Котлер и др. – СПб. : Стокгольм, 2005. – 382 с.
2. Анучин, В. И. По горам и лесам [текст] / В. И. Анучин. – Красноярск : Красноярское книжное издательство, 1959. – 107 с.
3. Гастев, А. К. Поэзия рабочего удара [текст] / А. К. Гастев. – М. : Советский писатель, 1964. – 312 с.
4. Нансен, Ф. Через Сибирь [текст] / Ф. Нансен – М. : Игра слов, 2012. – 304 с.

## **МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЕГО СПЕЦИФИКА И ФУНКЦИИ**

**Иващук О. В.,**

*преподаватель кафедры физической культуры,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

На сегодняшний день нет ни одной страны в мире, в которой бы не существовала сфера физической культуры и спорта. На современном этапе развития международной экономики любого государства наблюдается увеличение степени коммерциализации сферы физической культуры и спорта. Действующим спортивным менеджерам, в частности реализующим государственную политику в сфере физической культуры и спорта, необходимо посмотреть на физическую культуру и спорт через призму экономических отношений. Бюджет государства не в силах удовлетворить все потребности отрасли, в связи, с чем возникает потребность в разработке инструментов по привлечению внебюджетных средств.

Спортивный менеджмент – область научно-практической деятельности, один из видов отраслевого специального менеджмента. Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в условиях рыночных отношений. Объектом спортивного менеджмента как самостоятельной науки является совокупность организаций физкультурно-спортивной направленности страны, т. е. определённое множество физкультурно-спортивных обществ: спортивных школ, спортивных клубов, спортивных команд (по видам спорта), стадионов, спортивно-оздоровительных центров, спортивных федераций. Продуктом деятельности физкультурно-спортивного общества является производство физкультурно-спортивных услуг, то есть организованные формы занятия физическими упражнениями и спортом, программы спортивной тренировки, спортивные зрелища и т. д. [1]. Предметом спортивного менеджмента всегда являются управленческие отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия субъекта и объекта управления внутри организаций физкультурно-спортивной направленности и взаимодействия этих организаций с внешней средой в процессе производства и распространения физкультурно-спортивных услуг. Сущность спортивного менеджмента заключается в целенаправленном воздействии субъекта управления на управляемый объект для обеспечения перевода объекта в новое качественное состояние, то есть из исходного, начального состояния в желаемое, запланированное. Рождение спортивного менеджера как профессии связано с появлением должностей руководителей физкультурно-спортивного общества. Спортивный менеджер характеризуется как специалист, владеющий искусством научного управления физкультурно-спортивного общества, занимающий в ней руководящую должность и наделённый правом принимать управленческие решения. Отдельные элементы управленческой деятельности в определённой мере присущи всем категориям работников физической культуры и спорта – тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам.

В спортивных организациях существует определённое разделение труда, и спортивные менеджеры решают различные задачи, поэтому спортивные менеджеры выполняют в организациях ряд функций:

1. Функция принятия решения, выражается в том, что спортивный менеджер определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов. Право принятия управленческих решений имеет только менеджер и он же несёт ответственность за последствия принятых решений.

2. Информационная функция состоит в том, что менеджер собирает информацию о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивного общества, распространяет эту информацию в виде фактов и нормативных установок, разъясняет персоналу политику, ближайшие и перспективные цели организации.

3. Функция руководителя – то есть менеджер формирует отношения внутри организации, мотивирует деятельность, координирует усилия членов организации, выступает в качестве представителя организации во взаимодействии с другими организациями [2].

Искусство менеджмента характеризуется особенностями умения того или иного спортивного менеджера применять общепринятые принципы, методы, технологию управления в своей конкретной управленческой деятельности. Менеджеры, работающие в области производства спортивных товаров и в области предоставления физкультурно-спортивных услуг, должны обладать: специфическими техническими, производственными умениями, а также уметь использовать спортивный инвентарь, устанавливать взаимосвязь между физическими нагрузками, диетой и т. п.

Функции менеджмента в физической культуре и спорте представляют собой относительно обособленные направления управленческой деятельности, позволяющие осуществлять управленческое воздействие. Существуют основные и конкретные функции менеджмента (управления). В настоящее время эксперты имеют разные мнения о составе основных функций управления. Наиболее традиционно включение в их состав таких функций, как: планирование, организация, мотивация, руководство, контроль и анализ. Конкретные функции

управления физической культурой и спортом являются результатом разделения управленческого труда. Они могут быть идентифицированы и охарактеризованы содержанием влияния управления на конкретный объект. К таким функциям можно отнести: физическое воспитание; организация физкультурно-спортивной работы с населением; подготовка высококвалифицированных спортсменов по видам спорта; подготовка спортивного резерва; проведение спортивных соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий; научное и программно-методическое обеспечение физического воспитания и развития спорта; организация производства спортивных товаров; осуществление международных спортивных связей [2].

*Выводы.* Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям. Вместе с тем физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества в целом: на качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Растущее влияние физической культуры и спорта на экономику республики, появление и развитие спортивной индустрии – самые яркие и очевидные признаки того, что для занятий спортом нужны не только профессиональные спортсмены и тренеры, но и профессиональные менеджеры и экономисты. Это «высококласные менеджеры», которые могут рационально проводить финансово-хозяйственную деятельность в спортивной организации, что приводит её к вершинам успеха.

#### ***Список использованных источников***

1. Переверзин, И. И. Искусство спортивного менеджмента / И. И. Переверзин. – Изд-во : Советский спорт, 2014. – С. 76-77.
2. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., – М. : «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.

**МОДЕЛИ МЕНЕДЖМЕНТА В ПРАКТИКЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ**

**Кулешина М. В.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

**Черепяхин Г. А.**

*доцент, доцент кафедры физического воспитания,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы*

*при Главе Донецкой Народной Республики»,*

*ДНР, г. Донецк*

В условиях коммерциализации спорта, становление спортивной отрасли как отдельной экономической категории и по мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становясь неотъемлемой частью жизнедеятельности. Поэтому необходимость в физкультурно-спортивных организациях становится все больше.

Современные физкультурно-спортивные организации действуют в условиях рыночных отношений. Соответственно эти условия невозможны без эффективного управления. Здесь целесообразно вспомнить слова классика менеджмента Питера Друкера о том, что «нет слаборазвитых стран, есть страны слабоуправляемые» [1].

Обобщение зарубежного опыта показывает, что спортивные клубы являются основной организационной формой менеджмента в сфере физического воспитания и спорта в большинстве развитых стран мира. В зарубежных странах наряду с популярными клубами профессионального футбола, хоккея и других игровых видов спорта функционируют многочисленные спортивные клубы оздоровительного направления. В республике же клубы оздоровительного характера только начинают развиваться. Поэтому необходимо исследовать модели функционирования клубов зарубежных стран и принять их опыт в построении физкультурно-спортивных организаций.

Американская модель менеджмента является передовой. Формирование мировой практики менеджмента происходило, прежде всего, под влиянием практики управления корпорациями США. Это было следствием того, что менеджмент зародился именно здесь, не менее ощутимо сказалось и ведущее

экономическое положение США в современном мире. Сейчас в большинстве стран происходит процесс творческого осмысления и адаптации американского менеджмента к национальным особенностям, на этой основе возникают регионально-национальные модели менеджмента [1].

Американский стиль менеджмента – это ориентация на будущее. Отсюда – планирование на перспективу, прогнозирование, маркетинг, цели – лучше понять покупателя и приспособиться к его потребностям, предусмотреть изменения рынка и своевременно принимать необходимые меры в сфере производства. Организация фирмы и процесс управления в американских фирмах ориентированы на потребителя, на его вкусы и запросы. Теоретические источники немецкой модели менеджмента относятся к началу прошлого столетия. Её родоначальником следует считать выдающегося учёного, социолога и экономиста Макса Вебера (1864-1920). М. Вебер был в первую очередь учёным-социологом, ряд его исследований имели прямое отношение к экономике, менеджменту и бизнесу. Концепция бюрократической рационализации, разработанная М. Вебером, появилась важной вехой становления классического менеджмента. Он считал, что компании должны управляться на безличной, сугубо рациональной основе, названной им «бюрократической». То есть, менеджеры работают в соответствии с чёткими правилами и процедурами, что должно гарантировать надёжность и предсказуемость поведения. Формальные установки, которые определяют и контролируют поведение всех работников во время работы, способствуют обеспечению трудовой дисциплины и контроля для достижения поставленных целей. В конечном итоге гарантируют стабильность организации. Важной характеристикой бюрократического менеджмента была рациональность, которая требовала использования наиболее эффективных способов выполнения задач организации [2].

Считается, что в целом особенности системы управления производством в Японии, обусловленные спецификой её природных условий и экономической системы, историческими, поведенческими и культурными традициями. Закономерно, что отбраковки природных ресурсов, исторические традиции поведения, жизни, культурные традиции обусловили потребность японцев заботиться о развитии страны путём интенсивного использования образования,

науки, инновационных технологий, высокой производственной организованности и дисциплины. Так, после обязательного десятилетнего обучения, 90% учеников японских школ продолжают учиться в трёхлетней средней школе, после чего 40% выпускников поступают в университеты. Итак, типичные работники японских компаний является достаточно однородной группой с высоким уровнем квалификации [3].

В основе японского менеджмента лежит постоянное развитие трудовой мотивации работников. У человека формируется и укрепляется уверенность в том, что вся её жизнь, как и жизнь его близких, коллег, даже страны, непосредственно связанные с личной трудолюбием, усердием, преданностью делам своей фирмы, предприятия, организации. Поэтому руководство любой японской фирмы уделяет исключительно большое внимание вопросам отбора, принятию, обучению, воспитанию кадров специалистов и управленцев [3].

Японские методы управления в корне отличаются от европейских и американских. Но это не значит, что японцы управляют более эффективно. Японский менеджмент, основанный на коллективизме, подразумевает использование морально-психологических рычагов воздействия на личность. Прежде всего, это чувство долга перед коллективом, что в японском менталитете аналогично чувству стыда. Несмотря на то, что налоговая система работает на уравнивание доходов и материального состояния населения в обществе, минимальное расслоение по благополучию, это даёт возможность использовать чувство коллективизма максимально эффективно [2].

В США, Германии, Японии модели менеджмента сформированы на основе традиций и национальной культуры, и они эффективны. Успех этих моделей обусловлен объективными факторами, которые выходят из специфики стран. Стоит изучать зарубежный опыт, анализировать его, соотносить с особенностями отечественного менеджмента, и на основе выводов внедрить собственную модель.

#### ***Список использованных источников***

1. Макмиллан, Ч. Японская промышленная система: пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. А. С. Виханский. – М. : Прогресс, 2008. – С.193.

*«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»*

2. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / И. И. Переверзин – М. : «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.

3. Щекин, Г. В. Менеджмент: учебное пособие для студ. высш. учеб. закл. [Под ред. Г. В. Щекина, М. Ф. Головатого, А. В. Антонюк, В. П. Сладкевич]. – М. : МАУП, 2007. – 816 с.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Небесная В. В.,**

*канд. биол. наук, доцент,  
заведующая кафедрой физического воспитания,*

**Гридина П. А.,**

*магистрант кафедры теории управления и  
государственного администрирования,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

Технический прогресс в современном обществе требует от каждого человека новых знаний и умений, связанных с автоматизацией производства и использованием информационных технологий. Процесс развития информационных технологий в экономике и управлении постепенно охватывает все сферы человеческой деятельности, в том числе и сферу физической культуры и спорта (ФКиС).

