

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

# **ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ**

*Материалы IV Международного  
студенческого олимпийского форума*

24 ноября 2021 г.

Минск  
БГУФК  
2021

ISBN 978-985-569-511-1



© Учреждение образования «Белорусский  
государственный университет физической  
культуры», 2021

УДК 796.032:378.1(06)  
ББК 75.4:74.58р  
О-54

Редакционная коллегия:  
доц. *И. И. Гуслистова* (гл. ред.);  
канд. пед. наук *В. А. Харькова* (зам. гл. ред.);

**Олимпийское** движение, студенческий спорт, коммуникации и образование : материалы IV Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 24 нояб. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: *И. И. Гуслистова* (гл. ред.); *В. А. Харькова* (зам. гл. ред.). – Минск : БГУФК, 2021. – 149 с.

ISBN 978-985-569-511-1.

**УДК 796.032:378.1(06)**  
**ББК 75.4:74.58р**

© Учреждение образования «Белорусский  
государственный университет физической  
культуры», 2021

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ ФЕСТИВАЛЯ ПРОЕКТОВ</b> .....	6
<b>Боровская А.В.</b> Продвижение идей в поддержку спорта без допинга в образовательном процессе студентов БГУФК.....	6
<b>Гунич Н.В.</b> Олимпийское образование в Белорусском государственном университете.....	9
<b>Гусева Е.А., Савицкий А.В.</b> Спортивно-рекреационный проект «Лови ветер удачи на волне успеха» .....	11
<b>Захаркевич А.П.</b> От студенческого спорта к спорту высших достижений.....	15
<b>Игнатович Е.И.</b> Проект «Каратэ-до. От сердца к сердцу».....	17
<b>Комкова Н.А.</b> Волонтерское движение Белорусского государственного университета на спортивных мероприятиях страны.....	19
<b>Косовская Е.Д., Апоник Ю.А.</b> Спортивно-познавательный проект «Пять водных колец» .....	23
<b>Савченко А.</b> Фейр-плей в сфере олимпийского образования.....	26
<b>МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ</b> .....	29
<b>Eyvazzada M.</b> Training of simple Olympic Games in extracurricular sports activities.....	29
<b>Коренев А.А., Коваль Е.И., Мамиева Н.А.</b> Olympic games and environmental protection .....	31
<b>Коваль Е.И., Мамиева Н.А. Коренев А.А.</b> To the question of the preservation and support of the values of modern olympic games .....	33
<b>Перепелицина С.А.</b> Problems of interaction between the political and sports spheres of social life at the olympic games .....	36
<b>Ардашева А.В.</b> Анализ и перспективы развития ски-альпинизма в России.....	38
<b>Бабошина О.П.</b> Олимпийские традиции Кубани .....	41
<b>Бондарева А.Г.</b> Игровой метод обучения в группах начальной подготовки по ушу .....	44
<b>Боровик В.Ю.</b> Наиболее популярные ката в каратэ .....	46
<b>Ван Лиин</b> Бадминтон как олимпийский вид спорта.....	49
<b>Василевская М.С.</b> Спортивное волонтерство .....	51

<b>Василькова В.А.</b> Коррекция неблагоприятных предстартовых эмоциональных состояний спортсменов .....	53
<b>Гаврилова В.В.</b> Оценка качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру .....	55
<b>Горкуша Я.А., Дробышевская А.В.</b> Экология и устойчивое развитие окружающей среды .....	58
<b>Гринькив А.А.</b> Международное олимпийское движение как часть мировой культуры .....	63
<b>Додонова Е.А.</b> Риски развития спорта в контексте реализации государственных программ в Республике Беларусь .....	66
<b>Ефременков Е.К.</b> Олимпийские ценности как фактор укрепления мира .....	69
<b>Ефремова В.Е.</b> Олимпийская ценность «уважение» в современном олимпийском движении и международных отношениях .....	72
<b>Зырянская В.Ю.</b> Трисомные игры как феномен развития олимпизма в условиях глобализации .....	75
<b>Ивановский Е.В., Ивановская Е.В.</b> Использование резиновой петли при тренировке скоростно-силовых способностей у единоборцев .....	77
<b>Клименок А.В.</b> Разрешение производственных проблем на предприятии размещения .....	80
<b>Кондратов Д.Э.</b> Влияние медиаосвещения на олимпийское движение и профессиональных спортсменов .....	82
<b>Куриленко К.С.</b> Коррекция агрессивного поведения в повседневной жизнедеятельности у спортсменов посредством метода биологической обратной связи .....	84
<b>Лукашевич В.А.</b> Влияние повторной вибрационной тренировки по методу СБА на вариабельность сердечного ритма студентов при выполнении традиционных упражнений .....	86
<b>Мадалимов Б.Ю.</b> Особенности развития силовых качеств баскетболистов УВО спортивного профиля .....	90
<b>Мустаев Р.В.</b> Олимпийские перспективы развития самбо .....	93
<b>Митрошкина Д.В.</b> Реализация нематериального олимпийского наследия на примере волонтерского отряда «Доброволец КГУФКСТ» .....	95
<b>Ничуговский А.А., Колядин А.С.</b> Пути совершенствования подготовки мастерства спортсменов .....	97
<b>Новоселова А.С., Пардонова К.А.</b> Развитие мужского синхронного плавания .....	99

---

<b>Норина А.С., Жильцов А.К.</b> Некоторые вопросы истории и наследия Олимпийских игр .....	102
<b>Павликов В.С.</b> Воздействие упражнений в эксцентрическом режиме на упругий потенциал миофасциальных сетей, рекомендованных к выполнению в начальной и заключительной частях тренировочного занятия, с целью профилактики травм в футболе.....	105
<b>Прасолова А.С.</b> Олимпийское волонтерство на примере волонтерского отряда «Доброволец КГУФКСТ».....	107
<b>Семенов Ю.А.</b> Роль драфта в развитии хоккея с шайбой в Республике Беларусь	109
<b>Степаненко Ю.С.</b> Психологическая подготовка к управлению эмоциональными состояниями спортсменов на Олимпийских играх.....	112
<b>Степаненко Ю.С.</b> Психологические аспекты олимпийского движения в современном мире.....	114
<b>Савицкая А.М.</b> Становление ушу как вида спорта с начала XX в. до наших дней .....	118
<b>Студиникин А.С.</b> Роль футбола как вида спорта в социальной адаптации вынужденно перемещенных людей в мире .....	119
<b>Худолеева П.А.</b> Коррекция уровня эмоционального интеллекта спортсменов-единоборцев.....	123
<b>Хун Цзиньвэнь, Планида Е.В.</b> Проблемы антидопингового образования в системе физического воспитания школьников КНР .....	125
<b>Цыдик И.И.</b> Олимпийское образование в средних специальных учебных заведениях .....	128
<b>Чернова Г.М.</b> Оценка развития олимпийских видов единоборств в России .....	130
<b>Чжан Кай</b> Противодействия допингу в студенческом спорте в Китайской Народной Республике .....	134
<b>Чилингарян Г.К., Харьковский С.А.</b> Технология применения силовых упражнений в практике подготовки футболистов высокой квалификации.....	136
<b>Шашко К.Ч.</b> Некоторые вопросы уголовно-правовых отношений в сфере спорта .....	138
<b>Юртаева Е.Р.</b> Коррекция уровня самооценки спортсменов-волейболистов.....	141
<b>Ходаковская В.О., Жигар А.С.</b> Использование метода круговой тренировки для развития основных двигательных качеств у квалифицированных пловцов ..	144
<b>Эрматов Сардор Абдурахмон угли</b> Отношения в системе «тренер – спортсмен – родители».....	147

## МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ ФЕСТИВАЛЯ ПРОЕКТОВ

### **Боровская А.В.**

Научные руководители:

канд. биол. наук, доцент Планида Е.В.,

канд. пед. наук, доцент Дворянинова Е.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

### **ПРОДВИЖЕНИЕ ИДЕЙ В ПОДДЕРЖКУ СПОРТА БЕЗ ДОПИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ БГУФК**

В настоящее время допинг в спорте рассматривается как широкомасштабная международная спортивная проблема, которая практически ежедневно обсуждается на самом высоком медийном уровне. Основными аспектами существования проблемы допинга в спорте в первую очередь являются этическая и моральная составляющие. Они напрямую отражаются в волеизъявлении спортсменов и потребителей спортивного «продукта» видеть спорт чистым и честным. Предотвращение применения допинга и его искоренение становятся выполнимой задачей, если произойдут существенные изменения в мировоззрении и восприятии людей [1].

С целью системной и планомерной работы по борьбе с допингом в спорте Всемирное антидопинговое агентство (далее – ВАДА) разработало Всемирную антидопинговую программу, которая включает в себя все компоненты, необходимые для обеспечения оптимальной гармонизации и внедрения лучших методов организации в международных и национальных антидопинговых программах. Основными ее компонентами являются:

1. Кодекс.

2. Международные стандарты и технические документы.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий документ в борьбе с допингом в спорте был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. За последние 15 лет Кодекс дополнялся и изменялся 3 раза. Последняя пересмотренная версия Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года. Кодекс является основой антидопинговой системы и признан правительствами более 170 государств, в том числе и Республикой Беларусь.

В поддержку Кодекса ВАДА разработало восемь Международных стандартов. Но наиболее актуальным на сегодняшний день является Международный

стандарт по образованию, который впервые был разработан и вступил в силу с 1 января 2021 года.

Общая руководящая цель Международного стандарта по образованию – помочь сохранить дух спорта в соответствии с Кодексом, а также способствовать созданию чистой спортивной среды.

Согласно Кодексу, одной из стратегий по Предупреждению применения допинга является Образование, которое направлено на продвижение идей в поддержку спорта без допинга, а также способствует тому, чтобы не допустить использование допинга Спортсменом или иным Лицом [3].

Ключевой принцип, на котором основан Международный стандарт по образованию, первый опыт Спортсмена в сфере антидопинга должен быть связан с Образованием, а не с прохождением процедуры Допинг-контроля [4].

Различные социологические исследования, которые проводились Национальным антидопинговым агентством Республики Беларусь, показывают, что у спортсменов и тренеров нет в должной мере антидопинговых знаний [2].

В связи с этим нами предпринята попытка изучить специфику образовательного процесса в Белорусском государственном университете физической культуры (далее – БГУФК), где готовят тренера по виду спорта в части антидопингового образования. Анализ учебных программ показал, что в последние годы в университете уделяется внимание проблемам допинга в спорте, и в различных учебных программах актуализировано содержание в части разделов по вопросам допинга в спорте. Основные учебные дисциплины, где рассматриваются некоторые вопросы допинга в спорте, это спортивная медицина, психологическое сопровождение спортивной деятельности, правовое обеспечение профессионального спорта и другие.

В 2018 году в БГУФК для решения задач, касающихся реализации антидопинговой программы, была разработана и внедрена в образовательный процесс учебная программа «Антидопинговая политика в современном спорте» для студентов магистратуры, обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт».

Актуальность изучения учебной дисциплины заключается в формировании негативного имиджа допинга, снижении терпимости к допингу в обществе, воспитании негативного восприятия допинга в обществе, создании фундамента для дальнейшего формирования ценностно-ориентированных нацеленных на спортсменов и персонал спортсменов образовательных систем антидопинговой программы Республики Беларусь.

Целью учебной дисциплины является подготовка студентов магистратуры к самостоятельному проведению антидопинговых образовательных мероприятий в конкретной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в соответствии с действующим законодательством.

Однако, проведенный социологический опрос магистрантов БГУФК на предмет антидопинговых знаний в рамках изучения учебной дисциплины «Антидопинговая политика в современном спорте» показал, что у студентов I ступени образования, выпускников БГУФК, уровень антидопинговых компетенций ниже среднего (34 % правильных ответов). Легализацию допинга считают допустимой 79 % студентов-выпускников.

Также было выявлено, что магистранты владеют знаниями антидопинговых законов 17 %, знаниями о запрещенных субстанциях и методах 29 % опрошенных. Критическое отношение к допингу имеют 37,6 % магистрантов. При этом 73 % нуждаются в дополнительных знаниях по антидопинговой политике.

Анализируя данные анкетирования, можно с уверенностью утверждать, что у магистрантов завышенное мнение о собственных знаниях в вопросах допинга в спорте. Также необходимо внедрить в образовательный процесс студентов I ступени БГУФК учебную дисциплину по антидопинговому обеспечению.

Таким образом, проведенный анализ данных анкетирования, научно-методической и специальной литературы позволяет сделать следующие выводы.

В настоящее время употребление юными спортсменами допинг-препаратов набирает все большую популярность, так как в достижении высоких спортивных результатов заинтересованы как сами спортсмены, так и тренерский штаб, и медперсонал. При этом критическая ситуация обусловлена тем, что применение запрещенных субстанций и методов в подростковом периоде может привести к необратимым изменениям в организме юного спортсмена и нанести огромный вред его здоровью, а также навредить имиджу страны на международных первенствах.

Поэтому считаем актуальным проведение антидопинговых образовательных программ в соответствии с Международным стандартом по образованию во всех спортивных организациях. В том числе в БГУФК, где ведется подготовка будущих тренеров. Проведение антидопинговой образовательной работы со студентами будет способствовать формированию критического отношения к допингу и антидопинговых компетенций будущих специалистов в сфере физической культуры.

1. Планида, Е. В. Основные принципы и направленность стратегического развития антидопингового образования в Республике Беларусь / Е. В. Планида, А. В. Лытина // Спорт. Человек. Здоровье : материалы VIII Междунар. конгр., 12–14 окт. 2017 г., Санкт-Петербург, Россия / под ред. В. А. Таймазова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 390–392.
2. Формирование национальных антидопинговых программ по видам спорта с учетом риска применения запрещенных веществ и методов : метод. рекомендации / Е. В. Планида [и др.]. – Минск, 2012. – 24 с.
3. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 [Электронный ресурс] // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://nada.by/upload/08-04-2021-1.pdf>. – Дата доступа: 15.11.2021.
4. Международный стандарт по образованию [Электронный ресурс] // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://nada.by/upload/25-11-2020-1.pdf>. – Дата доступа: 15.11.2021.



**Гунич Н.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Масловская Ю.И.

БГУ (Республика Беларусь)

## **ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Олимпийское образование играет важную роль на современном этапе развития общества, так как благодаря этому педагогическому процессу происходит приобщение к идеалам и ценностям олимпизма детей и молодежи. Олимпийское образование – элемент олимпийской педагогической деятельности, ориентированный на приобщение индивида (с его активным участием) в специально организуемых условиях педагогической среды к миру олимпийских знаний, его информационной готовности к деятельности в олимпийском движении. Через олимпийское образование как средство педагогического воздействия у подрастающего поколения формируются влечения, желания, стремления, мотивы, интересы, установки, ценностные ориентации, образцы поведения, адекватные идеям и ценностям олимпийского движения [1].

Олимпийская педагогическая деятельность ориентирована на решение задач олимпийского движения, которое возникло и развивается на основе спорта, предусматривает вовлечение участников этого движения в спортивную деятельность. Поэтому первоначальная задача олимпийской педагогической деятельности состоит в формировании у воспитуемых спортивной образованности и информационно-операционной готовности к занятиям спортом, а также общего позитивного ценностного отношения к спорту.

В системе понятий олимпийской педагогики под олимпийской педагогической деятельностью понимается сознательно организуемая система деятельности, предполагающая использование педагогических средств, посредством которых стараются приобщить индивида [2].

В Белорусском государственном университете олимпийское образование органично вписывается в процесс физического воспитания студентов. Его основной задачей является формирование знаний об олимпийском движении, вовлечение студентов в спортивную деятельность. В данном процессе, в первую очередь, необходимо определить исходный уровень знаний студентов первого курса по вопросам физической культуры и спорта. С этой целью нами была разработана анкета.

Благодаря проведенному опросу удалось установить, что 7,3 % студентов первого курса факультета прикладной математики и информатики (в опросе приняло участие 234 первокурсника) имеют низкий уровень знаний в области спорта и физической культуры и отсутствие интереса к занятиям физическими упражне-

ниями. Также полученные результаты помогли выявить пробелы в знаниях обучающихся и узнать об их стремлении получить дополнительную информацию по вопросам олимпийского движения.

Для решения данной задачи в программу по учебной дисциплине «Физическая культура» в Белорусском государственном университете для студентов второго курса была включена лекция «Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение».

В рамках лекции рассматриваются следующие вопросы:

1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности – раскрываются понятия и темы: «физическая культура», «базовая физическая культура», «профессионально-прикладная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «фоновая физическая культура», «спорт как компонент физической культуры». Здесь же студентам дается информация о функциях физической культуры и их характеристиках.

2. Спорт и спорт высших достижений: основные понятия, входящие в этот компонент лекции – «спорт», «общедоступный (массовый) спорт», «студенческий спорт». Раскрываются эти понятия, характеристики и значения. Роль в культуре современного общества. Значимость для каждого человека в отдельности и человечества в целом.

3. Олимпизм и олимпийское движение – раскрывается цель олимпийского движения, функции и миссия Международного олимпийского комитета, международных спортивных федераций и Национального олимпийского комитета Республики Беларусь в развитии и продвижении олимпийского движения.

4. Зарождение и возрождение Олимпийских игр, их роль и влияние в истории человеческой культуры от античности до современности.

5. Выступление белорусских атлетов на Олимпийских играх. Их достижения и победы на главных стартах четырехлетия. О влиянии достижений на развитие и пропаганду спорта в Республике Беларусь.

Информация сформирована таким образом, чтобы максимально помочь студентам получить высокий уровень знаний, позволяющий успешно ориентироваться в мире спорта, а также в соответствии с принятыми правилами и нормами включаться в те или иные виды спортивной деятельности.

Лекционный курс регулярно дополняется организацией во внеучебное время мастер-классов и встреч с преподавателями (А. П. Атрощенко, Н. И. Сафроновой, М. А. Заржицкой, С. В. Хожемпо), работающими на кафедре физического воспитания и спорта и принимавшими участие на Олимпийских играх в качестве спортсменов и судей, а также известными спортсменами, завоевавшими олимпийские награды разного достоинства, такими как Анастасия Прокопенко, Дарья Наумова, Джавид Гамзатов, Дмитрий Лазовский, Ксения Санкович и др. Кроме того, для студентов и сотрудников БГУ организовываются экскурсии в музей Национального олимпийского комитета.

Вся комплексная работа кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета ориентирована на формирование у студентов олимпийских ценностей, личностных ориентиров на идеи олимпийской философии, формирование исходных спортивных знаний и непосредственное знакомство со спортом и его видами.

По итогам проведенных образовательных мероприятий со студентами проводился опрос, в результате которого были получены следующие данные: у 89,3 % студентов к концу третьего курса сформирован высокий уровень спортивной образованности, у 10,7 % – средний.

Олимпийское образование в Белорусском государственном университете формирует высокое самосознание личности, ориентированной на вечные человеческие ценности, переведенные в собственные убеждения и жизненные принципы, потребность развивать свое физическое и нравственное здоровье. Благодаря ему происходит позитивное развитие студента как субъекта в системе олимпийского образования и воспитания.

1. Лекция 3 «Олимпийское образование» [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://zakazat.by/bgufk/vitebskij-gosudarstvennyj-universitet-im-p-m-masherova/fakultet-fizicheskoy-kultury-i-sporta/361-kurs-leksij-tsvivilizatsiya-i-olimpizm.html?start=4>. – Дата доступа: 01.11.2021.
2. Столяров, В. И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика : достижения, проблемы, перспективы / В. И. Столяров. – М. : ПЛАНЕТА, 2018. – 41 с.

**Гусева Е.А., Савицкий А.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Жуков С.Е.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «ЛОВИ ВЕТЕР УДАЧИ НА ВОЛНЕ УСПЕХА»**

Одним из основных направлений Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь, является содействие формированию здорового образа жизни молодежи.

В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с активным двигательным режимом, эффективным закаливанием и продуманной

организацией досуга [1]. Этим требованиям во многом отвечают средства физической рекреации. Физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых, достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность [2].

Большую популярность среди студенческой молодежи стали приобретать массовые спортивные мероприятия, проводимые на свежем воздухе в период туристических, волонтерских или скаутских слетов. Включение в программу данных спортивных мероприятий элементов олимпийских видов спорта может стать эффективной формой привлечения молодежи к систематическим занятиям спортом [3].

Задачу можно решить за счет использования физических упражнений с элементами парусного и гребного спорта. Преимущества парусного спорта в том, что он помогает развиваться разносторонне. Ветер, солнце, вода закаляют организм. Борьба со стихией, борьба со своим страхом – это тренировка силы воли [4]. Гребля наиболее полно и гармонично тренирует все тело человека. Это касается всех мышечных групп и систем организма – сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной [5].

Поэтому актуальной является разработка спортивно-рекреационного проекта, направленного на повышение эффективности использования средств парусного и гребного спорта для популяризации здорового образа жизни молодежи и идей олимпийского движения.

Цель проекта: активное привлечение студенческой молодежи к систематическим занятиям на свежем воздухе с использованием элементов парусного и гребного спорта.

Задачи проекта:

1. Формирование у учащихся высших учебных заведений мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования.
2. Обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов средствами парусного и гребного спорта.
3. Сохранение и укрепление здоровья студентов при выполнении физических упражнений на свежем воздухе.

Проект реализуется в период массовых мероприятий молодежи в летнее время в форме соревновательного троеборья на территории пляжа, оборудованного для купания и отдыха. Для проведения соревнований под девизом «Лови ветер удачи на волне успеха» выбирается песчаная и водная часть пляжа. Песчаная огороженная часть пляжа должна иметь форму прямоугольника 50x20 метров. Водная часть аналогичных размеров обозначается буйками оранжевого цвета с глубиной не более 1,5 м.



*Рисунок – Соревновательные упражнения троеборья  
проекта «Лови ветер удачи на волне успеха»*

К соревнованию допускаются участники, имеющие разрешение по состоянию здоровья к занятиям по физической культуре и спорту. Соревновательная программа включает три этапа многоборья (рисунок): управление воздушным змеем (air dragons), гребля на доске стоя (SUP – серфинг), управление парусной доской (soaring sail).

В соревнованиях принимают участия команды с равным количеством юношей и девушек, но не более 4 человек в одной команде. На первом этапе соревнований «управление воздушным змеем» (air dragons) участвующие в соревнованиях команды должны запустить одинаковых по конструкции воздушных змеев. Запуск осуществляется за счет разгона участниками команды по песчаной части пляжа. Результат команды в баллах определяется по времени запуска воздушного змея и его нахождения в воздухе.

Второй этап проходит на водной части пляжа. Каждому участнику команды необходимо при гребле на доске стоя (SUP – серфинг) преодолеть дистанцию 50 метров на время. Сумма времени участников команды на данном этапе определяет их место в общем зачете и количество полученных за этап баллов.