Специалист в области ФКиС должен обладать обширными и глубокими профессиональными знаниями, так как его деятельность напрямую связана с людьми. Трудно себе представить современного учителя или преподавателя физического воспитания, тренера или инструктора, который бы не знал основ биологических и педагогических наук, социологии, организационных методик и управления. Немного по-другому обстоит ситуация в экономической и

управленческой деятельности. Управленческий цикл на всех стадиях связан с получением, переработкой, хранением и использованием информации, представленной в документах и на электронных носителях. С управленческой информацией неизменно сталкиваются в практической деятельности все работники физкультурно-спортивных организаций, поэтому в последнее время наблюдается тенденция высокой востребованности специалистов, владеющих современными информационными технологиями и новейшими сведениями с применением их на практике и снижение востребованности специалистов, владеющих лишь пользовательскими знаниями ПК. Информатизация в сфере физической культуры и спорта предполагает использование современных технологий в различных направлениях. Инновационные средства использования цифровых технологий, например, такие, как «Виртуальная реальность», «3-D моделирование», «Облачные технологии», «WEB-квест», «Блокчейн-технология», онлайн-курсы, онлайн-лекции будут способствовать интенсификации управленческих процессов при выполнении основных функций менеджмента: планирования, организации, координации, мониторинга и контроля. Прогресс в ИТ-индустрии диктует свои правила использования, обработки и освоения информации. Пользователи миллиона устройств во всём мире в настоящее время используют цифровые технологии, вытесняя локальную инфраструктуру. Данный аспект подтверждается тем, что современное поколение широко использует в любой своей деятельности возможности гаджетов и электронных устройств. Современные специалисты заменяют конспектирование нужного материала на фото- и видеосъёмку, сохраняя всю информацию в мобильных устройствах.

В настоящее время информационные технологии широко применяются в деятельности органов управления сферой физической культуры и спорта:

- накопление, передача и обработка информации в пределах своей компетенции;
- сбор информации для формирования статистических отчётов;
- создание базы данных нормативно-правовых документов;

- создание базы данных по актуальным проблемам физического воспитания и спорта;
- проведение и анализ социологических исследований;
- программирование, моделирование, прогнозирование и мониторинг уровня физической подготовленности населения;
- возможность использования современной интерактивной базы данных для извлечения научной информации в области физической культуры и спорта;
- организация дистанционного общения;
- размещение рекламных материалов с целью привлечения основной целевой аудитории и т. д.

Рассматривая информационные технологии в контексте модернизации управления в сфере физической культуры и спорта, можно отметить, что их применение, как и любое другое социальное явление, имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Среди основных преимуществ, наиболее важными являются: экономические (минимальные материальные затраты), технические (минимальные требования к аппаратному обеспечению, обязательным условием является лишь наличие доступа к интернет-сети), технологические (большинство облачных услуг высокого уровня либо достаточно просты в использовании, либо требуют минимальной поддержки).

Сложности применения информационных технологий заключаются: в зависимости от подключения к сети, в необходимости сохранять копии документов в локальных папках на компьютере и на переносных носителях, в необходимости защиты персональных данных. Несмотря на эти сложности, для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист-управленец любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что одной из актуальных проблем применения информационных технологий в

управленческой деятельности сферы физической культуры и спорта является создание специфических компьютерных программ, поскольку информатизация деятельности физкультурной направленности требует создания новых средств методик на основе применения информационных технологий.

Таким образом, вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование и воспроизводство становится одним из основных компонентов профессиональной деятельности любого управленца, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Это требует от образовательного сообщества модернизации системы подготовки специалистов соответственно современным требованиям и эффективного использования компетентности кадрового обеспечения в Донецкой Народной Республике в рамках стратегии планомерного социально-экономического развития.

#### ***Список использованных источников***

1. Никулина, Т. В. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление / Т. В. Никулина, Е. Б. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 8. – С. 107-113.

2. Шапсигов, М. М. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта / М. М. Шапсигов, Л. С. Попова, Н. Н. Бгашх // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2016. – № 4 (86). [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 25.04.2021).

## **СТАТУС «AUTHORISED NEUTRAL ATHLETE» И «INDEPENDENT OLYMPIC ATHLETE» В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

**Николаева Ю. В.,**

*канд. ист. наук, доцент кафедры международных гуманитарных связей,*

**Шевченко А. П.,**

*магистрант кафедры теории международных отношений и  
внешнеполитического анализа,*

*Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

В связи с прошедшей чередой допинговых скандалов с участием российских спортсменов актуализировалась необходимость тщательного изучения механизма приобретения статуса «authorised neutral athlete» (далее – допущенный нейтральный спортсмен) или «independent Olympic athlete» (далее – независимый олимпийский спортсмен) спортсменами с целью участия в Олимпийских играх. Статус «independent Olympic athlete» также может именоваться как «independent Olympic participants», оба наименования являются равно аутентичными и используются согласно решению Исполнительного комитета МОК по каждому конкретному кейсу.

Использование одного из статусов предполагает, что все спортсмены, принявшие решение выступить на Олимпийских играх в качестве нейтрального или независимого участника, не могут представлять себя и свои достижения, полученные в момент действия данного статуса, от лица какого-либо государства или действующего национального олимпийского комитета (далее – НОК). Также, их экипировка, форма и отличительные эмблемы не должны соотноситься с государственными символами или принадлежностью к действующей национальной команде [1].

В случае победы или занятия призового места, Организационным комитетом Олимпийских игр используется Олимпийский флаг и гимн. Ретроспектива выступлений спортсменов под Олимпийским флагом затрагивает несколько событий, среди которых участие 13 делегаций из государств,

бойкотировавших Олимпийские игры Москва-1980 (спортсмены из Новой Зеландии, Испании и Португалии выступали под флагом собственных НОК) [2], а также решение Исполкома МОК относительно участия спортсменов бывших республик СССР в рамках одной команды в Играх-1992 года ввиду несформированности НОК новых суверенных государств, с примечанием, что в случае победы будет использован флаг и гимн собственной страны [3].

Первым официальным случаем, соответствующим критериям и требованиям стало решение Исполкома МОК о создании команды «independent Olympic participants» в 1992 году [4]. Данное решение было обусловлено Югославским кризисом и принятыми санкциями в отношении Сербии и Хорватии согласно Резолюции Совбеза ООН № 757 [5]. Сотрудничество МОК и ООН стало казуальным фактором ликвидации НОК Югославии, с этого момента статус нейтрального или независимого спортсмена приобретает политико-правовой контекст. Критериями для получения статуса «независимый олимпийский спортсмен» выступают:

- приостановка или исключение полномочий НОК, действующего на этой территории;
- незавершённость процедуры признания НОК (в случае приобретения суверенности или реформы НОК) [6].

Необходимо отметить, что для обоих критериев спортсмену необходимо иметь гражданство, в случае если спортсмен является апатридом или имеет статус беженца, он имеет право выступать исключительно в качестве члена «Refugee Olympic team» [7].

С момента решения МОК об учреждении статуса «независимый олимпийский спортсмен» 74 спортсмена на пяти Олимпийских играх (Барселона-1992, Сидней-2000, Лондон-2012, Сочи-2014, Рио-де-Жанейро-2016) приняли участие под эгидой МОК [8].

Во всех случаях, за исключением санкций МОК в отношении НОК Индии, спортсмены были гражданами государств, находившихся в вооружённом или политическом конфликте и, таким образом, МОК

демонстрировал свою приверженность Кубертеповскому принципу «все игры, все страны» и отправную точку к созданию модели глобальной идентификации. Принимая во внимание нынешнюю влиятельность, МОК и его учреждений, можно утверждать, что в сложившейся ситуации члены Исполкома активно используют собственный институциональный механизм не только в качестве «проводника мира», но и как инструмент влияния на международные социально-политические отношения.

Так, в ходе допинговых скандалов с участием российских спортсменов, институт МОК (ИААФ) вводит статус «допущенный независимый спортсмен» предполагающий точечное применение исключительно к российским легкоатлетам [9, 10]. Возможность получить данный статус существует только у спортсменов, имеющих «чистую допинговую историю», что также распространяется исключительно на российских спортсменов.

Анализируя деятельность, МОК и его институтов, следует сказать о декларируемых целях внедрения данных статусов. Планируемое использование их как возможность конструирования и продвижения идеи «олимпийского перемирия» [11] столкнулось с ключевой дихотомией концепции Олимпизма: утопичной идеей и практической реализацией.

Казуальность статуса «независимого олимпийского спортсмена» обусловлена склонности МОК к усилению собственных позиций и полномочий гегемона спортивного движения, а также продемонстрировать способность «видеть карту мира» иначе, форсируя тенденцию к построению универсального сообщества. Напротив, статус «допущенного нейтрального спортсмена», имеющий избирательный характер, легитимизирует усиление политики «двойных стандартов», причиной которых становятся агонистические стремления МОК в попытках привести в соответствие российскую антидопинговую систему.

Безусловно, такая тенденция может привести к опасному прецеденту нивелирования границами суверенных государств, продемонстрировавших собственное значение в период пандемии COVID-19, однако является единственным выходом спортсменов, оказавшихся в кризисном или безвыходном

положении. Дальнейшее изучение деятельности МОК в области универсализации идентичностей с целью минимизации, внешних по отношению к его деятельности, политических и военных конфликтов позволит установить возможные варианты расширения географии международного олимпийского движения.

### **Список использованных источников**

1. Doing it for themselves: being an Independent Olympic Athlete // The conversation. – 2012. [Электронный ресурс] – URL: <https://theconversation.com/doing-it-for-themselves-being-an-independent-olympic-athlete-8553> (дата обращения 23.04.2020).
2. Cases of Olympians competing under neutral flag // TASS. – 2018. [Электронный ресурс] – URL: <https://tass.com/sport/989152> (дата обращения 23.04.2020).
3. IOC Historical Archives / C-J01-1992/101.
4. Decision of the 99th Session// Olympic Review299: IOC library. – 1992. – 27 p.
5. S/RES/757 (1992) – Резолюция Совета Безопасности 757 от 30.05.1992 [Электронный ресурс] – URL: <https://documentsddsny.un.org/doc/RESOLUTION/GEN/NR0/2/64/PDF/NR001264.pdf> Open Element (дата обращения 22.04.2020).
6. Chappelet J., Kübler-Mabbott B. The International Olympic Committee and the Olympic System. – New York: Routledge. – 2008. – 208 p.
7. TEAM OF REFUGEE OLYMPIC ATHLETES (ROA) CREATED BY THE IOC // IOC. – 2016. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.olympic.org/news/team-of-refugee-olympic-athletes-roa-created-by-the-ioc> (дата обращения 22.04.2020).
8. Individual Olympic Athletes// Olympedia. – 2017. [Электронный ресурс] URL: <https://www.olympedia.org/countries/IOA> (дата обращения 22.04.2020).
9. Authorised Neutral Athlete. 2020 Guidance Note // IAAF. – 2019. [Электронный ресурс] – URL: <http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/05/drj-guidance-note-2020-1.pdf> (дата обращения 23.04.2020).
10. RUSSIA TASKFORCE REPORT TO COUNCIL MEETING OF 17-18 MARCH 2021 // IAAF. – 2021. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.Worl>

dathletics.org/news/press-releases/rusaf-authorized-neutral-athletes-2021 (дата обращения 23.04.2020).

11. Guioti, T. Independent Olympic Athletes and the Legitimacy of the International Olympic Committee in Resolving International Conflicts / T. Guioti, M. Simões, E. Toledo // The International Journal of the History of Sport, V. 33, Issue 12. – P. 1304-1320.

## **ПРИНЦИПЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ КАК ПЛАТФОРМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Ободец Р. В.,**

*д-р экон. наук, доцент, проректор по науке и инновациям,*

**Гридина Н. А.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы*

*при Главе Донецкой Народной Республики»,*

*ДНР, г. Донецк*

Правовое регулирование отношений в области физической культуры и спорта (ФКиС) заключается в организующей и исполнительно-распорядительной деятельности органов государственной власти путём воздействия на управляемые объекты: учреждения ФКиС, спортивные школы, федерации по видам спорта и другие общественные организации. В перечень основных направлений правового регулирования входит: определение структуры органов управления сферой ФКиС и обозначение их компетенции, установление подчинённости, нормативное обеспечение, утверждение определённых правил и контроль над их соблюдением.

Государство регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта путём формирования государственной политики в этой сфере, создания соответствующих государственных органов, финансового, материально-технического, кадрового, информационного, нормативно-правового и другого обеспечения развития физической культуры и спорта, а также комплексного

взаимодействия государственных органов с общественными организациями физкультурно-спортивной направленности [1].

Реализацию государственной политики в сфере физической культуры и спорта обеспечивает и несёт ответственность за дальнейшее её развитие Министерство молодёжи, спорта и туризма ДНР. В пределах своей компетенции данный орган управления организует выполнение законодательных актов, осуществляет систематический контроль над их реализацией, обобщает практику применения законодательства, разрабатывает предложения по его совершенствованию и в установленном порядке вносит их на рассмотрение Главе ДНР, Народному Совету ДНР и Совету Министров ДНР.

Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что принципы правового регулирования ФКиС стали определяющей основой государственного управления данной сферой в ДНР.

В Законе ДНР «О физической культуре и спорте» [2] указано, что Законодательство в сфере физической культуры и спорта основывается на Конституции Донецкой Народной Республики и состоит из настоящего Закона, актов Главы Республики, Народного Совета, Совета Министров, иных нормативно-правовых актов, относящихся к отрасли физической культуры и спорта.

Проанализировав основные положения Закона ДНР «О физической культуре и спорте» [2] можно утверждать, что он направлен на урегулирование общих правовых, организационных, социальных и экономических элементов деятельности в сфере ФКиС и отношений по созданию условий для её развития. Определение основ государственной политики в указанной сфере базируется на признании ФКиС приоритетным направлением социальной политики в ДНР.

Учитывая гуманистическую направленность и приоритет общечеловеческих ценностей, обеспечение равных прав и возможностей граждан в сфере ФКиС, определены общие принципы правового регулирования ФКиС в ДНР (гуманизм, справедливость, разнообразие, взаимное уважение и гендерное равенство, равенство прав и возможностей граждан в сфере ФКиС;

обеспечение определённых стандартов в сфере ФКиС, объединение отечественных традиций и достижений с международным опытом в этой сфере) и специальные принципы правового регулирования ФКиС в ДНР (обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся ФКиС, участников, зрителей спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; принципы профессиональной деятельности ФКиС в сфере образования; обеспечение доступа лиц с ограниченными возможностями здоровья к спортивным сооружениям).

Таким образом, принципы правового регулирования физической культуры и спорта в ДНР – это исходные идеи и положения, которые выражают важнейшие закономерности формирования правовых норм в сфере урегулирования, обеспечения и развития физической культуры, двигательной активности населения, популяризации и поддержки, как массового физкультурного движения, так и спорта высших достижений в ДНР. На основании анализа законодательной базы определены основополагающие принципы правового регулирования ФКиС. Однако, несмотря на то, что успешность развития сферы ФКиС и государственная политика по её усовершенствованию зависят, прежде всего, от надлежащего правового обеспечения, к сожалению, в ДНР недостаточно исследованными остаются вопросы правового регулирования сферы физкультуры и спорта, в частности его, конституционно-правового уровня.

### ***Список использованных источников***

1. Фалькова, Н. И. Некоторые организационно-правовые особенности управления физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике / Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков, А. А. Лавренчук. – Донецкие чтения 2020: образование, наука и вызовы современности: материалы V Международной научной конференции (Донецк, 17-18 ноября 2020 г.). – Т. 6 : Педагогические

*Материалы II международной научно-практической конференции (часть 2)*  
науки. Ч. 2 / под общей ред. проф. С. В. Беспаловой. – Донецк : Изд-во ДонНУ,  
2020. – С. 347-349.

2. Закон ДНР «О физической культуре и спорте» № 33-ІНС от 24.04.2015  
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> (дата обращения: 17.04.2021).

## **НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**Овчаренко Л. А.,**  
*д-р экон. наук, доцент, доцент кафедры туризма,*  
**Исламова А. А.,**  
*магистрант кафедры туризма,*  
*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

Практически всегда спортивный туризм – это командный вид отдыха. Основными мотивациями спортивных туров являются: достижение новых спортивных результатов, установление рекордов, получение титулов, званий, разрядов и т. д., посещение, присутствие и участие в каких-либо спортивных мероприятиях (событиях). Дополнительными мотивациями могут выступать: досуг, познание нового (например, в рамках семинаров или мастер-классов от известных спортивных тренеров). Команда обычно состоит из пяти до десяти человек.

Потребителями данных туров является достаточно широкий круг лиц, как правило, тех, кто ведёт активный образ жизни. Потребителями могут быть семьи с детьми, где детей с детства приобщают к различным видам спорта, т. е., кто просто любит путешествовать, спортсмены-любители, готовые совершить новый рекорд и испытать свои физические возможности. Весьма сложно выявить среднюю продолжительность данных туров, так как, например, в спортивном туризме продолжительность того или иного мероприятия может

доходить до нескольких недель. Туры могут быть организованы, как на групповой, так и на индивидуальной основе.

В последнее время формируются новые подходы к определению сущности понятия «спортивный туризм». Первый заключается в том, что спортивный туризм относят к городскому туризму (реализуется внутри одного города и включает в себя те виды активной деятельности, которые осуществляют туристы во время их пребывания в городе). Согласно второму подходу спортивный туризм относят к отдельному виду «событийный туризм», который включает в себя все виды массовых спортивных мероприятий и спортивных соревнований разных уровней.

Согласно третьему подходу спортивный туризм выделяется как самостоятельное направление туризма и в зависимости от цели путешествия подразделяется на две разновидности: активный и пассивный. В первом случае основной мотивацией туриста является возможность заняться любым видом спорта. Во втором случае цель путешествия состоит в посещении спортивных соревнований в качестве зрителя. Зарубежные специалисты даже выделяют такую разновидность спортивного туризма как фан-туризм или поездки фанатов той или иной спортивной команды в места спортивных соревнований с её участием [1].

Очень часто фанаты спортивных состязаний и сами занимаются тем или иным видом спорта, как профессионально, так и на уровне любителя. Благодаря проживанию в отелях, к которым часто присоединены фитнес-центры, каждый турист может заниматься своим любимым делом даже в путешествии, не теряя спортивной формы.

Спортсмены-походники, в свою очередь, не часто обращаются к услугам профессиональных организаторов путешествий, предпочитая все организовывать самостоятельно. Благодаря этому их часто называют «самодеятельными туристами». Необходимо отметить, что есть определённый сегмент спортивно-походных туров, организуемых для широкого круга потребителей профессиональными туристскими организациями.

Для любителей спорта рынок спортивного туризма также весьма разнообразен. Его представляет группа потребителей, желающих заняться любимым видом спорта на отдыхе и досуге. Таким образом, к этой группе туров относят специализированные туры, посвящённые спортивным занятиям, выделившимся в специальные программы, а, соответственно, направленные на отдельные сегменты рынка. Это наиболее часто встречающиеся специфические спортивные туры [2]. Пакет услуг на таких турах обычно сориентирован на определённый вид спорта. Однако существуют и общие требования к организации всех спортивных туров.

Наличие природно-рекреационных условий при организации спортивных туров имеет особо важное значение. Так, для горнолыжного туризма необходимо наличие гор с подходящими склонами разной сложности; для рафтинга – наличие горных рек с труднопроходимыми, но интересными участками, наличие несложных препятствий, возможность удобной заброски и снятия с маршрута и т. д.

Таким образом, спортивный туризм – не только массовый вид отдыха, это общественное движение, объединяющее спорт, духовность, патриотизм. Лозунгом данного общественного движения является «Духовность – Спорт – Природа».

Донецкий регион всегда был популярен среди фанатов спорта и активного образа жизни. Данное суждение подтверждается наличием многочисленных объектов спортивной инфраструктуры, в том числе стадионов, футбольных и спортивных площадок, а также проведением специализированных спортивных и туристских мероприятий, среди которых особое место занимают: Дон-Экстрим фест, Эколого-туристический слёт, Забег героев и т. д.

В регионе существуют все предпосылки для массового развития спортивного туризма. Вместе с тем, следует отметить, что, несмотря на достаточно активное развитие спорта, в первую очередь среди детей и молодёжи, спортивный туризм не получил должного развития в регионе. В первую очередь это связано с недостатком или полным отсутствием спортивной и туристской инфраструктуры на местах (особенно актуально для территорий

не городского типа, где на фоне имеющихся природно-рекреационных условий отсутствуют объекты инфраструктуры).

На рис. 1 представлены направления спортивного туризма, которые наиболее подходят для развития на территории Донецкой Народной Республики.

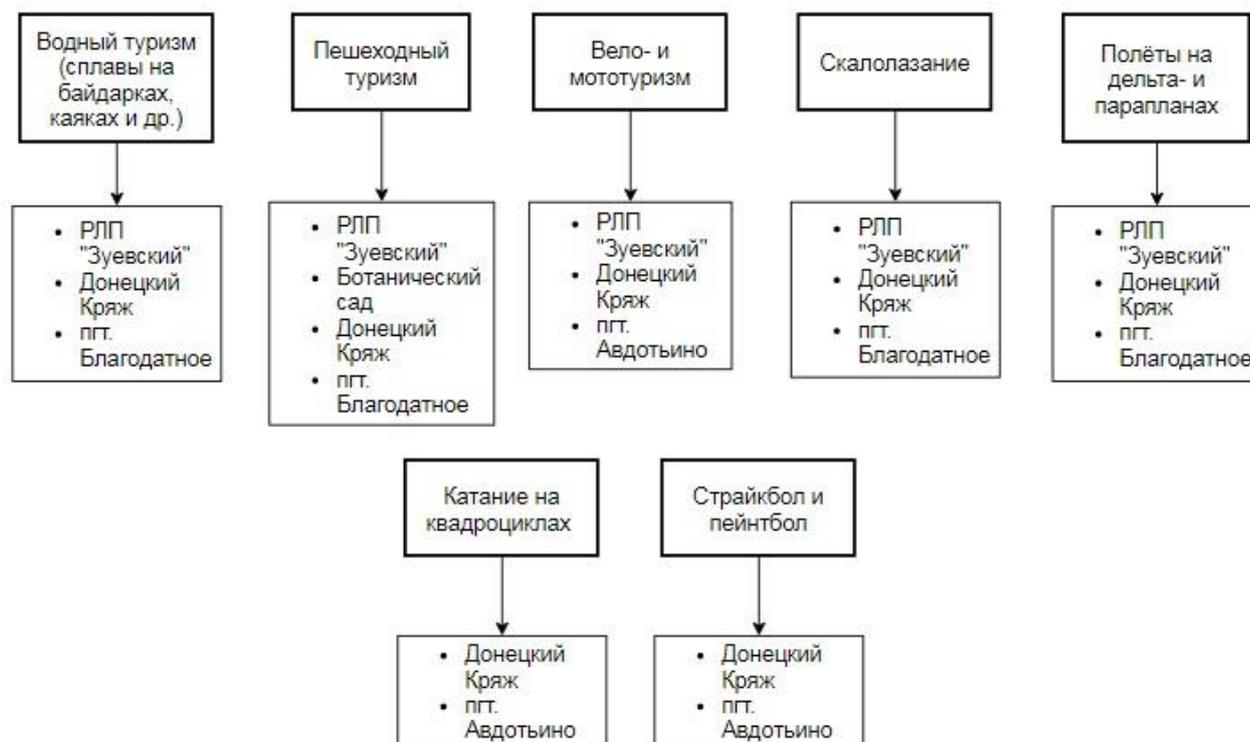


Рисунок 1. География направлений развития спортивного туризма в Донецкой Народной Республике

Таким образом, популяризация спортивного туризма в регионе должна осуществляться на фоне формирования общей и специализированной спортивной и туристской инфраструктуры на территориях, максимально аттрактивных для развития разных его видов; за счёт привлечения не только детской аудитории и молодёжи, но и представителей более зрелого возраста; интеграции профессионального и любительского спорта с туризмом в форме организации выездных мероприятий, например, на природу и проведения комплекса спортивных, культурно-развлекательных, патриотических и экологически ориентированных мероприятий.

**Список использованных источников**

1. Туристический клуб «Пик» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm> (дата обращения 25.04.21).
2. Все о туризме. Спортивный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://tourlib.net/books\\_tourism/lojko5-5.htm](https://tourlib.net/books_tourism/lojko5-5.htm) (дата обращения 26.04.21).

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – МЕХАНИЗМ  
УСТОЙЧИВОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Орехов В. В.,**

*Первый заместитель Министра молодёжи, спорта  
и туризма Донецкой Народной Республики,  
ДНР, г. Донецк*

В настоящем материале приведён краткий анализ международного опыта использования инструментов стратегического планирования при управлении сферой физической культуры и спорта, а также выведена необходимость разработки и реализации стратегии развития сферы физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики.