Третий этап предусматривает управление парусной доской (soaring sail). Каждому участнику необходимо пройти на парусной доске дальше соперника в огороженной для проведения соревнований водной части пляжа, используя ветер и навыки балансирования на воде. В каждом заплыве соревнуются по одному участнику из каждой команды. Результат команды на третьем этапе в баллах определяется по суммарному расстоянию, пройденному на парусной доске.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме баллов, полученных участниками команды на трех этапах соревнований «Лови ветер удачи на волне успеха».

Использование соревновательной формы с элементами олимпийских видов спорта в разработанном спортивно-рекреационном проекте может способствовать формированию положительной мотивации к физическому совершенствованию.

Включение в разработанное по проекту троеборье соревновательных упражнений парусного и гребного спорта будет стимулировать участников к разноплановой физической подготовленности и популяризации олимпийских идеалов.

Проведение соревнований проекта на свежем воздухе при благоприятном воздействии водной среды создает благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

В соревновательной деятельности разработанного троеборья в полной мере отражается девиз спортивно-рекреационного проекта «Лови ветер удачи на волне успеха».

1. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб. : Высшая школа, 2000. – 264 с.
2. Соколов, Н. Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. – СПб. : РГГМУ, 2016 – 44 с.
3. Максимов, Ю. Г. Анализ выборки инноваций в области физической культуры / Ю. Г. Максимов // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2015. – № 3. – С. 52–61.
4. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
5. Фудимов, В. В. Средства, направленные на совершенствование личностных качеств спортсменов различных специализаций / В. В. Фудимов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 163–166.

**Захаркевич А.П.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Масловская Ю.И.

БГУ (Республика Беларусь)

## **ОТ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА К СПОРТУ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

На сегодняшний день одним из основных направлений государственной социальной политики Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта, где студенческий спорт рассматривается как ресурс для спорта высших достижений и развивается на национальном уровне.

Проблеме развития студенческого спорта, который содействует подготовке высококвалифицированных спортсменов и сохранению единства физкультурно-спортивного движения, посвящены работы таких ученых, как В.В. Кузин, В.У. Агеевец, В.Н. Платонов, С.И. Гуськов, Т.М. Каневец, В.М. Выдрин, В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов, Ю.П. Мичуда, Л.В. Аристова.

Студенческий спорт представляет собой спорное понятие, которое постоянно привлекает внимание различных специалистов многих областей. Его рассматривают как массовый спорт, в который включена наиболее многочисленная группа, организованная по месту получения образования – студенческая молодежь. С другой стороны, он рассматривается как спорт высших достижений, где организовываются Всемирные Универсиады и присуждаются звания – разряды, вплоть до мастера спорта международного класса [1].

Занятие спортом в каждом университете Республики Беларусь дает возможность:

- совмещать образовательный и тренировочный процесс;
- раскрывать и совершенствовать способности спортсмена-любителя, который в студенческом возрасте не смог по каким-либо причинам закрепиться в профессиональном спортивном клубе или не попал в основной состав национальной команды;
- увеличить среди современной молодежи популярность спорта и приобщить их к здоровому образу жизни.

При этом практически все университеты заинтересованы в зачислении в ряды студентов спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения. О чем свидетельствуют «Правила приема лиц для получения высшего образования I степени», которые регламентируют условия поступления абитуриентов без вступительных экзаменов или вне конкурса. На основании Указа Президента Республики Беларусь от 09.01.2017 «лица, занявшие в год приема или в год, предшествующем году приема, призовые места на официальных спортивных чемпионатах, Олимпийских днях молодежи Республики Беларусь по видам спорта имеют право на зачисление в профильное спортивное учреждение высшего образования (далее –

УВО) без вступительных испытаний, а во вне профильный, при условии рекомендательного письма спортивной федерации по виду спорта, абитуриенты зачисляются в число студентов сверх плана набора».

В первую очередь это связано с тем, что за период обучения в УВО в спорте сегодняшнего времени практически нелегко пройти путь от новичка до члена сборной команды или выполнить норматив мастера спорта. Для достижения этих целей необходимо, чтобы в университеты поступали выпускники учреждений среднего специального образования, таких как: Республиканское государственное училище олимпийского резерва, специализированные детско-юношеские (спортивные) школы олимпийского резерва, которые прошли специальную спортивную подготовку.

Для спортивного клуба любого университета помимо привлечения большего числа молодежи к спортивной деятельности важной задачей является подготовка за время обучения студентов-спортсменов до уровня национальной сборной, а также улучшение спортивных результатов, обеспечивая при этом комфортные условия образования: свободное посещение, гибкий график соревнований, надбавки к стипендии, предоставление материально-технической базы для тренировок, содействие в организации и проведении совместных сборов с ведущими клубами страны и т. д.

Студенты белорусских университетов представляют Республику Беларусь на Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира, Европы, Всемирной универсиаде, Республиканской студенческой универсиаде и международных турнирах.

Одним из самых ярких примеров является главная кузница кадров страны – Белорусский государственный университет. Студенты-спортсмены данного университета завоевали на Олимпийских играх 13 медалей различного достоинства (2 золотые, 5 серебряных, 6 бронзовых), чемпионатах мира, Европы, международных турнирах, чемпионатах и Кубках Республики Беларусь 93 медали, из них: 47 золотых, 23 серебряные, 23 бронзовые медали [2].

Призовые места студентов Беларуси на международной арене еще раз доказывают, что спортсмены-спортсмены входят в мировые топы.

Универсиада является одним из наиболее значимых спортивных событий в мире, а многие олимпийские призеры, и даже чемпионы, являются студентами либо тренируются в университетских клубах. Студенты-спортсмены во многих видах спорта составляют конкуренцию профессиональным спортсменам, а студенческий резерв при этом является ресурсом для пополнения рядов профессиональных спортсменов.

Данные факты свидетельствуют о том, что развитие студенческого спорта является перспективным направлением для развития спорта высших достижений и достижения высоких спортивных результатов.



1. Приступа, Н. И. Студенческий спорт: состояние и перспективы развития на специальном факультете классического университета / Н. И. Приступа, В. В. Григоревич // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 окт. 2013 г.: в 2 ч. / Гомель. гос. ун-т; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2013. – Ч. 1. – С. 106–108.
2. Масловская, Ю. И. Анализ состояния студенческого спорта в ведущем университете Республики Беларусь и перспективы его развития / Ю. И. Масловская, И. В. Усенко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 10–19.

### **Игнатович Е.И.**

Научные руководители:

канд. пед. наук, доцент Масловская Ю.И.,

старший преподаватель Снегирев С.Н.

БГУ (Республика Беларусь)

## **ПРОЕКТ «КАРАТЭ-ДО. ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ»**

Каратэ – традиционное боевое искусство, система самозащиты без использования оружия, один из самых популярных видов спортивных единоборств. Каратэ давно получило известность и признание по всему миру, а на прошедшем турнире в Токио впервые вошло в программу Олимпийских игр.

Каратэ – это более, чем вид спорта. Это способ самоопределения, постижения глубины мира, обретения психологической самостоятельности. Занятие им – вопрос не только физических усилий, его теории неразрывно связаны с жизнью. Каратэ защищает человека от болезней тела и слабости духа, а понятия об уважении и любви к людям, ощущении высшей духовной ценности человеческой жизни несомненно обязательны для социальной гармонии.

Проект «Каратэ. От сердца к сердцу» будет способствовать развитию олимпийской тематики и продвижению олимпийских ценностей, поиску новых решений для воспитания здорового и социально-активного населения путем приобщения к здоровому образу жизни и занятиям каратэ, содействовать поиску средств и методов для укрепления физического и психологического здоровья людей.

**Цель проекта** – поиск новых решений для воспитания здоровой и социально-активной молодежи, приобщение к занятиям каратэ, популяризация здорового образа жизни и олимпийской тематики среди населения.

**Задачи проекта:**

1. Разработать инновационные формы и методы презентации каратэ и организации занятий.
2. Создать условия для внедрения в образовательный и воспитательный процесс разработанных инновационных форм и методов организации занятий по каратэ.
3. Сформировать у обучающихся и студентов интерес к занятиям каратэ, духовному и физическому совершенствованию, участию в олимпийском движении.
4. Расширить взаимодействие с учреждениями образования, волонтерскими центрами и спортивными организациями и др.
5. Организовать мероприятия в области просвещения о каратэ и олимпийских ценностях.

Для достижения будут использованы следующие инструменты: визиты, презентации, мастер-классы, беседы, показательные выступления, благотворительные и стимулирующие программы, спортивные тренировки, спортивные игры, спортивные практики, медитации, консультирование.

Местом для воплощения проекта станет Минск.

Планируемые сроки реализации проекта: декабрь 2021 года – февраль 2022 года.

Проект будет воплощен в рамках деятельности молодежного общественного объединения «Спортивный клуб «Фудосин». Тренировки будут проводиться под руководством С.Н. Снегирева и Е.И. Игнатович. Участниками и волонтерами проекта станут студенты, занимающиеся каратэ, тренеры.

Мероприятия проекта будут освещаться в социальных сетях «ВКонтакте» и «Instagram»: в группах будут публиковаться фото– и видеоотчеты о тренировках, мастер-классах, интервью с тренерами и спортсменами, рекомендации по здоровому образу жизни, материалы по олимпийской тематике и другая информация.

**Предусмотрены следующие этапы реализации проекта:**

- *подготовительно-информационный:*
  - создание творческой группы по реализации проекта;
  - информирование о проведении проекта;
  - определение «маршрутов» проекта;
  - проведение промо-мероприятий;
  - разработка фирменного логотипа проекта;
  - подготовка печатной продукции (флаеров, визиток, календарей);
  - поиск спонсоров;
- *практический:*

- реализация основных мероприятий проекта: посещение учреждений общего, средне-специального, высшего образования; благотворительные визиты;
- подведение итогов;
- *оценочный:*
  - оценка эффективности реализации проекта;
  - систематизация отзывов;
  - подготовка итогового видеофильма;
  - планирование дальнейших действий по совершенствованию проекта.

**Комкова Н.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Масловская Ю.И.

БГУ (Республика Беларусь)

## **ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ СТРАНЫ**

Как показывает опыт, вне зависимости от состояния здоровья, выбранной специальности и будущей профессии студенты БГУ за годы учебы стремятся проявить свои конкурентные качества не только на занятиях физической культурой, но и стать немного ближе к спорту высших достижений, прочувствовать атмосферу топ-турниров мирового и европейского уровней, оценить свою степень владения иностранными языками, адаптироваться в мировое сообщество, так как спорт на современном этапе оказывает значительное влияние на другие социокультурные сферы жизнедеятельности человека [1].

В Беларуси среди молодежи насчитывается более 76 тыс. волонтеров.

Волонтерское движение в нашей стране – самое масштабное, вызывающее все больший интерес со стороны молодежи. На конец 2019 года в Беларуси насчитывалось более 76 тыс. волонтеров. Это те, кто входит в состав отрядов, сформированных в учреждениях образования, в том числе волонтерского движения в Белорусском государственном университете. За четверть века волонтерское движение выросло не только количественно, но и преобразилось качественно, стало системным, организованным.

В Беларуси с ноября 2019 года начал работать Республиканский волонтерский центр. Это уникальная площадка для реализации проектов по объединению волонтеров страны, увеличению числа участников волонтерского движения, при-

влечения партнеров, оказывающих поддержку проектам и инициативам. Республиканский волонтерский центр оказывает поддержку и помогает в реализации социальных проектов, инициатива которых исходит от самих волонтеров.