Понятие «стратегия» происходит от древнегреческого слово *strategos*, включающего в себя *stratos* – идея чего-либо общего и распространённого в армии или для большого количества людей и *agos* – идея лидерства [1]. Обоснованно считают, что определение «стратегия» берет своё начало в военной среде. Одним из первых фундаментальных исследований, посвящённых стратегии, является китайский трактат «Искусство войны», написанный предположительно в 500 г. н. э. военачальником Сунь-Цзы.

Для примера приведём мнение фельдмаршала германской армии Гельмута фон-Мольтке, изложенное в его труде «Оперативная подготовка к сражению»: «Даже первоначальное стратегическое развёртывание армии (сосредоточение средств для ведения войны) нельзя сделать, не выяснив себе предварительно плана операции, хотя бы в самых общих чертах. При этом принимаются во

внимание многосторонние географические, государственные и политические соображения» [2]. То есть можно сделать вывод, что фельдмаршал германской армии Гельмут Карл Бернгард фон-Мольтке ведёт речь о стратегическом анализе, как о важнейшем элементе перед проведением военной операции. В реалиях современности основной целью стратегического анализа является формирование понимания ключевых факторов, влияющих на настоящее и будущее благополучия бизнеса и определяющих в конечном итоге выбор стратегии. Стратегическое управление отождествляют с процессом принятия и осуществления стратегических решений, центральным звеном которого является стратегический выбор, основанный на сопоставлении собственного ресурсного потенциала предприятия с возможностями и угрозами внешнего окружения, в котором оно действует [3]. Для решения задачи по изучению международного опыта стратегического управления были рассмотрены документы стратегического планирования по развитию спорта в Новой Зеландии, по развитию волейбола в Канаде, по развитию стрельбы из лука в Соединённых Штатах Америки, а также стратегический план Олимпийского комитета Ирландии.

Стратегический план Олимпийского комитета Ирландии 2018-2024 гг. (далее – стратегия ОКИ) впервые устанавливает необходимость позитивно использовать «силу спорта», чтобы вдохновлять поколения людей жить олимпийскими ценностями дружбы, совершенства и уважения. В стратегии ОКИ обозначены приоритетные ценности: люди, лидерство, работа в команде, положительное влияние спорта, открытость и такие стратегические компоненты: подготовка спортсменов, производительность, «вдохновляющая Ирландия» – как национальная мечта, финансовая независимость, работа с высокими стандартами [4]. Стратегический план по спорту Новой Зеландии 2015-2020 гг. (далее – стратегия НЗ) начинается тезисом о том, что в Новой Зеландии формируется ведущая мировая спортивная система, с высокими показателями участия, как молодых людей, так и взрослых граждан. Данная система даст результат в виде победителей на мировой спортивной арене.

Ключевые тезисы стратегии НЗ: участники являются центром стратегии, систематизация управления, производительность и исполнительность. Основные направления стратегии НЗ: молодые люди, доступность спортивного продукта, конкурентный спорт. Также стоит отметить, что в стратегии НЗ приведены показатели, одним из них является утверждение того, что 90% молодых людей, должны заниматься не менее чем 3 часа спортом еженедельно. Также установлены конкретные значения и в количестве медалей [5].

В стратегическом плане спортсменов Соединённых Штатов Америки по стрельбе из лука 2017-2020 гг. (далее – стратегия стрелков США) организационные значения представлены следующими атрибутами: Целостность, Лидерство, Связь, Совершенство, Уважение. Приоритетами деятельности на 2017-2020 гг. были определены: 1) конкурентное превосходство; 2) членство, связи и рост; 3) качество тренеров и судей; 4) маркетинг – технологии, привлечение средств, партнёрство; 5) оптимизация спортивных событий; 6) здоровая организационная структура [6].

Стратегический план по развитию волейбола в Канаде 2017-2020 гг. (далее – стратегия волейбола Канады), представляет в отличие от предыдущих документов менее объёмный материал, но не менее проработанный по различным направлениям. В стратегии волейбола Канады определены задачи, имеющие устойчивую связь между собой:

- 1) высокая производительность (эффективность);
- 2) формирование сборных команд, способных добиваться международных побед;
- 3) попадание в четвёрку финалистов на олимпийских играх в Токио;
- 4) развитие пляжного волейбола, волейбола сидя, женского направления;
- 5) сильное внутреннее развитие, привлечение инвестиций;
- 6) качественные внутренние соревнования;
- 7) генерирование ресурсов [7].

Общим для всех вышеперечисленных документов, является комплексный подход для решения заявленных целей и задач, гарантирующий устойчивость системы управления. Также отмечаем, что все документы опираются на данные

стратегического анализа и были подвержены широкому общественному обсуждению в среде профессионалов спорта.

В целях определения устойчивой и конкурентоспособной системы управления сферой физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики, необходимость проведения стратегического анализа обозначенной сферы, с последующим составлением стратегического документа её развития, применяя при этом опыт зарубежных стран и Российской Федерации не вызывает сомнения, и является актуальным и насущным вопросом.

### ***Список использованных источников***

1. Джефф Малган Искусство государственной стратегии: мобилизация власти и знания во имя всеобщего блага / пер. с англ. Ю. Каптуревского; под научн. ред. Я. Охонько. – М. : Изд. Института Гайдара, 2011. – 472 с.

2. Мольтке, Х. К. Военные поручения / Х. К. Мольтке; пер. с нем. – М., 1938. – 336 с.

3. Современный стратегический анализ: конспект лекций для слушателей дополнительного профессионального образования по переподготовке, направления подготовки 38.04.02 «Менеджмент», магистерская программа «Международный спортивный менеджмент», заочной формы обучения / сост. В. В. Дорофиенко, О. К. Иванова. – Донецк : ДонГУУ, 2016. – 92 с.

4. Olympic Council (OCI) of Ireland Strategic Plan 2018-2024 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.olympics.ie/wp-content/uploads/2017/12/Strategic-Plan-Booklet.pdf> (дата обращения 05.05.21).

5. Sport NZ groupstrategicplan 2015-20 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportnz.org.nz/media/1143/sport-nz-group-strategic-plan-2015-2020.pdf> (дата обращения 06.05.21).

6. StrategicPlan 2017-2020 USA Archery [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.usarchery.org/resources/strategic-plan-2017-2020-130319220138.pdf> (дата обращения 06.05.21).

7. StrategicPlan 2017-2020 VolleyballCanada [Электронный ресурс] –

Режим доступа: [https://volleyball.ca/uploads/About/Governance/VC\\_Strategic\\_Plan\\_EN.pdf](https://volleyball.ca/uploads/About/Governance/VC_Strategic_Plan_EN.pdf) (дата обращения 05.05.21).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Павловец А. С.,**

*ассистент кафедры управления персоналом и экономики труда,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

Сфера физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики многогранна и охватывает различные виды деятельности. Самостоятельность спортивных организаций в условиях рынка, усложнение характера выполняемых ими работ и увеличение объёма деятельности требует значительного расширения профессиональных компетенций и ответственности руководителей за современность и качество принимаемых решений, проводимую социальную и кадровую политику.

Для системы физической культуры и спорта подготовка специалистов, владеющих знаниями менеджмента, имеет первостепенное значение, поскольку обязательным и постоянным элементом их деятельности является организация и проведение соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий, управление учебно-тренировочным процессом подготовки спортсменов. В последние годы важным разделом работы специалистов сферы физической культуры и спорта стало оказание разнообразных оздоровительных услуг, предоставляемых, как правило, на коммерческой основе в условиях конкуренции с аналогичными организациями. Чтобы успешно действовать в современных условиях, от них требуется знание спортивного менеджмента. Поэтому формирование профессиональных компетенций специалистов в сфере

осуществления управленческой деятельности в области физической культуры и спорта является актуальной проблемой.

Теоретическую основу исследования составила концепция компетентностного подхода, рассматриваемая такими отечественными и зарубежными учёными как (Зимняя И. А., Байденко В. И., Татур Ю. Г., Зеер Е. Ф., Хуторской А. В. и др.). Теория личностно-ориентированного профессионального образования, отражённая в работах Беляевой А. П., Клюева Ф. Н., Новикова А. М., Сергеева А. Н. и др.

*Цель исследования* – раскрыть значимость профессиональных специальных компетенций для успешной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Современный уровень развития экономики, в котором основным ресурсом становится мобильный и высококвалифицированный человеческий капитал, требует достижения нового качества высшего образования. В этой связи происходит резкая переориентация оценки результата образования с понятий «подготовленность», «образованность» на понятия «компетенция», «компетентность» обучающихся. Соответственно, фиксируется компетентностный подход в образовании. В мировой образовательной практике компетентностный подход выступает в качестве основного, поскольку на рынке труда востребованы сегодня не сами по себе знания, а способность продуктивно выполнять определённые функции, то есть профессиональные компетенции.

В профессиональной литературе вопрос о профессиональных компетенциях специалистов в сфере физической культуры и спорта не получил достаточного освещения. Между тем бурное развитие спорта, всплеск интереса населения к занятиям различного вида фитнеса, постоянно растущая потребность в профессиональных кадрах данного профиля и сами условия их профессиональной деятельности предъявляют определённые требования к уровню их профессиональной компетентности. И здесь наблюдается дефицит чёткого

определения специальных профессиональных компетенций, которые должны быть сформированы у специалиста данной сферы деятельности.

Профессиональная компетенция – это способности работника выполнять работу в соответствии с требованиями должности, а требования должности – задачи и стандарты их выполнения, принятые в организации или отрасли. Поскольку, компетентность специалиста проявляется в профессиональной деятельности и профессиональном общении, следовательно, включает способности, знания, умения и навыки, необходимые для осуществления деятельности и общения в процессе этой деятельности. Конкретный выбор указанных показателей определяется сущностью профессиональной деятельности, её содержанием. В целом, профессиональная компетентность специалистов в сфере физической культуры и спорта включает систему общих и специальных психолого-педагогических знаний, и умений, необходимых для эффективного осуществления учебно-воспитательной деятельности; экономико-управленческую и правовую подготовку, позволяющую исполнять самим и готовить воспитанников к исполнению различных социальных ролей; сформированное целостное профессиональное мышление и сознание, обуславливающие успешность деятельности.

Специальная подготовленность включает глубокие знания, квалификацию и опыт, знание способов решения технических, творческих задач. В процессе специальной подготовки формируются такие виды компетенций, как проектировочная, организаторская, управленческая:

1. Проектировочные: предусматривают перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией отдыха разных групп населения, организацией массовых физкультурно-спортивных мероприятий и т. п., а также определение способов их решения.

2. Организаторские: непосредственная разработка проектов в реальном образовательном процессе.

3. Управленческие: управление физкультурно-спортивной деятельностью.

Учитывая многообразие форм, условий проведения и организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности с различным контингентом занимающихся, следует отметить, что представленная структура не исчерпывает многообразие вариантов реализации компетенций, которые могут быть востребованы в условиях реального образовательного или тренировочного процесса. Это позволяет высказать предположение о возможности дальнейшего развития структуры профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта.

В заключении можно сказать, что доминирующим мотивом в формировании у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта профессиональных, специальных компетенций является их активная заинтересованность в повышении уровня профессиональных компетенций, личностном росте, осознание ими собственных реальных возможностей для профессионального и личностного становления и саморазвития.

***Список использованных источников***

1. Байденко, В. И. Концептуальная модель государственных образовательных стандартов в компетентностном формате (дискуссионный вариант): материалы ко второму заседанию методологического семинара. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – С. 30-31.

2. Зимняя, И. А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2005. – № 11. – С. 15.

## **УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ В ИНДУСТРИИ ФИТНЕСА**

**Пиньков Р. Б.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

**Деркач А. В.,**

*магистрант кафедры теории управления и*

*государственного администрирования,*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,*

*ДНР, г. Донецк*

Сравнительно недавно фитнес-индустрия была ещё мало известной, но с каждым годом этот бизнес охватывает не малую часть на рынке. В условиях серьёзной конкуренции фитнес-индустрия постепенно развивается и приобретает все новые оттенки качества. Спортивно-оздоровительное движение сегодня во всём мире стала очень популярна. По темпам развития она находится на II месте после высоких технологий. Это особенно заметно по количеству открывающихся клубов, магазинов спортивного питания, интернет пестрит фотографиями фитнеса. У любой современной компании, существующей на рынке, в том числе и в сфере фитнес технологий, должна быть определённая стратегия развития, представляющая собой набор правил, принципов, средств достижения поставленных целей и взаимодействия с рынком [1]. Фитнес-клуб взаимодействует с конкурентами, партнёрами, сотрудниками и клиентами. В индустрии фитнеса и спорта персонал выполняет важную роль. От квалификации, их личностных и профессиональных качеств во многом зависит успешность деятельности клуба, его имидж и репутация [2].