Центр волонтерской деятельности БГУ создан в августе 2017 года и включает девять волонтерских объединений, работающих по восьми направлениям.

Количество проведенных и охваченных акций добровольческой деятельностью волонтеров БГУ составляет более 300 за 2017/2018 и 2018/2019 учебные годы.

Более 20 социальных учреждений и благотворительных организаций находятся под постоянной шефской помощью волонтеров Белорусского государственного университета.

Направления работы:

- патриотическое (работа с ветеранами);
- социальное (работа с детьми-сиротами, инвалидами, пожилыми людьми, животными и др.);
- экологическое (посадка деревьев, уборка мусора, решение экологических проблем на уровне университета, города, республики);
- спортивное (работа на факультетских, университетских, городских, районных, республиканских, международных спортивных мероприятиях);
- культурное (работа на факультетских, университетских, городских, районных, республиканских, международных культурных мероприятиях);
- донорство;
- трудовое;
- профессиональное (предоставление бесплатных услуг по своей специализации, будущей профессии).

Ни один крупный спортивный турнир нельзя представить без волонтеров: они ежеминутно решают различные задачи и справляются с непредвиденными сложностями. Все ради того, чтобы и спортсмены, и зрители насладились моментом соревнования и получили незабываемые эмоции.

II Европейские игры по своему масштабу не исключение: в них приняли участие 8000 добровольцев, почти пятая часть от этого количества – представители Белорусского государственного университета, точные данные – 1359 студентов и преподавателей.

II Европейские игры – очень серьезный вызов и опыт. Это не только эмоции от проведения крупного континентального форума в нашей стране: все задействованные волонтеры получили навыки и умения по своим специальностям. Будущие журналисты, например, работали со СМИ, ребята с химического факультета смогли поучаствовать в процедурах допинг-контроля, а студенты филологического факультета и факультета международных отношений занимались координацией иностранцев. То есть в итоге и дирекция Игр, и БГУ остались в большом плюсе.

Также знаковым мероприятием стал культурно-спортивный фестиваль «Вытокі. Крок да Алімпу», который состоялся в Минске с 27 по 28 августа 2021 года.

Культурно-спортивный фестиваль «Вытокі. Крок да Алімпу» объединил людей разных интересов и возрастов. На фестивале каждый желающий днем смог познакомиться с историческим наследием, достижениями и брендами региона, картинами известных белорусских мастеров, попробовать себя в различных видах спорта в «Олимпийском квесте», а вечером отдохнуть на концерте с участием известных артистов и на дискотеке под композиции лучших диджеев.

Яркий и популярный праздник принимали в Лиде, Орше, Кобрине, Мозыре, Бобруйске и Солигорске. Десятки тысяч ребят прошли олимпийский квест в других городах, а всего в фестивале «Вытоки», по словам организаторов, приняли участие более 100 тыс. человек.

Масштабный фестиваль оставил много положительных эмоций и впечатлений у жителей этих регионов.

Насыщенным на события был второй день праздника, 28 августа. Центральным мероприятием фестиваля «Вытокі. Крок да Алімпу» стала спортивная площадка, которая расположилась у минского Дворца спорта.

Все спортивные мероприятия прошли в формате олимпийского квеста. Более 100 волонтеров приняло участие, из них около 30 человек – это представители БГУ (студенты и преподаватели).

Минский полумарафон – спортивное мероприятие, которое имеет сравнительно недавнюю историю. Первые соревнования прошли в 2013 году на празднике, посвященном Дню города. Опыт оказался удачным, было решено сделать полумарафон традиционным: в День города Минска, в первые выходные сентября, столица Республики Беларусь отмечает еще и праздник спорта и здоровья, собирая на своих центральных проспектах и улицах профессионалов и любителей бега.

В 2015 году впервые Минский полумарафон собрал более 16 000 участников. В 2016 году на старте встретились 20 000 единомышленников. В 2017 году Минский полумарафон пробежали 30 000 участников, в 2018 году трасса Минского полумарафона увидела более 35 000 любителей бега из 53 стран мира. А в 2019 году столица ощутила на себе дыхание 40 000 бегунов из 68 стран мира, география насчитала 271 населенный пункт, в общей сложности по всем дистанциям преодолено 330 500 километров. Минский полумарафон растет не только в вопросах цифр, но и качества проведения, что отмечают участники и зарубежные эксперты.

Всемирная легкоатлетическая ассоциация присвоила Минскому полумарафону серебряный лейбл уже через год после присвоения бронзового, а это означает, что Минск пополнил копилку полумарафонов международного уровня и продолжает претендовать на большее, соответствует ожиданиям экспертов и бегунов.

Минский полумарафон – традиционно медийное и самое массовое ежегодное мероприятие, ставшее визитной карточкой города и лучшей возможностью узнать столицу и ее достопримечательности, дышать с городом в унисон и почувствовать его поддержку.

Начать забег на проспекте Победителей, свернуть на проспект Независимости, сделать круг у монумента Победы, пробежать мимо главных достопримеча-

тельностью столицы. Минский полумарафон – это еще и уникальная возможность увидеть Минск с необычной стороны: когда еще представится шанс сделать разминку прямо посреди главной магистрали города – проспекта Победителей, ведь каждый пришедший на старт в воскресенье уже победил себя и свою лень. Таким образом, число единомышленников с каждым годом растет.

В прошлые годы этот старт неизменно становился самым массовым спортивным событием Беларуси, собирая около 40 тыс. спортсменов. Однако в нынешнем году неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, связанная с COVID-19, внесла свои коррективы, и организаторами было принято решение ограничить количество тех, кто может выйти на старт. По центральным проспектам Минска пробежали лишь 10 тыс. человек. Более 500 волонтеров принимали участие в данном мероприятии, из них 80 человек от БГУ.

6 сентября Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Беларуси при поддержке компании МТС анонсировал спортивный благотворительный проект «Move4Good: подзарядка с ЮНИСЕФ».

Каждый участник получает доступ к полезным материалам о спорте от экспертов проекта. Все собранные средства пойдут на поддержку развития инклюзии в школах и закупку необходимого оборудования для детей с инвалидностью.

«Move4Good: подзарядка с ЮНИСЕФ» – это инклюзивный онлайн-проект, альтернативный традиционным забегам и марафонам, стать частью которого может каждый. Ходьба, бег, плавание или зарядка – участник сам выбирает вид активности для подзарядки с ЮНИСЕФ. Онлайн-формат снижает риски, связанные с эпидемиологической ситуацией, а также позволяет объединиться детям и взрослым из разных уголков Беларуси.

У проекта две цели. Первая – популяризация спорта и здорового образа жизни. Вторая – сбор средств на поддержку развития инклюзивного образования, чтобы дети с инвалидностью могли учиться и общаться со сверстниками, развивать свой потенциал и приобретать навыки, которые позволят им стать более независимыми во взрослой жизни.

Волонтерское участие заключается в популяризации проекта через социальные сети и привлечении к участию большего числа людей. К слову, студенты БГУ совместно с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта подготовили видеоролик о специальном комплексе физических упражнений, разместили в социальных сетях по указанным хештегам и символически передали эстафету волонтерам БГУИР.

Также волонтеры БГУ постоянно принимают активное участие в таких спортивно-массовых мероприятиях страны:

- чемпионаты Республики Беларусь по различным видам спорта;
- забеги, посвященные знаковым датам;
- финальные республиканские соревнования по футболу;
- международные футбольные матчи, проводимые в рамках чемпионата мира;

– чемпионаты Республики Беларусь по хоккею.

В университете уже почти десять лет развивается спортивное направление волонтерской деятельности. Наши студенты и сотрудники с большим удовольствием и энтузиазмом подают заявки на участие в разных международных соревнованиях и форумах и уже давно зарекомендовали себя как ответственные и исполнительные. Поэтому нам все чаще удается отправлять волонтерские группы централизованно. Так было, например, во время домашнего чемпионата мира по хоккею, юниорского чемпионата мира по гребле на байдарках и каноэ в 2016 году в Заславле и даже на чемпионате мира по футболу в России.

1. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод – путь интеграции спорта и физической / Ю. И. Масловская, И. В. Усенко // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 11–17.

**Косовская Е.Д., Апоник Ю.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Башлакова Г.И.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПЯТЬ ВОДНЫХ КОЛЕЦ»**

Плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта, спортивное значение которого определяется не только количеством разыгрываемых олимпийских медалей (37 комплектов), но также тем обстоятельством, что оно является основой многих олимпийских видов спорта.

Это прежде всего водные виды спорта, которые выделились из спортивного плавания в процессе его развития (прыжки в воду, водное поло, подводный спорт, синхронное плавание, марафонское плавание) и базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание как отдельный вид соревнований входит в состав спортивных олимпийских многоборий: современное пятиборье, триатлон, а также военно-прикладное и спасательное многоборье. Умение плавать в таких олимпийских видах спорта, как парусный и гребной спорт, а также в водно-моторном спорте, виндсерфинге, водных лыжах и других является необходимым условием, обеспечивающим безопасность проведения спортивной подготовки и соревнований [1].

Крупнейшие соревнования по водным видам спорта проводятся как мировые фестивали и имеют большое агитационно-пропагандистское значение для осознанного отношения к своему здоровью как к важнейшей духовно-нравственной ценности [2].

**С целью** формирования у молодежи потребности здорового образа жизни и приобщения к традициям водных видов спорта разработан **спортивно-познавательный проект «Пять водных колец»**.

Общая цель ориентирована на решение следующих **задач проекта**:

1. Пропаганда олимпийского движения в молодежной среде.
2. Повышение мотивации детей и молодежи к занятиям физической культурой и водными видами спорта.
3. Знакомство с водными видами спорта, с белорусскими спортсменами высокого класса.

Участники проекта – школьники и их родители (законные представители), студенты учреждений высшего образования, допущенные по медицинским показаниям к практическим занятиям по плаванию.

В реализации проекта принимают участие действующие спортсмены высокого класса, студенты кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК). Место проведения – учебно-спортивный комплекс БГУФК «Плавательный бассейн».

**Предполагаемый результат:**

- повысить у участников проекта уровень знаний об Олимпийском движении, водных видах спорта;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- приобщить к водным видам спорта посредством обучения основам техники плавания, прыжков в воду, игры водного поло, синхронного плавания и плавания в ластах;
- увеличить количество занимающихся в спортивных и оздоровительных секциях.

В спортивно-познавательный проект «Пять водных колец» включены водные виды спорта (рисунок):

- Плавание.
- Синхронное плавание.
- Водное поло.
- Прыжки в воду.
- Плавание в ластах.

В рамках реализации каждого вида проекта (одного «водного кольца») предусматривается встреча с известными белорусскими спортсменами (студентами и выпускниками БГУФК), на которых участники знакомятся с историей развития



водных видов спорта и Олимпийского движения, особенностями спортивной подготовки и яркими моментами выступлений на крупнейших турнирах.



*Рисунок – Водные виды спорта, включенные в программу проекта*

Программа спортивно-познавательного проекта «Пять водных колец»:

### **1. «Первое водное кольцо» – плавание**

Студенты-спортсмены демонстрирует технику спортивных способов плавания, а затем проводят мастер-класс по ознакомлению с водной средой и начальному обучению плаванию. В завершение участникам предлагается сюжетно-ролевая игра [1] или эстафетное плавание вольным стилем (в зависимости от возраста и уровня плавательной подготовленности).

Для обеспечения безопасности прохождения следующих «водных колец» (в глубоком или мелком бассейнах) данный этап является отборочным.