В настоящее время работодатели в индустрии спорта и фитнеса часто сталкиваются с проблемой кадрового подбора, так как большая часть претендентов на должность, не имеет высшего образования в данной сфере. В первую очередь, это касается предъявления высоких требований к профессионализму тренера и качеству тренировок, необходимости предварительной аттестации людей, претендующих на роль фитнес тренеров,

а также разработки характеристик квалификации, необходимых работнику для осуществления профессиональной деятельности.

Спортивная индустрия стала очень доступной в плане образования, сейчас любой желающий может получить лицензию инструктора и устроиться в какую-либо организацию спортивно-оздоровительной отрасли. Однако каждый работодатель должен иметь опыт в принятии кадров на определённую должность, чтобы ни понизить репутацию своей организации в лице своего работника [3]. Индустрия фитнеса – это индустрия, в которой сервис играет большую роль. И персонал, который числится в этой организации будет главным звеном, так как он непосредственно имеет контакт с клиентом, который пользуется через него данной услугой спортивной организации. Этот, казалось бы, очевидный постулат известен всем, кто является собственником бизнеса. Однако, в практической работе спортивных клубов и иных предприятий в этой отрасли ошибки и просчёты, связанные с кадровой политикой, не считаются редкостью.

При подборе кадров на должность работника в сфере физкультурно-оздоровительной отрасли необходимо учитывать несколько требований, показанных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к профессиональным качествам работника  
в сфере индустрии фитнеса

Группа параметров	Содержание
Профессиональные и личностные качества	Способность к восприятию профессиональной нагрузки. Ценностные установки. Личностные качества, необходимые для данного вида деятельности.
Подготовленность	Уровень образования. Практический опыт. Готовность к постоянному обучению. Готовность к сотрудничеству, работе в команде.
Мотивационные установки	Область профессиональных интересов. Предпочтительные формы самореализации и самовыражения. Наличие стремления к карьерному росту. Степень заинтересованности в материальном благополучии.

Критериями отбора персонала могут служить следующие качества, такие как культура, стрессоустойчивость, интеллект, словарный запас, деликатность, умение работать в команде. Образование и опыт в данной сфере работника работодателю пополнить всегда легче, чем изменить культуру и менталитет сотрудника [2]. Недостатки, связанные с карьерным ростом и условиями труда. Иногда сотрудники клубов, физкультурно-оздоровительных, спортивно-оздоровительных, рекреационно-оздоровительных центров и комплексов, успешно начавшие свою трудовую деятельность, в дальнейшем снижают свою активность, начинают проявлять недисциплинированность, халатность и грубость. Такая трансформация поведения вызывается психологическим состоянием работников, которые по каким-либо причинам разочаровались в деятельности, либо по каким-то другим причинам. Если ранее перспективы карьерного роста, увеличение заработной платы и улучшения условий труда казались им близкими и реальными, то под воздействием определённых факторов мнение изменилось в худшую сторону.

Подводя итоги выше сказанному, можно сделать вывод, что роль персонала весьма важна в индустрии фитнеса, так как эта сфера предоставляет сервис напрямую клиенту, и очень важно уделить внимание подбору качественных кадров. Перечисленными выше трудностями не исчерпываются ошибки с подбором и расстановкой на определённую должность персонала. Халатный подбор кадров, индивидуальных качеств работников приводит к таким значительным последствиям, как нарушения трудовой дисциплины (опоздания, прогулы, нарушения субординации), сопряжённые с употреблением алкоголя или запрещённых спортивных препаратов, случаи воровства у клиентов и коллег, продажа коммерческих секретов конкурентам. Также, немаловажно повышать профессиональные качества работника для его карьерного роста, так как фитнес индустрия не стоит на месте. Безусловно, всех погрешностей избежать, невозможно. Но при правильном подходе к своему персоналу ошибок связанных с кадрами в спортивно-оздоровительной индустрии и фитнеса станет значительно меньше.

**Список использованных источников**

1. Воронцова Г. В. Антикризисное управление: диагностика кризисов в организации / Г. В. Воронцова, О. К. Хакимова // Наука-Парк. 2015. – № 4 – С. 79-83.
2. Тинякова А. Ю. Демотивация персонала / А. Ю. Тинякова, Г. В. Воронцова // в сборнике: Модернизация экономики и управления. Сборник научных статей / под общ. ред. В. И. Бережного. 2013. – С. 59-60.
3. Ключко В. А. Нематериальные методы мотивации персонала / В. А. Ключко, Г. В. Воронцова // в сборнике: Модернизация экономики и управления. Сборник научных статей / под общей редакцией В. И. Бережного. – 2013 – С. 20-22.

**ВНЕДРЕНИЕ ФОРМАТА ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО  
ПАРТНЁРСТВА В СИСТЕМУ ОРГАНИЗАЦИИ  
СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ**

**Пригода Г. С.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,*

**Сидоренко А. С.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,*

*Санкт-Петербургский государственный университет*

*аэрокосмического приборостроения,*

*Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

При рыночных отношениях в спорте одним из важнейших условий успешности существования спортивных клубов и организаций является стабильное материальное обеспечение и финансовое благополучие. Это достигается, в первую очередь, грамотной организацией всей системы управления хозяйственной деятельностью и стабильными эффективными источниками финансирования. Существовавшая в Советском Союзе модель управления спортивной деятельностью по законам социалистической экономики, при полной поддержке и дотациях государства, в современной России перестала быть эффективной. Государство не в состоянии, да и не заинтересовано оплачивать услуги большого количества спортивных клубов, многие из которых с акцентом на

развитие массового спорта затратные и не рентабельны. Социальное расслоение общества привело к перераспределению возможностей и интересов занимающихся. С одной стороны, появились элитные виды спорта, такие как фигурное катание, большой теннис, хоккей с шайбой, в которых успех детей полностью или почти полностью зависел от финансового обеспечения родителей. С другой стороны, массовые виды спорта, такие как лёгкая атлетика, гимнастика, плавание оказались в крайне затруднительной ситуации без значительной государственной поддержки. Очевидно, что большая часть родителей не в состоянии полностью оплачивать труд тренера, спортивную форму, аренду спортивных объектов и сопутствующие услуги, а также организацию спортивных сборов с переездами, проживанием и питанием. Данная проблема заставила искать новые пути регулирования хозяйственной деятельности и поиска стабильных спонсорских средств, основанных на договорных обязательствах сторон на долгосрочную перспективу. Современное законодательство позволяет спонсорам получать определённые преференции и налоговые послабления в результате данной деятельности, поэтому является выгодным. До тех пор, пока молодой человек не достиг достаточно высоких спортивных результатов, не смог сам зарабатывать себе на жизнь участием в коммерческих соревнованиях, он должен быть защищён от решения любых экономических вопросов и бытовых проблем относительно своего тренировочного процесса и думать только о повышении уровня своей физической и технической подготовки.

После распада Советского Союза и практически всё первое десятилетие XXI века государственные организации вели свою общественную и внутрихозяйственную деятельность в условиях крайне ограниченного бюджета, при этом, если и существовала какая-либо спонсорская помощь, то она была точечной, хаотичной и непостоянной. Хотя официально обеспечение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах и считалось полностью бесплатным, организаторы, тренеры и обслуживающий персонал были вынуждены использовать финансовые возможности родителей, что привело к созданию так называемых серых схем оплаты, ухода от налогов и возникновению коррупции. Попытки государства навести порядок в этой сфере, способствовали идее создания организационно-правовой формы взаимоотношений

государства и частных лиц по принципу Государственно-частного Партнёрства (ГЧП), который регулируется законодательством. ГЧП в настоящее время широко применяемая в практике экономических взаимоотношений как концессиональная форма сотрудничества.

При данной схеме организации работы родителей, занимающихся регистрируют организационно-правовую форму предприятия в виде фонда без права извлечения прибыли и получения дохода с данной деятельности, при этом со всеми атрибутами организации, обладающей юридическим статусом. Данная юридическая организация, с помощью выбранных органов управления и контроля, в строгом соответствии с Уставом, самостоятельно ведёт сбор средств и определяет цели их расходования, в соответствии с выбранными видами спортивной деятельности. Благодаря наличию руководителя, бухгалтера и попечительского совета, и имея контроль распределения денежных потоков, деятельность организации осуществляется строго в правовом поле, реализуя при этом свои собственные интересы с целью ведения более эффективного учебно-тренировочного процесса своих подопечных. Такая форма управления полностью выводит из тени финансовых расчётов руководящий и тренерский состав спортивной организации, который имеет возможность полностью сосредоточиться на своей непосредственной профессиональной работе. Тренеру, в соответствии с законом и трудовым договором, запрещается регистрировать собственные организации на базе спортивных школ и вести иную предпринимательскую деятельность по извлечению денежных средств с заинтересованных лиц, в том числе с родителей, обучающихся детей. Родители занимающихся, которые, как правило, ограничивают своё участие только в проекте и только оплатой взносов, при наличии ГЧП могут всегда проконтролировать каким образом и как эффективно расходуются финансовые потоки организации. Текущие процессы в области спортивно-финансовой деятельности предполагают несколько путей дальнейшего развития событий. Или же государство увеличит финансирования бюджета государственных организаций и изменит систему оплаты труда за счёт изыскания дополнительных внутренних резервов, либо передаст большие полномочия, которые отойдут частным организациям, и они увеличат долю финансирования ГЧП.

Опыт ведущих мировых спортивных держав показывает, что и тот и другой вариант находят широкое распространение. При этом совершенно очевидно, что в нашей стране, детский и юношеский спорт только за счёт рыночных отношений не выживет.

В последнее время в нашей стране законодательно оформляется система поощрений спортсменов и тренерско-преподавательского состава, что с каждым годом приводит к увеличению количества детских спортивных организаций. Это вселяет надежду и позволяет верить в то, что все формы сотрудничества государства и общества, в том числе и ГЧП будут успешно развиваться и приносить неоценимую пользу всему физкультурному движению в нашей стране.

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА**

**Синенко Д. С.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

**Мищенко Е. А.,**

*студент архитектурного факультета,*

*ГОУ ВПО «Донбасской национальной академии строительства и архитектуры»,*

*ДНР, г. Макеевка*

Внутренний туризм является не только популярным видом отдыха, но и активно развивающейся сферой экономики Донецкой Народной Республики и испытывает на себе влияние ряда внешних и внутренних факторов, которые оказывают значительное воздействие на экономическую, политическую, социально-культурную ситуацию в стране.

Социально-экономический потенциал, имеет достаточно сложную, на наш взгляд, структуру. Социально-экономический потенциал определяет, влияет на разделение труда, обеспечивает конкурентоспособность выпускаемых товаров и услуг и даёт большие возможности для своего комплексного развития. На основе методики оценки социально-экономического потенциала, предложенной А. А. Бляхманом, были получены характеристики численности экономически активного населения социально-экономического потенциала Донбасса в 2019 г. составляет 1,46 долей единиц. Это говорит о том, что данный уровень по шкале

находится в пределах значений от 0,9 до 1,6 долей единиц и оценивается как низкий. Поэтому, на наш взгляд, необходимо определить направления деятельности, которые способствовали бы эффективному социально-экономическому развитию Донбасса.

Территория Донецкой Народной Республики сочетает в себе промышленную мощь, рекреационное богатство, интеллектуальный потенциал, разнообразие природных ресурсов. Известно, что здесь имеется огромное количество культурных и природных достопримечательностей, а также иных объектов туристского интереса и показа. В настоящее время на территории ДНР возможно развитие как традиционных, так и инновационных видов туризма.

Существенным преимуществом молодой Республики для развития внутреннего туризма является побережье Азовского моря, которое в настоящее время остаётся популярным курортом. Большое количество имеющихся баз отдыха, пансионатов, кемпингов, детских оздоровительных здравниц может стать основой для активизации лечебно-оздоровительного туризма в Донецкой Народной Республике. Здесь возможно целенаправленное развитие не только пляжного туризма, но и организация круглогодичного оздоровления детей. Реальная перспектива – обслуживание круглый год разновозрастных туристов (в том числе оздоровление пенсионеров).

В настоящее время в Республике реализуется проект по реконструкции и развитию курортного посёлка Седово на побережье Азовского моря. Данный проект рассчитан до 2021 года. Результатом реализации станет полная реконструкция посёлка и превращение его в Республиканский центр туризма и отдыха. На данный момент посёлок Седово является единственным морским курортом Республики. Статистика показывает, что за период май-сентябрь с 2016 по 2019 годы, побережье посетило от 70 до 105 тысяч отдыхающих, в том числе и иностранных. Большинство пансионатов в посёлке Седово являются базами промышленных предприятий Республики. Поэтому вопрос о наполненности отдыхающими там, никогда не стоит. Весь отпускной сезон пансионаты заполнены курортниками. Однако частные пансионаты составляют большую конкуренцию и предоставляют,

зачастую, более комфортные условия для отдыха. Таким образом, минимальная стоимость за сутки с человека в местах размещения в пансионатах «Холодок» и «SunnyDay» – 200 руб./сутки, а максимальная стоимость в гостинице «Парадиз» – 3000 руб./сутки и в гостевом доме «У моря» – 1700 руб./сутки.

Таким образом, основные проблемы развития внутреннего туризма в ДНР обусловлены:

- несовершенством нормативно-правовой базы, регулирующей отношения в сфере туризма;
- значительными разрушениями в ходе боевых действий, моральным и физическим износом сохранившейся туристской инфраструктуры;
- невысоким качеством обслуживания во всех секторах туристской сферы;
- позиционированием ДНР как региона, неблагоприятного для туризма.

## **ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, ПРОБЛЕМЫ ИХ РАЗВИТИЯ**

**Тарасов И. В.,**  
*учитель МОУ №47,  
ДНР, г. Донецк*

Общеизвестно, что основными задачами физической культуры и спорта является постоянное повышение уровня здоровья, физического и духовного развития населения, содействие экономическому и социальному прогрессу общества, а также утверждение международного авторитета республики в мировом сообществе. Государство регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта путём формирования государственной политики в этой сфере. Поэтому актуальной является задача создания соответствующих частных и государственных органов, финансового, материально-технического, кадрового, информационного, нормативно правового и иного обеспечения физической культуры и спорта, и комплексного взаимодействия государственных органов с общественными организациями физкультурно-спортивной направленности и

самое главное обеспечение надёжного функционирования спортивных клубов для достижения поставленных целей.

Спортивный клуб – физкультурно-спортивная организация, объединяющая спортсменов и любителей спорта, удовлетворяя их общие интересы в сфере физической культуры и спорта. Спортивный клуб один из центров физической культуры и спорта, его создание и дальнейшее развитие, а также надлежащее функционирование является важным фактором для дальнейшего развития спорта в стране в целом.

На сегодняшний день можно встретить немного информации по этому поводу, поэтому решение проблемы функционирования и развития спортивных клубов следует рассмотреть более детально [3]. Спортивный клуб может быть любительским и профессиональным.

Главными задачами спортивного клуба являются:

- предоставление физкультурно-оздоровительных, спортивных и других услуг;
- привлечение высококвалифицированных специалистов к проведению занятий и мероприятий по физической культуре и спорту;
- осуществление информационно-просветительской деятельности по вопросам физической культуры и спорта;
- развитие профессионального спорта.

Деятельность спортивного клуба регламентируется положением (уставом), утверждённым и зарегистрированным в установленном порядке. Спортивные клубы могут:

- образовывать объединения или входить в действующие объединения спортивных клубов, в том числе с международными объединениями спортивных клубов в установленном порядке. Спортивные клубы могут участвовать в выполнении программ по физической культуре и спорту на договорных началах. Государство должно способствовать деятельности спортивных клубов путём установления экономических стимулов их развития, оказания им организационной, методической и другой помощи.

«Типовой устав спортивного клуба Государственных образовательных учреждений», который определяет следующее [2]:

– спортивный клуб Государственных образовательных учреждений (далее – спортивный клуб) является самостоятельной физкультурно-спортивной общественной организацией;

– учредителем, юридическим и финансово-материальным гарантом клубов выступает совет общеобразовательного или профессионально-технического учебного заведения и другие заинтересованные учреждения, и организации;

– деятельность спортивного клуба строится на принципах самоуправления, добровольные членства и участия в его делах.

Важно то, что спортивный клуб реализует свою цель и задачи в тесном взаимодействии с кафедрой физического воспитания. Взаимодействие спортивного клуба с ректоратом и профсоюзными комитетами базируется на договорных началах. Имущественная и финансовая деятельность спортивного клуба определяется следующим образом:

– спортивный клуб осуществляет право владения, пользования и распоряжения имуществом, закреплённое за ним, и включает в себя основные фонды и другие материальные ценности, и финансовые ресурсы в соответствии с целями и задачами своей деятельности и назначением имущества;

– спортивные сооружения, которые находятся на балансе учебного заведения, учреждения, передаются в распоряжение спортивного клуба в свободное от учебных занятий время с правом пользования и распоряжения;

– спортивный клуб работает по смете, утверждаемой правлением клуба [3].

Средства спортивного клуба образуются из разных источников:

– средства, предусмотренные бюджетом учебного заведения, учреждения и профсоюзных комитетов учебного заведения, учреждения на организацию вне спортивной учебной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, аспирантами и сотрудниками, а также средств, предоставляемых учебным заведением, учреждением для этой цели;

- индивидуальных членских взносов, размер которых определён уставом спортивного клуба;
- доходов от проведения платных мероприятий и других видов своей деятельности;
- благотворительных и спонсорских взносов организаций и отдельных лиц;
- средств, поступающих от эксплуатации спортивных сооружений учебного заведения;
- доходов, поступающих от хозрасчётных спортивных секций и групп;
- дотаций от физкультурно-спортивных организаций.

На сегодняшний день есть много проблем деятельности и функционирования спортивных клубов. Прежде всего, это чётко определено законодательством и финансовое обеспечение клубов, несёт влияние на дальнейшее развитие спортивных клубов. Необходимо регламентировать деятельность физкультурно-спортивных клубов как налогоплательщиков, в которых одной из основных задач, кроме постоянного повышения уровня здоровья, физического и духовного развития населения, ещё и стоит задача экономического и социального прогресса общества. Это означает получение финансовых средств в результате своей деятельности, оказания услуг, консультаций, оздоровление и тому подобное.

#### ***Список использованных источников***

1. Пронина, Н. И. Кадровые проблемы, влияющие на эффективность менеджмента спортивных и общеобразовательных школ / Н. И. Пронина, Н. В. Кандаурова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 88-92.
2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2015. – 687 с.
3. Переверзин, И. И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И. И. Переверзин // Научно теоретический журнал. – 2003. – № 5. – С. 22.

## **МАРКЕТИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тарасова Н. С.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
ДНР, г. Донецк*

В последнее время маркетинг уверенно осваивает рыночные позиции. Он является важной составляющей функционирования сферы физической культуры. Содержание маркетинговой деятельности в системе физической культуры связано, с одной стороны, с решением классических вопросов маркетинга, а с другой – имеет особенности, обусловленные спецификой физической культуры и спорта как сферы социальной деятельности.

Так как физическая культура и спорт чаще является сферой некоммерческой, то это и предопределяет целый ряд особенностей маркетинга в системе физической культуры. Если в коммерческом маркетинге основной целью является получение прибыли, то в некоммерческом – выступает успешность реализации социальной программы, требует повышения качества услуг, убеждённости потребителей в необходимости данных услуг.

В отличие от маркетинга других услуг и товаров, в маркетинге услуг физической культуры и спорта важная роль принадлежит государству. Это связано с тем, что успех реализации маркетингового потенциала в сфере физической культуры и спорта во многом определяется практическими мерами содействия со стороны государственных органов управления всех уровней.

В маркетинге физической культуры важная роль отводится потребителям как главным субъектам маркетинговых отношений и действий. Именно конечный потребитель объединяет вокруг себя всех других субъектов рынка, осуществляет рыночный выбор услуг физической культуры и спорта,

условий их предоставления, педагогических технологий и персонала, активно участвует в процессе оказания услуг и осуществлении сделок по этим услугам.

*Целью* данной статьи является раскрытие зависимости потребностей, пожеланий, интересов и возможностей потенциальных и реальных лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом от среды и семейных традиций.

*Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.* Существует множество определений маркетинга, так как взгляды учёных-маркетологов в определении маркетинга разбегаются. Со всего множества можно предложить следующее определение, которое достаточно полно раскрывает суть явления. Маркетинг – комплексная система организации производства и сбыта продукции, ориентированная на удовлетворение потребностей конкретных потребителей и получение прибыли на основе исследования и прогнозирования рынка, изучения внутренней и внешней среды предприятия, разработки стратегии и тактики поведения на рынке с помощью маркетинговых программ.

В данном случае, говоря о рынке, имеем в виду не место торговли и систему общественных отношений, а рыночный спрос – спрос на товары (в том числе услуги и другие объекты маркетинга), то есть сформировалась потребность, подкреплённая покупательной способностью (платёжеспособностью). Поскольку спрос является ключевым понятием маркетинга, можно раскрыть данное выше определение через функции маркетинга по отношению к спросу. С этой точки зрения маркетинговая деятельность заключается в том, чтобы:

- 1) предусмотреть спрос;
- 2) удовлетворять его;

3) управлять им [1].

Маркетинговая деятельность должна обеспечить:

– надёжную, достоверную и своевременную информацию о рынке, структуре и динамике конкретного спроса, вкусах и предпочтениях покупателей, то есть информацию о внешних условиях функционирования фирмы;

– создание такого товара, набора товаров (ассортимента), который более полно удовлетворяет требованиям рынка, чем товары конкурентов;

– необходимое воздействие на потребителя, спрос, рынок, обеспечивающее максимально возможный контроль сферы реализации.

Маркетинг в сфере физической культуры и спорта – это маркетинг, связанный с организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. В социально-экономическом смысле физическая культура и спорт рассматриваются исследователями как сфера услуг. А профессиональная деятельность субъектов этой сферы трактуется как такая, которая воплощается в специфическом результате – услуге физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная услуга представляет собой деятельность специалистов по физическому воспитанию и спорту, связанную с использованием специфических экономических ресурсов и направленную на достижение желаемого состояния организма человека средствами физической культуры и спорта [2].

Данные услуги относятся к классу социально-культурных, то есть услуг, обеспечивающих удовлетворение духовных, интеллектуальных потребностей и поддержание нормальной жизнедеятельности потребителя. Этим подчёркивается важная общественная роль физической культуры и спорта как действенных средств повышения общей культуры человека.

Структура системы услуг и мероприятий, предоставляемых организациями физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой

работы:

1. Обязательные физкультурно-оздоровительные услуги: – урок или занятие по физической культуре, дни здоровья и физической культуры.

2. Спортивно-массовые услуги: – соревнования.

Сфера оздоровительных, физкультурно-спортивных услуг в последнее время динамично развивается. Однако имеющаяся материальная база по многим параметрам не соответствует характеру и масштабу спроса. Кроме того, во многих слоях населения не хватает должного понимания важности этого дела, формированию которого должны служить система воспитания, социальная реклама, активная деятельность субъектов бизнеса по продвижению своих услуг на рынок [3].

#### ***Список использованных источников***

1. Маркетинг: общий курс / под. ред. Н. Я. Колюжной, А. Я. Якобсона. – М. : Изд-во «Омега». – 2006. – 476 с.

2. Пильненький, В. В. Организационно-методические основы оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья: автореф. дис. на получение наук степени канд. наук по физическому воспитанию и спорта: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / В. В. Пильненький. – Львов, 2005. – 20 с.