### **2. «Второе водное кольцо» – синхронное плавание**

Студенты-спортсмены знакомят с синхронным плаванием как видом спорта – демонстрируют спортивную программу и проводят обучение простейшим фигурам синхронного плавания: «вращение в группировке», «оборот назад в группировке», «оборот вперед (назад) согнувшись», «круг назад» и др. [2]. Затем составляются композиции под музыку с одинаковыми упражнениями для всех участников.

### **3. «Третье водное кольцо» – водное поло**

Участники знакомятся с профессиональным инвентарем водного поло и проходят обучение технике способов передвижений, специальных приемов плавания и владения мячом (остановка, ловля и броски) [2]. Студентами-спортсменами организовывается игра в водное поло по упрощенным правилам.

### **4. «Четвертое водное кольцо» – прыжки в воду**

Студенты-спортсмены выполняют спортивные и комические прыжки из различных положений с вышки и трамплина. После обучения учебным прыжкам в

воду (соскокам, спадам, прыжкам из передней и задней стоек как вниз ногами, так и вниз головой, без движений руками) [2], участникам предлагается выполнить прыжки из передней стойки при различном положении тела в полете (прогнувшись, согнувшись, в группировке) и получить оценку за технику и изящество выполнения полета, вход в воду («без брызг»).

#### **5. «Пятое водное кольцо» – плавание в ластах**

Участники знакомятся с профессиональным инвентарем скоростного плавания в ластах (маска, дыхательная трубка, моноласт и биласты). Для умеющих плавать студенты-спортсмены проводят обучение технике плавания в ластах под поверхностью воды с дыхательной трубкой [2].

Таким образом, реализация спортивно-познавательного проекта «Пять водных колец» может стать ярким примером того, как можно и нужно приобщать детей, молодежь и взрослых к занятиям водными видами спорта в непринужденной игровой форме, которая дает возможность для самовыражения, самореализации и повышения их самооценки, способствует раскрытию индивидуальности и неповторимости каждого участника проекта, и что немаловажно – лично опробовать свои силы в водных видах спорта.

1. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2019. – 304 с.

#### **Савченко А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Макрушина И.В.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

### **ФЕЙР-ПЛЕЙ В СФЕРЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Среди множества проблем, стоящих перед современной школой, ключевой является проблема формирования гуманистической личности, развития ее морального сознания. Кризисное состояние любого социума всегда негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения, будь то физическое или психическое. В связи с этим особенно остро встает вопрос о нравственном воспитании детей и подростков общеобразовательных школ, вовлеченных в сферу спорта. В последние годы рядом отечественных и зарубежных ученых отмечена и обоснована ак-

туальность и необходимость развития олимпийского образования как одного из перспективных направлений педагогической деятельности.

В связи с этим обращает на себя внимание противоречие между реальной ориентацией молодых спортсменов и участников олимпийского движения на прагматические цели и те идеалы и ценности, которые провозглашает олимпийская философия. Зимние Олимпийские игры 2014 года в г. Сочи, допинговые разоблачения и скандалы по поводу судейства еще раз возвращают нас к проблеме утверждения этических ценностей олимпийского движения, аккумулированных в идее фэйр-плей (честной, справедливой игры).

Фэйр-плей как важный морально-этический принцип и общечеловеческая ценность выполняет функцию нравственного регулятива как непосредственно в сфере спорта, так и вне его. Олимпийской хартией определяются основополагающие принципы олимпизма. В Олимпийской хартии сказано: «Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам» [4]. Несмотря на сложность и противоречивость современного олимпийского движения, идея фэйр-плей остается центральным концептуальным пунктом олимпизма. О необходимости просветительской работы на основе принципов фэйр-плей говорится в Олимпийской хартии и Декларации Международного комитета фэйр-плей. Этой теме посвящены труды таких ученых, как А.Г. Егоров, В.С. Родиченко и др.

Особую активность в распространении идей и принципов фэйр-плей в современном спорте проявляют Международный комитет фэйр-плей и Европейское движение фэйр-плей, членом которого с 1995 года является Олимпийский комитет России.

В ряде стран (Австралия, Германия, Канада, Польша, США и др.) национальные олимпийские академии разработали целенаправленные методики и программы олимпийского образования для подрастающего поколения и проводят значительную работу с целью их реализации в практической деятельности школ и вузов. Одной из главных задач этой работы провозглашается ориентация молодежи на олимпийские идеалы и принципы фэйр-плей [1].

Аналогичная работа проводится и в нашей стране. Приказ Минобразования России и ОКР № 41/84а «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр» создал правовую базу и активизировал процессы разработки программ олимпийского образования для различных категорий обучаемых.

На сегодняшний день во многих регионах России в общеобразовательных школах реализуются альтернативные программы по олимпийскому образованию, в чем немалая заслуга региональных олимпийских академий [2]. Проводимая работа по внедрению программ олимпийского образования охватывает все категории учащейся молодежи и способствует формированию у молодых спортсменов поведения в духе фэйр-плей [3].

Таким образом, идея фэйр-плей является важнейшим морально-этическим принципом и общечеловеческой ценностью, выполняющей функцию нравственного регулятива как в сфере спорта, так и вне его. Философия фэйр-плей лежит в основе спортивной этики, наполняя ее важным аксиологическим и морально-нравственным содержанием, выступая как собрание основных моральных положений, обозначая постулирование чистого, честного состязания, которое происходит в соответствии с установленными правилами игры. Несмотря на сложность и противоречивость ряда тенденций в современном олимпийском движении, принцип фэйр-плей остается носителем духа и ряда нравственных положений, неразрывно связанных с ним [5].

1. Захаров, М. А. Идея фэйр-плей в педагогических изданиях. Опыт контент-анализа / М. А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11.
2. Кружков, Д. А. Интернет-сайты региональных Олимпийских академий как информационный ресурс продвижения олимпийского образования в России / Д. А. Кружков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: А. И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 195–200.
3. Родиченко, В. С. Олимпийское образование в новой России / В. С. Родиченко. – М., 2005. – С. 9.
4. Официальный сайт МОК. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.org>. – Дата доступа: 22.11.2020.
5. Родиченко, В. С. Фэйр-плей, или Приглашение к честной игре : учеб.-метод. пособие / В. С. Родиченко, А. Т. Контанистов. – М., 2003. – С. 7–12.

**МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ**

**Eyvazzada M.**

Scientific adviser – Macidov N., Ph.

ASAPES (Azerbaijan)

**TRAINING OF SIMPLE OLYMPIC GAMES  
IN EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES**

The main content of physical education classes is physical activity. The main task of the modern physical education system is to ensure the comprehensive and harmonious development of the growing generation. The intensification of this process covers the school years. One of the most important areas of education in secondary schools is physical education.

Although extracurricular sports activities are closely related to the educational work carried out in the classroom, they differ from the classroom in the form and content of their organization.

Proper organization of extracurricular sports helps to increase the level of knowledge of each student, assimilates the program material with high technical and volitional-moral quality, at the same time prepares students to work and defend the homeland, to fulfill the norms and requirements of physical education.

The organization of health, physical education and sports activities in various forms after school strengthens the knowledge, skills and habits acquired by students in physical education classes, helps them to master the knowledge provided in the program. These activities allow students to develop mental, moral, aesthetic education, general and special physical fitness [2 , 3].

Extracurricular activities increase students' ability to work, business acumen, organizational skills, as well as improve their technical and tactical performance in the sport of their choice.

Extracurricular physical education and sports activities help students to be agile, fast, persistent and develop their volitional and spiritual qualities, increase students' ability to be amateur. An important factor is to develop the ability to encourage students to engage in physical education and sports, and to encourage them to engage in sports.

Another important task of extracurricular physical education and sports is to train students to be organizers of public physical education, judges in various sports and athletes.

These voluntary activities are of an amateur nature, increasing the creative potential of students to instill in them motor skills, abilities and qualities in the sport of their choice. These activities unite not only students of one class, but also students of

parallel and parallel classes. It takes into account the level of age, gender and physical fitness, and when it is organized in a broader and more colorful way, students have the opportunity to form an active interest in sports [2, 3].

Extracurricular sports training does not include simple Olympic training, at least one hour a week is one of the most important issues. The main goal here is to promote the Olympic Games to students. It would be more appropriate to tell students first about the Olympic Games and then about the history of the Olympic Games. Because, if students go through the first Olympic history, they will not be able to understand it because they do not have the necessary information about the Olympic Games. Therefore, it is better to first learn about the Olympic Games and then about the history of the Olympics. The training of the simple Olympic Games must go from simple to complex.

In general, there are problems with extracurricular sports. In order to overcome this problem and to train simple Olympic Games in extracurricular sports, specialized coaches should be invited to extracurricular activities, and these trainings should be conducted by specialized coaches, not physical education teachers. There are so many qualified coaches in schools that they cannot organize extracurricular sports due to lack of conditions for their specialization. Physical education teachers have problems coping with this task. There are areas where there are no gyms. Due to this problem, children are not able to do sports, and at the same time, talented children cannot grow.

Thus, it can be concluded that the effective organization of simple Olympic Games in extracurricular sports activities in secondary schools is of great practical importance. Therefore, more attention should be paid to this issue, best practices in this area should be studied, generalized, promoted, and existing shortcomings should be eliminated.

1. Məcidov, N. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, 2 – ci hissə / N. Məcidov. – Müəllim nəşriyyatı, Bakı, 2020.
2. Nəsrullayev, M. Şagirdlərdə fiziki tərbiyə işlərinin təşkili / M. Nəsrullayev, D. Quliyev, Y. Babanlı. – Bakı, 2013.
3. V–IX sinif şagirdlərinin dərslərdən kənar işlər prosesində fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin təşkili yolları. Metodik vəsait, 2 – ci hissə. – Bakı, 2008.
4. Mode or Access: <https://muallim.edu.az/news.php?id=351>.

**Коренев А.А.**

РГУФКСМиТ (Российская Федерация)

**Коваль Е.И., Мамиева Н.А.**

КГУФКСТ (Российская Федерация)

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Коренева М.В.

РГУФКСМиТ (Российская Федерация)

## **OLYMPIC GAMES AND ENVIRONMENTAL PROTECTION**

Introduction. Sport is the most important aspect of human life and the most important part of it, sport is a global phenomenon. Possessing great influence, it manages not only to bring people of different nationalities, views and worldviews closer together, but also to draw attention to world problems.

The purpose of the study is to reveal the peculiarities of holding the modern Olympic Games in compliance with the requirements in the field of environmental protection.

The most urgent problem is the sports and the environment issues, since sport is directly related to the health of athletes. To achieve good results, a healthy environment is essential, as it is directly connected with many sports. The Olympic Charter states that it is important to understand the full responsibility of a person to nature, to promote and support the environmental protection of sport. Taking into account the great opportunities of sport, it becomes possible to involve the public in the environmental problems and to use the tools of social impact for further sustainable development [1, 2].

The Organizing Committees of the modern Olympic Games try to hold the competitions as environmentally friendly as possible. For example, at the Games of the XXX Olympiad of 2012 in London, environmental requirements have increased and become stricter compared to the XXI Olympic Winter Games of 2010 in Vancouver. Although Vancouver was distinguished by its new developments, including environmentally friendly transport and technological waste disposal.

Even before the Opening Ceremony of the Olympic Games of 2012, it was announced that they would become a model for the future in terms of ecology and sustainable development. For example, London Olympic projects have improved the ecology of the entire East London area. The construction of the Olympic Park was conducted on a previously contaminated area. After its renovation, hundreds of thousands of green spaces were planted there, the park became a habitat for many animals. The projects were aimed at the environmental protection, which were implemented jointly with the Wildlife Fund (WWF). The problems of climate change, the large consumption of natural resources were touched on, and a healthy lifestyle was promoted.

If we talk about our country, when the city of Sochi was chosen as the host city of the XXII Olympic Winter Games of 2014, Russia took responsibility for the received ecological heritage and tried to make the Games as “green” as possible. The compliance with strict environmental regulations was one of the conditions for the Olympic Games [3].

Sochi joined the UNEP–UN Environment Programme. According to the organizers, the priority task at the time of preparation and holding of the 2014 competitions was to hold innovative Games, which will contribute not only to the preservation of the unique nature of Sochi, but also to improve the ecological situation in the region, since, if we take into account that sport is a guarantee of a healthy lifestyle of human life, then environmental protection is the path to a healthy lifestyle for the entire planet. It is worth noting that the Olympic Winter Games mainly affect ski resorts and natural areas, winter sports require ski slopes, ski jumps, various compactly built stadiums, as well as a well-planned infrastructure. We can say with confidence that Sochi has coped with its task, having built the Olympic Park, the Olympic Village and all the rest of the city's infrastructure, which complied with the necessary requirements in the field of environmental protection.

The Olympic Games in Pyeongchang also stood out by their eco-friendly projects. For example, a waste minimization program, within the framework of which two types of containers were installed: for “regular” and recyclable waste. The first type of waste was intended to be used as fuel, while the second was divided into different categories: paper, glass, plastic, etc.

During the preparation and holding of the XXIII Olympic Games of 2018, new sports facilities were built according to the new “green” rules. The buildings were equipped with the systems for saving water, electricity through solar panels and geothermal heating.

Currently, thanks to the Games, the IOC wants to draw the attention of people around the world to such significant issues as environmental protection. In this regard, the Games of the XXXI Olympiad of 2016 in Rio de Janeiro also distinguished themselves. For example, the Olympic medals were made from recycled car parts, from where 30 % of the silver was taken. The same project was carried out in Tokyo, but the main difference was in the maximum participation of Japanese citizens. More than 90 % of settlements, including cities and villages, participated in the project.

The Games of the XXXII Olympiad of 2020 in Tokyo played an important role in the modern world. Through the Tokyo of 2020 Medal Project, all people in Japan were given the opportunity to become a part of sports life and participated in environmental protection. It was decided to make medals from recycled phones and other equipment. In the end, it was managed to collect enough recyclable materials to produce 5000 medals.

Taking care for the environment around the world is one of the most important aspects of the fight against pollution of our planet. Such great events as the Olympic Games have become an example of how a lot of waste can be reduced, which is the most pressing issue at the moment. And at the same time, it proves that sport is not only a competition, but also a contribution of humanity to the development of society, maintenance of peace and achievement of mutual understanding.

In addition to the aforementioned example of the Olympic medals in Tokyo, Japan became a country that adopted the concept of green awards, which was applied back



in 2010 at the XXI Olympic Winter Games in Vancouver, where medals were also made from old TVs and telephones.

At the present stage, we can say that the IOC has made every effort not only to draw attention to environmental problems, but also to do a great job of preparing host cities to hold the Olympic Games in the compliance with environmental protection requirements.

So, due to the efforts and work of people, it is possible with the help of sports and the Olympic Games to draw attention to such an acute problem as environmental protection. There are many more examples of how environmental projects were created, various conferences and seminars on nature conservation were held. And thanks to these events, the planet can become cleaner and better, as well as the people who live on it.

1. Koreneva, M. V. Olympic education: textbook / M. V. Koreneva. – Krasnodar: KSUFEST, 2019. – 143 p.
2. Melnikova, N. Y. Sports problems in the modern world / N. Y. Melnikova, A. V. Treskin, V. V. Melnikov // Olympic Bulletin. – Moscow, 2018. – P. 210–215.
3. Hatit, F. R. State and prospects for the development of ecological tourism in Russia and the region / F. R. Hatit, A. V. Kravchenko, T. N. Poddubnaya // Integrated communications in sports and tourism: education, trends, international experience : materials of the All-Russian scientific-practical. conf. with international participation (April 14–15, 2016). – Krasnodar : KGUFKST, 2016. – Part 2. – P. 41–43.

**Коваль Е.И., Мамиева Н.А.**

КГУФКСТ (Российская Федерация)

**Корнев А.А.**

РГУФКСМиТ (Российская Федерация)

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Корнева М.В.

РГУФКСМиТ (Российская Федерация)

## **TO THE QUESTION OF THE PRESERVATION AND SUPPORT OF THE VALUES OF MODERN OLYMPIC GAMES**

The features of the modern Olympic Games, including the philosophical concept of Olympism, involve such aspects as maintenance and formation of a healthy lifestyle, increase of tolerance, general cultural level, as well as the development of fair competition in the world of sports [1].

Sports in general and the Olympic Games in particular are a driving force that promotes social changes and the development of individuals and society. The philosophy of Olympism is based on the social value of sport. Its founders, including the reviver of the modern Olympic Games, Pierre de Coubertin, believed that sports would bring people closer together, unite with a common goal and create competitions that would implement the main spiritual, moral and cultural values in society [2].

The important values of the modern Olympic Games include friendship, excellence and respect [4]. From the moment of the revival of the Olympic Games to the present, sport has helped to build friendly relations and provide an opportunity to demonstrate that all the nations and the peoples of the world, despite any differences, can forget about all diversities, quarrels and take part in sports on completely equal and fair conditions.

In the book by Pausanias “Description of Greece” it is said that at the time of the Games in Ancient Greece, wars ceased and a truce was arranged - ekecheria, and representatives of the warring policies conducted peace negotiations in Olympia with the aim of conflict resolution.

The Olympic Games teach how to respect opponents, yourself and the rules of the Games. For this, the Fair Play movement was organized, competitions help to improve people not only physically, but also morally, and they teach how to overcome difficulties and to achieve goals.

Pierre de Coubertin once said: “The Olympic Games must be adapted to the best fulfillment of the educational role assigned by the modern world”. He singled out the important functions of Olympism - educational and upbringing. He tried to lead to the ideal of human relations through sport.

As a sign of respect for the principles of Olympism, the Olympic Oath was developed in 1913, where a promise was made to participate in the Games “respecting and following the rules” [3].

An important aspect is the fact that in our time the Olympic Games have not lost their deep values associated with respect, friendship and excellence. An example is the last Games of the XXXII Olympiad of 2020 in Tokyo. In addition to the achievements and records, they were remembered for the stories of friendship, overcoming psychological barriers and solidarity between athletes from different countries.

One day there was a semi-final in 800 meters running, Isaiah Jewett from the USA and Nijel Amos from Botswana went to the finish line, there was the last chance to win, and it turned into a sudden accident for athletes. Losing all chances of winning, both runners collapsed to the ground, but thanks to their fortitude, strong character and simple respect for the opponent, they gave each other their hands, got up, hugged and went to the finish line. The footage of their support spread all over the world. This example is directly related to the Olympic philosophy, which, since the time of Pierre de Coubertin, has been invariably based on respect for universal ethical principles and the education of fundamental values in a person.

Another example of athletes supporting colleagues from other countries is the great friendship and support of the Russian and Ukrainian gymnasts during the Games of the

XXXII Olympiad of 2016 in Rio de Janeiro. Nikita Nagorny and Oleg Vernyaev posted a joint photo in social networks, showing respect and friendship to the whole world.

A gesture of respect was shown by the athlete from the USA Abby D'Agostino, when during the five-thousand-meter race she stopped and helped her opponent from New Zealand to get up, despite the fact that after the fall she wasn't able to continue the race.

During the judo competition, an American athlete Travis Stevens lost to a Russian judoist and thanked him for the opportunity to have trainings with our team. Travis claimed that the Olympics are more than a brotherhood.

Another friendly act was demonstrated between representatives of Azerbaijan and Armenia, when fighters from these countries fought against each other. Rasul Chunaev lost to his opponent Mihran Aratyunyan, and during the award ceremony, the athletes hugged and congratulated each other on the end of the fight.

There are a lot of examples of recognition, kindness and commonwealth, and with such actions Olympic athletes instill the main moral values in the public.

The philosophical concept of the Olympic Games is directly related to the practice and relations between the competitors, because of such positive examples, mutual understanding, tolerance and moral attitudes of the individual are formed in athletes, including the role of common cultural values, interpersonal relations, the level of human education and improvement of health of people all over the planet.

There is a discipline "Olympic education" which is being already introduced in many educational institutions, various camps, etc. and other events are held to educate young people. These projects help to introduce the younger generation to the sports movement and make it clear how important it is to treat each other with understanding and respect, and also to teach the Olympic principle "the most important thing in the Olympic Games is not winning but taking part, just as the most important thing in life is not the triumph, but struggle". Therefore, in order to preserve and maintain the values of the modern Olympic Games, we should talk about the importance of holding fair, equal competitions, where the main thing will not be a victory, but participation and the spirit of competition. Games without cheating - this is the ideal of the Olympic Games to which the world of sports tries to achieve.

Thus, initially, the goal of the philosophical concept of the Olympic Games was to orient sport towards harmonious development, physical and moral culture of a person. It is important that in our time the original ideas and values of Olympism are preserved and maintained in order to achieve the most human, tolerant and fair competition, and the values of the Olympic Games should be implemented in the sports movement through the elimination of negativity, coercion and cruelty, bringing to the fore the mutual understanding, friendship, excellence, solidarity and fair play.

1. Baranov, V. A. Socio-philosophical discourse on the problems of modern sport and trends in its development / V. A. Baranov // Fundamental and Applied Research of Physical Culture, Sports, Olympism: Traditions and Innovations. SCOLIPE 1918-2017. – Moscow, 2017. – P. 16–28.

2. Koreneva, M. V. Olympic education: textbook / M. V. Koreneva. – Krasnodar : KSUFEST, 2019. – 143 p.
3. Melnikova, N. Y. Sports problems in the modern world / N. Y. Melnikova, A. V. Treskin, V. V. Melnikov // Olympic Bulletin. – Moscow, 2018. – P. 210–215.
4. Stolyarov, V. I. Values of the modern Olympic movement: ideals and realities / V. I. Stolyarov // Science in Olympic sports. – 2014. – No. 3. – P. 76–82.

**Перепелицина С.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Борисенко Е.Г.

ВГАФК (Российская Федерация)

## **PROBLEMS OF INTERACTION BETWEEN THE POLITICAL AND SPORTS SPHERES OF SOCIAL LIFE AT THE OLYMPIC GAMES**

Nowadays, sport not only helps to maintain the shape, health and immunity of the individual, but can also bring together and unite a great number of people. Since the main characteristics of sport are competition and “fair” play, laid down by French public figure Pierre de Coubertin, it is the Olympic Games that often become the place for applying political strategy. Despite the statement in the Olympic Charter: “Sport is Outside Politics”, the Olympic Games are long-standing and often viewed from a political perspective.

The Olympic Games are the largest international sports competition of modern times, held every four years and are the heirs to the Olympics of Antiquity. The tradition that existed in ancient Greece was abolished at the beginning of the New Era, and at the end of the 19th century was revived by the French public figure Pierre de Coubertin. The modern Olympics are heirs to the Olympics of Antiquity, but there are a number of fundamental differences.

The first Olympic Games were held in 776 BC. Reliable information about the origin of the Games has been lost, but archaeological excavations have shown that similar competitions have been held before, as far back as the 9th and 10th centuries before the new era in Olympia and were dedicated to the god Zeus. Turning to the history of the Olympic Games, at that time Ancient Greece was a country of small, constantly fighting nations. And in order to win the war and defend their independence, nations have constantly trained their soldiers, and the best way of training, of course, has been sports.