3. Сахно, Е. Ю. Менеджмент сервиса: теория и практика: учебное пособие / Е. Ю. Сахно, М. С. Дорош, А. В. Ребенок – М. : Центр учебной литературы, 2010. – 328 с.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

**Томилини К. Г.,**  
*канд. пед. наук, доцент кафедры ФКиС,*  
**Овсянникова И. Н.,**  
*доцент, доцент кафедры ФКиС,*  
**Васильковская Ю. А.,**  
*доцент, доцент кафедры ФКиС,*  
**Лактионова Э. Г.,**  
*доцент, доцент кафедры ФКиС,*  
**Малыгина Л. В.,**  
*доцент, доцент кафедры ФКиС,*  
*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,*  
*Российская Федерация, г. Сочи*

Анализ зарубежной литературы [1 и др.] по подготовке и сертификации специалистов курортной сферы за рубежом показал, что важнейшим фактором в обучении квалифицированных специалистов является производственная практика, в отдельных случаях, до 6 месяцев в учебном году.

*Целью исследований* является анализ изменения показателей компетентности студентов факультета физической культуры сочинского государственного университета (по Дж. Равену, 2001) [2] в зависимости от организации производственных практик.

Естественный педагогический эксперимент включает в себя проведение производственных летних практик (6 недель – I и IV групп студентов). А также экспериментальный вариант (II и III группы), когда к 6 неделям практик в июне-июле, добавлялось каникулярное время студента и снова 6 недель практик в сентябре-октябре.

По согласованию с руководством учреждения, обучающиеся официально оформлялись на работу, и полностью вливались в трудовой коллектив (создавался эффект полного погружения в профессиональную среду) и получали зарплату.

С целью объективной оценки работы практикантов был составлен шаблон итоговой характеристики студента, где по Дж. Равенну, в соответствии со 100-бальной шкалой, предлагалось руководителям предприятий дать словесные характеристики их деятельности для:

- 1) личных достижений;
- 2) сотрудничества между людьми;
- 3) влияния на людей.

И затрагивающие следующие показатели компетентности: когнитивные (познавательные), аффективные (эмоциональные), волевые, а также умения и навыки.

*Результаты исследования.* В таблице 1 представлены изменения показателей компетентности студентов ФФК СГУ в зависимости от форм проведения летних практик.

Таблица 1

Изменение компетентности студентов СГУ (в %) 4-го курса факультета ФК  
(по итогам летней производственной практики)

Показатели компетентности	Этапы	Для достижений	Для сотрудничества между людьми	Для влияния на людей
Когнитивные (познавательные)	I	22,0±7,5	4,2±5,9	13,3±7,0
	II	<b>45,1±6,3</b>	<b>28,4±7,4</b>	7,7±6,9
	III	37,8±6,0	10,4±2,5	<b>26,4±6,5</b>
	IV	26,0±8,3	5,2±3,9	16,2±4,2
Аффективные (эмоциональные)	I	22,4±9,9	38,9±3,6	23,4±6,4
	II	12,9±7,4	54,9±8,3	<b>42,0±4,9</b>
	III	2,6±4,5	<b>86,5±4,6</b>	9,3±8,2
	IV	19,3±7,1	41,9±4,4	12,1±4,8
Волевые	I	91,1±0,3	48,1±9,3	13,3±7,0
	II	71,0±2,5	<b>96,2±5,4</b>	<b>62,6±1,5</b>
	III	100±0,0	54,8±7,0	<b>75,9±7,6</b>
	IV	82,6±1,5	36,9±6,6	16,2±4,8
Навыки и умения	I	74,3±10,7	62,1±4,7	8,7±0,6
	II	83,9±9,9	65,8±5,8	<b>49,7±5,9</b>
	III	95,8±7,2	75,0±4,1	<b>68,4±3,8</b>
	IV	79,1±6,3	42,1±9,7	11,3±4,0

Примечание: выделенное жирным шрифтом отличается (при  $p < 0,05$ ) относительно показателей I и IV групп студентов.

Бросается в глаза (выделено жирным шрифтом) преимущество студентов II–III групп студентов (проходивших 5-6-месячную практику на рабочих местах, с зарплатой) по «влиянию на людей» и «сотрудничества между людьми», по сравнению с I и IV группами, которые проходили 6-недельные практики. Если показатели компетентности «для личных достижений» в познавательной (когнитивной) деятельности у студентов проходивших 6-недельные практики были на уровне  $22,0 \pm 7,5$  и  $26,0 \pm 8,3$  баллов, то в III группе после полугодичной работы на рабочих местах учащиеся были оценены в  $45,1 \pm 6,3$  баллов ( $p < 0,05$ ). «Для сотрудничества», соответственно, оценки были  $4,2 \pm 5,9$  и  $5,2 \pm 3,9$  баллов, при  $28,4 \pm 7,4$  и  $10,4 \pm 2,5$  во II и III группах ( $p < 0,05$ ). И для «влияния в коллективе»  $13,3 \pm 7,0$  и  $16,2 \pm 4,2$  баллов, в то время как студенты III группы имели  $26,4 \pm 6,5$  баллов ( $p < 0,05$ ).

По аффективным (эмоциональным) показателям компетентности отмечены различия «для сотрудничества между людьми» в III группе –  $86,5 \pm 4,6$  баллов, по сравнению с I и IV группами:  $38,9 \pm 3,6$  и  $41,9 \pm 4,4$  баллов ( $p < 0,05$ ). А также «для влияния на людей». Высокие показатели предыдущего раздела студенты III группы компенсировали крайне низкими оценками «для влияния на людей» – всего  $9,3 \pm 8,2$  баллов. Здесь неплохо проявили себя практиканты II группы –  $42,0 \pm 4,9$  баллов, по сравнению с оценками I и IV групп:  $23,4 \pm 6,4$  и  $12,1 \pm 4,8$  баллов ( $p < 0,05$ ).

Хорошие «волевые» качества для «сотрудничества между людьми» продемонстрировали учащиеся II группы  $96,2 \pm 5,4$  баллов; в I и IV группах:  $48,1 \pm 9,3$  и  $36,9 \pm 6,6$  баллов ( $p < 0,05$ ). Они же, совместно со студентами III группы имели повышенные оценки «для влияния на людей» –  $62,6 \pm 1,5$  и  $75,9 \pm 7,6$  баллов; по сравнению с показателями других студентов –  $13,3 \pm 7,0$  и  $16,2 \pm 4,8$  баллов ( $p < 0,05$ ) (таблица 1).

Высокие оценки по проявленным «умениям и навыкам» «для влияния на людей» опять имели практиканты II и III групп –  $49,7 \pm 5,9$  и  $68,4 \pm 3,8$  баллов, по сравнению с  $8,7 \pm 0,6$  и  $11,3 \pm 4,0$  баллами у студентов, проходивших 6-недельную (по их словам «формальную») практику [3].

На основе проведённых исследований можно достоверно утверждать, проведение для студентов вузов 5-6 месячных практик на конкретных рабочих должностях, с получением заработной платы (по образцу опыта зарубежных вузов), может способствовать формированию целого блока важных компетенций, которые необходимы будущим работникам сферы физической культуры и спорта. В тоже время, отмечены проблемы перехода студентов от работы на рабочих должностях (с заработной платой) к последующей учёбе на 4-м курсе. Что может быть решено путём контрактной схемы взаимодействия вуза и работодателей. Где чётко оговаривается продолжительность контактов вуза, учреждения и практикантов.

Результаты проведённых исследований будут способствовать обоснованию оптимизации и повышения качества производственных практик студентов спортивного профиля.

#### ***Список использованных источников***

1. Томилин, К. Г. Подготовка и сертификация специалистов в туризме: мировой опыт, проблемы, перспективы / К. Г. Томилин // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием, Пермь, 19-21 мая 2016 г. – Пермь : ПГГПУ, 2016. – С. 231-233.

2. Равен, Д. Педагогическое тестирование: проблемы, заблуждения, перспективы / Д. Равен / пер. с англ. Ю. И. Турчаниновой и Э. Н. Гусинского. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2001. – 139 с.

3. Томилин, К. К вопросу повышения эффективности учебных и производственных практик студентов ИФК / К. Томилин, И. Овсянникова, Ю. Васильковская, Э. Лактионова, Л. Малыгина // Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția 1-a, 3 decembrie 2020, Chișinău, Republica Moldova. – Chișinău: S.n., 2020 (Tipogr. «Valinex»). – P. 127-132.

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА**

**Турчина Л. А.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

**Марымов М. А.,**

*студент кафедры банковское дело,*

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
имени Михаила Туган-Барановского»,*

*ДНР, г. Донецк*

COVID-19 коснулся почти всех стран и сфер нашей жизни. Новые инновационные решения в сфере туризма начнут появляться быстрее, чем ранее, для того чтобы соответствовать меняющимся ожиданиям и поведению потребителей, а безопасность в поездке будет ещё более важным фактором при выборе направления.

Туристическая онлайн-компания Booking.com составила прогноз о будущем сферы туризма, основываясь на личном более чем 20-летнем опыте в сфере туризма. В исследовании приняли участие более 20 000 человек из почти 30 стран. 44% Российских респондентов говорят, что не рискнут отправиться в поездку до тех пор, пока учёные не изобретут вакцину от коронавируса [1]. Существует возможность, что мы ещё не скоро сможем путешествовать по миру так же свободно, как это было до всемирной пандемии, но индустрия туризма так и продолжит приспосабливаться под текущие условия для того, чтобы удовлетворить желание потребителей, когда это снова станет безопасно.

Во время изоляции  $\frac{3}{4}$  населения России утверждают, что они уже давно хотят возобновить свободные поездки. При этих условиях в течение полугода после снятия ограничений потребители собираются совершить примерно столько же поездок, как и в предыдущем до пандемии года.

В 2020 году летом Россия открыла часть своих границ, что в свою очередь дало возможность поездок в Турцию, Черногорию и Хорватию. Тем не менее, большая часть российских туристов предпочитает отдыхать на отечественных

курортах, в то время как Турция занимает пятое место по количеству посещений [2].

Осенью снова стали возможными полёты в Сербию, Эфиопию, Египет, Тунис – но, к сожалению, это поспособствовало возникновению второй волны заражения коронавирусом, и российские туристы по-прежнему предпочитали домашний отдых. Европейские курорты так и зарыты для нас.

Из-за новой волны кризиса правила въезда в Турцию стали сложнее. С 28 декабря при въезде необходимо сделать тест ПЦР, который сделали не позднее трёх дней назад.

Представители российской сферы туризма считают, что до декабря 2021 года ситуация останется прежней. Большинство стран ЕС будут закрыты, но даже после полного открытия границ быстрого восстановления спроса не будет. Психологические барьеры будут продолжать сдерживать поток туристов примерно до 2022 г. [3].

Не только боязнь заболевания будет сдерживающим фактором. Массовый туризм в 2021 г. будет сохранять санитарные меры и ограничение, что в свою очередь вызовет рост цен на данный сервис. Отели и рестораны повышают цены, т. к. тратят очень большое количество денег на санитарную обработку помещений. К тому же очень сильное влияние на цены в отелях и ресторанах оказывает ограничение количества людей на определённую площадь.

Эксперты «Интуриста» и TUI Group предполагают, что лидерами в 2021 г. будут Турция, ОАЭ, Египет, Куба, Мальдивы, Таиланд и Тунис – особенно при смягчении правил карантина. Возрастет ещё спрос на Доминикану, Марокко и Грецию. Если Испания, Франция и Италия откроют границы для российских туристов, то потребность в поездках в эти страны значительно возрастет.

Представитель TUI Group обращает внимание на то, что двукратное уменьшение спроса на раннее бронирование туров: пока что большая часть заявок на лето 2021 г. – это перенесённые поездки предыдущего года. Новые бронирования туристы совершают предусмотрительно, с опаской, предполагая,

что изобретение вакцины способно разрешить проблему с высокой опасностью заражения летом 2021 г., т. к. заявок на ранние сроки почти нет [4].

Правила въезда в конкретные страны находятся в постоянном изменении – из-за этого появляется рост покупок билетов «в последний момент». Раньше путешественники оплачивали туры и билеты за несколько недель, месяцев до самой поездки.

Эксперты отрасли предупреждают увеличение спроса на «восстановление после COVID-2019»: будут иметь популярность курорты, на которых можно поправить здоровье, уже испорченное вирусом, а также укрепить иммунитет, если заболевания пока удалось избежать.

Вполне понятно, что карантинные ограничения окажут влияние на отрасль в долгосрочной перспективе. Инфраструктура внутреннего туризма и авиасообщения продолжит развитие. Туристические фирмы будут прикладывать все усилия к персонализации и цифровизации услуг, являющихся глобальными рыночными тенденциями 2021 г.

### ***Список использованных источников***

1. Ивасенко, А. Г. Мировая экономика: учебное пособие / А. Г. Ивасенко, Я. И. Никонова. – М. : КНОРУС, 2010. – С. 147-154.
2. Рынок международного туризма: основные тенденции 2013 года [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://провэд.рф/analytics/research/7035-turizm.html> (дата обращения 10.04.2021г.).
3. Коковский, Г. И. Проблемы и перспективы повышения конкурентоспособности России на международном рынке туристских услуг / Г. И. Коковский // Научные записки кафедры управления и планирования социально-экономическими процессами им. З.д.н. РФ Ю. А. Лаврикова СПбГУЭФ. Выпуск 1. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ. – 2010.
4. Кудинова, Е. В. Современное состояние и тенденции развития туризма в мировой и российской экономике / Е. В. Кудинова, А. Ю. Шаповал. – Текст : непосредственный // Молодой учёный. – 2015. – № 3 (83). – С. 430-433.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 3.**

#### **СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

<b>АЛЕШИНА И. В.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ....	<b>4</b>
<b>БОЙКО А. В.</b> ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	<b>8</b>
<b>БОРИСОВ Д. А., БОРИСОВА О. И.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	<b>11</b>
<b>БОРОДЕНКО Д. Г.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ....	<b>15</b>
<b>БОРОДЕНКО Д. Г., ГАЦАНЮК О. В.,</b> ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	<b>18</b>
<b>БУРЧАК С. Р.</b> ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	<b>23</b>
<b>ВОЙТЮК Ю. П., РОДЧЕНКО А. К., ГЫЧЕВ Н. Д.</b> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ.....	<b>25</b>
<b>ВЫБОРНАЯ К. В., РАДЖАБКАДИЕВ Р. М., СЕМЕНОВ М. М.,</b> <b>СОКОЛОВ А. И.</b> ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ВОЗРАСТА НАСТУПЛЕНИЯ МЕНАРХЕ У ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК .....	<b>28</b>
<b>ГУЗАРЕВИЧ И. М., СИДОРЕВИЧ П. Ф., ЯГЛЯК В. И.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ (ЮНОШИ В ВОЗРАСТЕ 13 ЛЕТ) .....	<b>32</b>

<b>ДЕНИСОВА Н. Н., КЕШАБЯНЦ Э. Э., СОРОКИНА Е. Ю., ПЕСКОВА Е. В.</b> СВЯЗЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПОЛИМОРФИЗМОВ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	<b>35</b>
<b>ДИМУРА И. Н., СИДОРКИН О. А.</b> ТАНЕЦ НА КОЛЯСКАХ КАК ПРОСТРАНСТВО ИГРЫ .....	<b>38</b>
<b>ИЛЬЮТИК А. В., МОРОЗ Е. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ГЛИКОЛИЗА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ РАБОТЫ ....	<b>42</b>
<b>КИСЛЯКОВА М. Г.</b> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ.....	<b>45</b>
<b>КОБЕЛЬКОВА И. В., КОРОСТЕЛЕВА М. М., КОБЕЛЬКОВА М. С.</b> ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, ВКЛЮЧАЯ КОРОНА-ВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	<b>49</b>
<b>КОБЕЛЬКОВА И. В., КОРОСТЕЛЕВА М. М., КОБЕЛЬКОВА М. С.</b> ВЛИЯНИЕ БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	<b>52</b>
<b>КОБЕЛЬКОВА И. В., КОРОСТЕЛЕВА М. М., КОБЕЛЬКОВА М. С.</b> ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ПОДЪЁМА ОРВИ, ВКЛЮЧАЯ COVID-19.....	<b>56</b>
<b>КРЫСЬКО Н. Н.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	<b>60</b>
<b>КУДРЯВЦЕВ А. С.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	<b>63</b>
<b>КУДРЯВЦЕВ А. С.</b> СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА.....	<b>66</b>

<b>КУЛЕМЗИНА Т. В., КРАСНОЖОН С. В., КРИВОЛАП Н. В., ПАПКОВ В. Е., МОРГУН Е. И.</b> ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И МАССОВОМ СПОРТЕ.....	<b>69</b>
<b>КУЛЕМЗИНА Т. В., КРАСНОЖОН С. В., КРИВОЛАП Н. В., ПАПКОВ В. Е., МОРГУН Е. И.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РАСШИРЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.....	<b>73</b>
<b>ЛЮГАЙЛО С. С.</b> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА.....	<b>77</b>
<b>МАКАРОВ А. А.</b> ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОПЕРАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ.....	<b>81</b>
<b>МАНСУРОВА Н. И., КОВАЛЕВА А. В., БУДАРОВА В. А.</b> РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ.....	<b>85</b>
<b>МИШИН А. А., ЗАБОЛОТНЫЙ В. В.</b> ВЛИЯНИЕ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НА ПОДГОТОВКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	<b>87</b>
<b>МИЩЕНКО Н. Ю.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ 10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....	<b>92</b>
<b>ПАШКИНА А. А.</b> ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП.....	<b>96</b>
<b>РАДЖАБКАДИЕВ Р. М., ВЫБОРНАЯ К. В., СЕМЕНОВ М. М., СОКОЛОВ А. И.</b> МАРКЕРЫ БИОХИМИЧЕСКОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ.....	<b>100</b>

<b>РАДЖАБКАДИЕВ Р. М.</b> БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (видеодоклад).....	<b>104</b>
<b>РЕПНЕВСКАЯ М. С., АЛЕКСЕЕВ Ю. В., АЛЕКСЕЕВА О. В.</b> МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.....	<b>104</b>
<b>РОМАНОВ И. В.</b> БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕСЯТИБОРЦА.....	<b>108</b>
<b>СЕМЕНОВ М. М., ВЫБОРНАЯ К. В., РАДЖАБКАДИЕВ Р. М., ЛЕБЕДЕВ А. Н.</b> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЕНСОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	<b>113</b>
<b>СИДОРОВА В. В., БУЦКАЯ В. В.</b> ВИДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИМНАСТОК.....	<b>117</b>
<b>СИДОРОВА В. В., ДОБРЕВА Н. С.</b> АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПОДДЕРЖКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	<b>121</b>
<b>СИДОРОВА В. В.</b> АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.....	<b>125</b>
<b>СИДОРОВА В. В., КАРДАШ Э. И.</b> ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У БЕГУНОВ БАРЬЕРИСТОВ ЗА СЧЁТ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	<b>129</b>
<b>СОВМИЗ З. Р.</b> ПРОБЛЕМА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ КОМАНДНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	<b>134</b>

<b>СОЛОВЬЁВА А. И.</b> ПЕРСПЕКТИВНЫЕ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	<b>137</b>
<b>СОЛОНЕЦ А. В., ГУРМАН А. И.</b> ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕЖМЫШЕЧНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	<b>141</b>
<b>ТИШУТИН Н. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНО-КОГНИТИВНЫХ ТЕСТОВ .....	<b>144</b>
<b>УВАРОВА Л. И., ЧАЙКИНА С. В., ТУПАХИНА Т. А.</b> ВИДЫ ДОСТУПНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ.....	<b>148</b>
<b>ХОРОШКО С. А., ЖОГАЛЬ А. А., ГРОМЫКО А. В.</b> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ДО И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 .....	<b>153</b>
<b>ЧЕРЕПАНОВА И. О.</b> ДИНАМИКА УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	<b>156</b>
<b>ЧЕРЕПАНОВА И. О.</b> ТЕХНОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ФОРМОЙ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ I И II УРОВНЯ ПО ШКАЛЕ GMFCS СРЕДСТВАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ .....	<b>160</b>
<b>ЯМИЛОВА Е. А.</b> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ .....	<b>163</b>

#### ***РАЗДЕЛ 4***

### **МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

<b>АГИШЕВА Е. В.</b> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ.....	<b>168</b>
---------------------------------------------------------------------------------------	------------

<b>АНТОНЕНКО М. Н.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОНОМИКИ, СПОРТА И БИЗНЕСА .....	<b>171</b>
<b>ВОЙТЮК Ю. П.</b> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ.....	<b>174</b>
<b>ГАРШИНА А. Е.</b> ИНФОРМАТИЗАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ .....	<b>177</b>
<b>ГУСАК А. С., ДУБРОВСКАЯ Н. И.</b> ТУРИСТИЧЕСКИЕ СЛЁТЫ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	<b>181</b>
<b>ЕРАШОВ В. В.</b> УПРАВЛЕНИЕ КАРЬЕРОЙ СПОРТСМЕНА.....	<b>185</b>
<b>ЗОТИН В. В., ВИНДЕРГОЛЛЕР Т. Л.</b> ПРИНЯТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	<b>188</b>
<b>ИВАШКО Н. В., КАРПОВИЧ Э. М.</b> РАЗРАБОТКА ИНТЕРАКТИВНОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА НА ОСНОВЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ .....	<b>193</b>
<b>ИВАЩУК О. В.</b> МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЕГО СПЕЦИФИКА И ФУНКЦИИ.....	<b>196</b>
<b>КУЛЕШИНА М. В., ЧЕРЕПАХИН Г. А.</b> МОДЕЛИ МЕНЕДЖМЕНТА В ПРАКТИКЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ.....	<b>200</b>
<b>НЕБЕСНАЯ В. В., ГРИДИНА П. А.</b> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	<b>203</b>

<b>НИКОЛАЕВА Ю. В., ШЕВЧЕНКО А. П.</b> СТАТУС «AUTHORISED NEUTRAL ATHLETE» И «INDEPENDENT OLYMPIC ATHLETE» В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ.....	<b>207</b>
<b>ОБОДЕЦ Р. В., ГРИДИНА Н. А.</b> ПРИНЦИПЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ КАК ПЛАТФОРМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	<b>211</b>
<b>ОВЧАРЕНКО Л. А., ИСЛАМОВА А. А.</b> НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ .....	<b>214</b>
<b>ОРЕХОВ В. В.</b> СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – МЕХАНИЗМ УСТОЙЧИВОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	<b>218</b>
<b>ПАВЛОВЕЦ А. С.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	<b>222</b>
<b>ПИНЬКОВ Р. Б., ДЕРКАЧ А. В.</b> УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ В ИНДУСТРИИ ФИТНЕСА.....	<b>226</b>
<b>ПРИГОДА Г. С., СИДОРЕНКО А. С.</b> ВНЕДРЕНИЕ ФОРМАТА ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА В СИСТЕМУ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	<b>229</b>
<b>СИНЕНКО Д. С., МИЩЕНКО Е. А.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА.....	<b>232</b>
<b>ТАРАСОВ И. В.</b> ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, ПРОБЛЕМЫ ИХ РАЗВИТИЯ.....	<b>234</b>

<b>ТАРАСОВА Н. С.</b> МАРКЕТИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	<b>238</b>
<b>ТОМИЛИН К. Г., ОВСЯННИКОВА И. Н., ВАСИЛЬКОВСКАЯ Ю. А., ЛАКТИОНОВА Э. Г., МАЛЫГИНА Л. В.</b> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	<b>242</b>
<b>ТУРЧИНА Л. А., МАРЫМОВ М. А.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.....	<b>246</b>

*«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»*

**Научное издание**

**Актуальные проблемы физической культуры и спорта.  
Развитие и перспективы**

**МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ**

**17 июня 2021 г.  
г. Донецк**

В двух частях

**ЧАСТЬ II**

Опубликованные материалы отражают точку зрения авторов,  
которая может не совпадать с мнением редколлегии материалов конференции

При цитировании или частичном использовании текста публикаций  
ссылка на материалы конференции обязательна

Материалы представлены на языке оригинала

Ответственный редактор	А. Е. Гаршина
Литературный редактор	Е. В. Агишева
Технический редактор	В. В. Небесная

---

Подп. к печати 03.06.2021 г. Гарнитура «Times New Roman». Печать  
цифровая. Формат 60x84 Бумага офсетная 21.62 усл.-печ.л. Тираж 30 экз.

---

Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики  
ДНР, 83055, г. Донецк, бул. Пушкина, 34