The holding of the Olympics has been a recurring cause of conflict. Thus, in 1992 the International Olympic Committee (IOC) tried to revive the tradition of «Olympic peace» (this was related to the disintegration of Yugoslavia, the subsequent military actions on the territory of the country and the sanctions imposed on it by the

UN Security Council) and called on all the peoples of the world to renounce war for the duration of the Olympics.

The Olympic Movement develops and progresses every year. The medal in such competitions is considered the greatest achievement for an athlete. The total number of participants in the Olympics exceeds twelve thousand. The Olympic Games in today's world are not just a competition, but a celebration. It is a celebration of sport, friendship, competition and the will to win. The Olympic Games bring people together, but in the Tokyo Summer Olympics, which took place in the twentieth Olympics, they cannot be said to be independent of political relations and views.

The Olympics broke several records, not a sports one. It has become the most politicized in history. In the main international sports competition, politics comes to the fore!

For my part, I wish to share the example of my country, how politics and sport are inextricably linked. So the main problem of the Tokyo Olympics for Russia was the rights of our national team. In the course of the high-profile investigation of WADA, which has led not only to mass disqualification and trials, but also to a marked decrease in the number of athletes representing our country, the coat of arms, anthem and even the tricolour of Russia have also become banned!

Now it is the actual performance of the athletes representing our country.

The heroine of the Olympics is judoka Madina Taimazova. She had two marathon fights, a terrible bruise on her eye, but she fought to the last. At the beginning of the match with Maria Portela of Brazil, a Russian woman was injured - the rival touched Taimazova's eyebrow, and during the fight a large hematoma appeared over Madina's right eye. She broke Madina's arm, but the judges decided not to punish her. Through inconvenience, difficulty, a Russian woman went to her cherished goal with relentless perseverance. But when you really want something, you never stop until you get it. The fight was not just protracted - the girls set a record of duration. Taimazova continued to fight and eventually became a bronze medalist.

Despite all the difficulties, one must always find the courage to accept the situation as it is. Madina knew that she had to put all her thoughts and all her strength to the fight, because while there was time, there was a chance to make a difference. This is the incredible story of our Russian athlete, who, despite the pain she is hurt, fought to the end on misjudging. This medal, even if it is bronze, can rightly be considered gold!

Our Russian synchronizers also had to pass a long and difficult even to the gold Olympic medal. The first scandal happened in qualifying. All the duos performed well to their music, but on Russian girls everything went wrong. Svetlana Romashina and Svetlana Kolesnichenko started the program on the side, but suddenly the music was cut off and the Russians had to start over. Turns out the DJ mixed up the composition of the other members. This scandalous episode made both fans and coaches nervous, but the two gorgeous girls did not flinch and won the qualification with a very high score.

Despite the worst mistake, the DJ was not suspended. The finals - and again the music problems at the Russian women's performance. The music turned on for a second and stopped. The recording resumed shortly thereafter, but not from the beginning. The

fact that, for an average viewer, you can barely see, for athletes, can be critical and ruin the whole performance. Fortunately, the immense experience and perfected program helped Romashina and Kolesnichenko win the Olympics with gold. The rival just didn't stand a chance, although during the competition, the DJ twice embarrassed our girls.

Rhythmic gymnastics has also been politically motivated. The main scandal is the story of the Averinas sisters, who won until Tokyo 2020, but unexpectedly ceded the gold to Lina Ashram of Israel. Consider at least two reasons why Russian gymnasts could not lose in Tokyo:

1. Cannot win gold with the loss of an object - Ashram has dropped the tape in execution of the element.

2. After the qualifying that Dina won, Lina's difficulty grew dramatically, which is unrealistic overnight. The explanation - perhaps the only clear and detailed from the specialists - is the judge from Ukraine Lydia Vinogradna that rhythmic gymnastics is not figure skating, and here the difficulty of body/object can jump from program to program, immediately called Russophobia and conspiracy, without even getting into the details.

From the foregoing, it can be concluded that the World Sport of the twenty-first century has become directly related to politics. Since antiquity, wars and political debates have been suspended during competitions. People could take time out of the affairs of the state to enjoy athletes at the Olympic Games.

The only thing sport had to do with politics was legislation. The State created laws that were responsible for organizing and supervising sports events. But today, unfortunately, sport and politics are interconnected, so the interaction between the political and sports spheres of society is that sport is a tool for political influence at the national and international levels.

**Ардашева А.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Возисова М.А.

ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКИ-АЛЬПИНИЗМА В РОССИИ**

Лыжники смотрят на него с подозрением, горнолыжники – со снобизмом, туристы-походники – с недоумением, официально политику в нем определяют альпинисты. А для профессиональных прикладных задач его используют ведомства негражданского профиля. И все это ски-альпинизм.

Цель работы: провести анализ перспектив развития ски-альпинизма в России.

Задачи: изучить теоретические аспекты исследуемой темы, рассмотреть особенности развития ски-альпинизма и выявить перспективы.

Основанная в 2007 году Международная федерация лыжного альпинизма ISMF является глобальным руководящим органом соревнований по лыжному альпинизму. С 2016 года организация официально признана Международным олимпийским комитетом. Его основными целями являются продвижение, регулирование и развитие лыжного альпинизма во всем мире. Базирующаяся в Лозанне, Швейцария, ISMF состоит из 38 национальных федераций альпинизма или лыжного спорта в Европе, Азии и Америке. ISMF провозглашает в качестве базовых понятий: Наследие (так как от лыжных походов и спусков происходят все лыжные дисциплины). Амбиции и Страсть (которые сподвигают нас на поиск нового – пространства, впечатлений, эмоций, знаний и умений) [2].

Впервые лыжный альпинизм стал медальным видом спорта на юношеских Олимпийских играх 2020 года в швейцарской Лозанне. От России там выступали молодые лыжники с Камчатки: Никита Филиппов и Евгения Долженкова. 20 июля 2021 года решение о включении в Олимпийские игры в Милане Кортине 2026 года было единогласно принято во время 138-й сессии МОК в Токио, Исполнительный совет официально принял добавление skimo, предложенное Организационным комитетом. Программа будет включать в себя пять медальных соревнований с участием в общей сложности 48 спортсменов на стартовой линии, сохранится формат Юношеских Олимпийских игр 2020 года в Лозанне [3].

Ведущая страна в этом виде спорта – Италия, которая является многократным победителем общего зачета мирового первенства по ски-альпинизму. Основными конкурентами итальянских спортсменов на сегодняшний день являются команды Франции и Швейцарии.

Требования к снаряжению написаны в правилах. Но не только вес отличает спортивное снаряжение от иного, оно в разы функциональнее. Так спортивный ботинок имеет амплитуду движения в 580 (у обычного ботинка под ски-тур около 390) это позволяет бежать, переключается в положение катания одним движением. Специальная система крепления лыж на рюкзаке позволяет пристегивать лыжи, не снимая рюкзака, есть специальный карман для кошек и много других мелочей. Отдельное внимание уделено лавинному снаряжению: лавинный датчик, лопата, щуп, спасательная пленка. Отсутствие чего либо из этого списка ведет к дисквалификации. Перед стартом судьи проверяют наличие лавинного датчика (датчик должен быть включен на протяжении всей гонки, в противном случае спортсмен будет дисквалифицирован), на финише проверяется все снаряжение, в международных стартах взвешивают лыжи [4].

Анализ развития ски-альпинизма в России показал, что первые соревнования состоялись в Хибинах в 2003 году.

За последние 3 года в Российском спортивном ски-альпинизме, благодаря активной деятельности Камчатской федерации альпинизма и скалолазания совместно с краевым Министерством спорта, произошли значимые события, которые вывели Российский ски-альпинизм на высокий международный уровень.

Проведенный в рамках исследования анализ списочного состава сборной команды России показал следующее.

В 2010 г. в состав сборной входили 4 мужчины и 3 женщины (представители Мурманской области и г. Москвы). В основной состав сборной 2020 – 2021 гг. вошли 18 мужчин, 10 женщин, 2 юниора и 2 юниорки; 2 юноши и 1 девушка, стоит отметить что в составе нет ни одного представителя ПФО. Численность спортсменов по данным федерации альпинизма РФ в Пермском крае – 122 человека [3].

Автор А.Ю. Королев из Пермского государственного национального исследовательского университета отмечает в своем исследовании, что в данный момент на территории края можно развивать 16 видов экстремального туризма, в том числе альпинизм [1].

В Пермском крае, а именно в г. Чайковском, есть оснащенная тренировочная база Федеральный центр подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» имени А.А. Данилова, она принимает спортсменов по прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью, лыжным гонкам и биатлону. Проведенный анализ рельефа территории выявил возможности проведения тренировочных сборов для спортсменов по ски-альпинизму на территории комплекса.

В международных соревнованиях по ски-альпинизму предусматриваются 4 возрастных категории: кадеты (15–17 лет), юниоры (18-20 лет), молодежь (21–23 года), взрослые (от 21 года и старше).

В современном спортивном ски-альпинизме 6 дисциплин: спринт, вертикальная гонка, индивидуальная гонка, командная гонка, эстафета, командная гонка на длинную дистанцию.

Подводя итоги, следует отметить, что ски-альпинизм – зрелищный, соревновательный и медалоемкий вид спорта, который ждет большое будущее и Пермский край может внести вклад в его развитие.

1. Королев, А. Ю. Экстремальный туризм в Пермском крае: современное состояние, проблемы и предложения по развитию / А. Ю. Королев // География и туризм. – 2020. – № 1. – С. 84–90.
2. Международная федерация альпинизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ismf-ski.org/webpages/eurovision-sport-in-pioneering-joint-venture-with-international-ski-mountaineering-federation-to-screen-and-promote-new-winter-olympic-sport>. – Дата доступа: 24.10.2021.
3. Официальный сайт Федерации альпинизма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://alpederation.ru>. – Дата доступа: 27.10.2021.
4. Что такое ски-альпинизм? Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://olympics.com/ru/news/what-is-ski-mountaineering>. – Дата доступа: 28.10.2021.



**Бабошина О.П.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Бич Ю.Г.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ТРАДИЦИИ КУБАНИ**

Традиции олимпизма на Кубани имеют много интересных страниц, которые можно успешно использовать для эффективности в преподавании истории спорта.

В конце XIX – начале XX века благодаря деятельности основателя современного олимпийского движения барона Пьера де Кубертена в мире возрождаются олимпийские идеалы. Это послужило стимулом для проведения региональных спортивных олимпиад. Замечательные олимпийские традиции существуют в Краснодарском крае. Начиная с 1911 года в Екатеринодаре (ныне Краснодар) стали регулярно проводиться Олимпийские игры, в которых принимали участие воспитанники средних учебных заведений. В 1915 году в Новороссийске по инициативе футбольного клуба «Олимпия» открылась первая Северо-Кавказская олимпиада [1]. В ней приняли участие спортсмены Екатеринодара, Новороссийска, Ставрополя. Генерал-майор Соколовский объявил начало состязаний. Доктор Стратонович высказал доброе пожелание, чтобы спорт в России расцвел наравне с наукой. В двенадцати видах спорта участвовали екатеринодарские спортсмены. Они оказались сильнее своих соперников, выиграв многие состязания, и получили в награду серебряные жетоны и дипломы. Ценным завоеванием олимпиады была пропаганда миротворческой сущности спорта. В ней приняли участие спортсмены разных национальностей – греки, армяне, русские, украинцы.

В музее спорта Краснодарского государственного университета физической культуры спорта и туризма хранятся уникальные экспонаты – наградной жетон и афиши показа кинохроники Олимпиады 1915 года – «Спортивной боевой картины», снятой одним из первых кинодокументалистов России Н. Л. Минервиным.

Начиная с 1990 года студенты и аспиранты Краснодара участвуют в Олимпийских научных сессиях молодых ученых и студентов России. Семнадцать раз они входили в шестерку лучших, десять раз награждались ценными призами и шесть раз направлялись за счет Олимпийского комитета России на сессии Международной олимпийской академии в Олимпию (Греция).

Среди этих ребят был и выпускник КГУФКСТ Денис Кружков, который в 1998 году по рекомендации МОА и ОКР получил право пройти стажировку в исследовательском центре Олимпийского музея МОК в Швейцарии. Он является лауреатом премии «Триумф», премии «Спортивная элита – 99» в номинации «Лучший молодой учтный 1999 года» в области физической культуры и спорта [2]. Ныне Денис Александрович Кружков – доцент университета, заведующий музеем спорта, передает свои знания молодому поколению и возглавляет волонтерское движение в крае.

Начиная с Олимпиады 1952 года в Хельсинки, кубанцы принимали участие в каждых Олимпийских играх.

Первую золотую олимпийскую медаль Краснодару принесла в далеком 1972 году легендарная бегунья Людмила Брагина. Золотую эстафету Брагиной подхватил четыре года спустя в Монреале гандболист Валерий Гассий. Серебряную и бронзовую медали выиграла в плавании на 100 и 200 метров брассом Любовь Русанова [3].

Олимпиада 1980 года добавила в копилку краснодарских спортсменов еще три золотые медали. Их выиграла боксер Шамиль Сабилов, легкоатлетка Людмила Чернова и пятиборец Евгений Липеев [2]. На Играх 1988 года в Сеуле мужская сборная СССР по гандболу выиграла золотые медали. Ее ворота защищали два краснодарца – Андрей Лавров и Игорь Чумак. Спустя четыре года в Барселоне уже сборная СНГ стала олимпийским чемпионом, и снова в ее воротах скалой стоял Лавров. Золотую медаль получил и другой краснодарский гандболист Дмитрий Филиппов.

Самой успешной для краснодарских спортсменов была Олимпиада 2000 года в Сиднее. Семь золотых медалей увезли на родину кубанцы с XXVII Игр. Это борец греко-римского стиля Мурат Карданов, батутисты Ирина Караваева и Александр Москаленко, гандболисты Андрей Лавров, Дмитрий Филиппов, Эдуард Кокшаров и Олег Ходьков [2].

По совокупному рейтингу КГУФКСТ входит в тройку лучших физкультурных вузов России. За 70 лет 65 раз поднимались кубанские спортсмены на олимпийский пьедестал [4]. О многих выдающихся олимпийцах собран интересный материал в музее спорта вуза.

Имя одного из выпускников вуза, олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Александра Николаевича Москаленко в 1999 году было занесено в Книгу рекордов Гиннеса как обладателя большого количества золотых медалей чемпионатов мира. В спортивной копилке их 14, кроме того, 7 золотых наград чемпионатов Европы. Шесть раз А. Москаленко завоевывал Кубок мира, в 2000-м привез золотую медаль с XXVII Олимпийских игр в Сиднее [3].

Гордостью вуза является Андрей Иванович Лавров – заслуженный мастер спорта СССР, трехкратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, чемпион Европы и СССР, неоднократный победитель Суперкубка и розыгрыша Кубка мира. На первую свою олимпиаду в Сеул Андрей попал вместо заболевшего вратаря Чумака. Как потом признавался Андрей Лавров, «первая золотая олимпийская медаль – это чувство настоящего счастья, его надо пережить». С тех пор в течение 17 лет Андрей Лавров с блеском выступал в роли первого вратаря сборной на всех крупнейших международных турнирах. За это время он прошел 5 Олимпиад, 7 чемпионатов мира, 6 чемпионатов Европы, неоднократно призывался под знамена сборной мира [3].

Чести быть знаменосцем российской спортивной делегации на Олимпийских играх в Сиднее 15 сентября 2000 года был удостоен именно Андрей Лавров, капитан олимпийской сборной России [3].

У олимпийской академии сложились тесные взаимоотношения с международными спортивными организациями, в числе которых МОК и МОА. Всей своей деятельностью Олимпийская академия Юга России демонстрирует приверженность идеям мира и спорта.

Раз в 4 года все население планеты охватывает эмоциональный и патриотический подъем, связанный с Олимпийскими играми. Несмотря на то, что политика все больше вмешивается в дела спорта, этот порыв снова и снова свидетельствует о притягательности олимпийского движения для людей всех национальностей и возрастов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в начале XX века в Кубанской области, как и по всей России, закладываются основы физкультурно- спортивного движения и сразу начинают внедряться возрожденные олимпийские идеалы. Вот уже более 50 лет высоко несут в мир олимпийские идеалы студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В курсе «Истории физической культуры и спорта» студенты КГУФКСТ успешно изучают местную историю спорта и интересные олимпийские традиции Кубани.

1. Аракелов, Я. В. Спорт на Кубани / Я. В. Аракелов // Геркулес. – М., 1915. – № 12. – С. 21.
2. Бич, Ю. Г. Исторические трансформации отечественного физкультурного движения в первой трети XX века (на материалах Кубани) / Ю. Г. Бич, М. Р. Стругова // Личность. Общество. Государство. Проблемы развития и взаимодействия: материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2009. – С. 105.
3. Бич, Ю. Г. История физкультуры и спорта на Кубани: очерки / Ю. Г. Бич. – Краснодар: Традиция, 2011. – 192 с.
4. Олимпийские чемпионы и призеры из Краснодарского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://Olympic-champions.ru>. – Дата доступа: 30.10.2021.

**Бондарева А.Г.**

Научный руководитель:

старший преподаватель Баранов Л.Г.

МГУ им. А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

## **ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО УШУ**

В системе физического воспитания подвижные игры используются для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Чаще игры применяют для подготовки младших возрастных групп, но также для средних и старших занимающихся.

Игровой метод гарантирует всестороннее, комплексное формирование физических свойств и улучшение моторных умений и навыков, так как в ходе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической потребности через игровой способ возможно селективно совершенствовать обусловленные физические особенности (подбирая подходящие игры).

Идея игрового метода в сфере обучения паритетует методические специфики игры, т. е. то, что выделяет ее касательно методики (по особенностям порядка деятельности занимающихся, управления ею и другим педагогически значимым признакам) среди прочих способов воспитания. При этом игровой метод не безоговорочно объединен только с некоторыми общепризнанными играми, скажем футболом, волейболом либо простыми подвижными. Вообще он может быть использован на материале разных физических упражнений, если, конечно, они поддаются системе в согласовании со спецификами данного способа.

Данный метод при всех свойственных ему особенностях в ходе физического обучения направлен на начальное обучение движениям или избирательное влияние на отдельные способности, а также важен для сложного разработки моторной активности в усложненных условиях. В наибольшей степени он способствует совершенствованию таких качеств и способностей, как ловкость (координационно-двигательные и сопряженные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Вдобавок он служит достаточно эффективным средством воспитания коллективизма, товарищества, осознанной выдержки и иных моральных достоинств личности.

### **Методика организации и применения специализированных подвижных игр в процессе занятий юных бойцов**

В процессе тренировочных занятий спортсмены по утвержденной программе используют специализированные подвижные игры.

Реализовать игру можно в три этапа: подготовка всего необходимого к игре, сама игра, анализ игры и поощрение победителей.

Абсолютно любая игра начинается с названия и цели проведения, затем определяются роли игроков и их задачи на площадке, как должна проходить игра, смысл игры (как определится победитель) и, конечно же, правила. После основных (перечисленных) моментов следуют ответы на задаваемые вопросы.

На занятиях по ушу саньда в младших группах использование спортивных игр с элементами соревновательной деятельности, выполнение задач с преодолением противодействия партнера разрешают увеличить эмоциональный уровень занимающихся. Это помогает свободно овладеть сложным учебным материалом на долгое время.

Собственно целью подвижных игр на занятиях является прививание крепких навыков применения первичных и предварительных усилий посредством большого эмоционального возбуждения, присущего для игровой обстановки.

Задачи подвижных игр на занятиях ушу:

1. Обрести умение постоянного сохранения стойкости в условиях противоборства.
2. Достигнуть мастерства динамического сохранения стабильности в условиях противоборства.
3. Выковать умение борьбы за приобретение захватов.
4. Обрести умение сохранения захватов.
5. Обрести умение освобождения от захватов.
6. Обрести умение уклонения от захватов.
7. Проработка простых компонентов тактики ведения боя.
8. Формирование волевых качеств.

Рекомендуемый тренировочный материал включает учебные задачи строгой установки в форме игр, содействующих выработыванию нужных и специализированных качеств. В сокращенной форме игры-задания презентуются такими группами:

Касания – проигрываются разнообразные виды маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

«Блокирующая защита» – проигрываются высвобождения из захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для выполнения приема.

«Выталкивания» – эти игры развивают чувства помоста и в синтезе с иными играми составляют базу специальной тактической и силовой подготовки.

«Обмани противника» – эти игры прививают смелость, решительность, искусство ориентироваться в непростых ситуациях, т. е. вырабатывают мышление бойца при выборе технологий поведения в различных вариантах боя (когда схватка останавливается и возобновляется).

Таким образом следует выделить, что применение игрового метода в учебно-тренировочной работе через введение специальных подвижных игр, отображающих часто встречающиеся обстановки в спортивных поединках, позволяет:

– с использованием специальных подвижных игр заинтересовать в тренировочном процессе юных спортсменов;

– увеличить эффективность применения тактико-технических действий в спортивных поединках, развивать технико-тактическое мастерство юных саньдаистов;

– повысить моторную плотность учебно-тренировочных занятий.

1. Баранов, Л. Г. Традиционное у-шу и современные методы подготовки: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, А. Ю. Шутова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 48 с.
2. Спортивные игры / под ред.: Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2007. – 520 с.
3. Рыбалко, Б. М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б. М. Рыбалко, И. П. Крепчук // Теория и практика физкультуры. – 1986. – X21, – С. 10–11.

### **Боровик В.Ю.**

Научный руководитель:

старший преподаватель Лысенко Е.Н.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ КАТА В КАРАТЭ**

В 2020 (2021 году из-за переноса) каратэ было впервые представлено на Олимпийских играх в Токио. Это повлекло за собой изменения в правилах соревнований, что отразилось на методике подготовки спортсменов. Целью данной статьи было изучение соревнований по ката для выявления наиболее популярных из них. Для этого было изучено два турнира: чемпионат Европы (Хорватия, 2021) и Премьер-Лига (Париж, 2020). Основным методом исследования был видеоанализ поединков в ката с последующей фиксацией результата в специальном бланке. Всего было проанализировано выступление 87 участников категории женское ката (возраст 18+), все из них являются спортсменками высокой квалификации. На двух изучаемых турнирах было выполнено 105 ката (Париж – 65, Хорватия – 40).

В ходе исследования было выявлено, что чаще всего для первого круга на Чемпионате Европы спортсмены используют ката Paruren (39,1 %). Это ката было выполнено 9 раз в первом круге. Второе место по популярности разделили ката Anan Dai и Kururunfa, которые были исполнены по 4 раза (по 17,4 %). Также в первом круге спортсменки исполняли ката Unsu, Chibana No Kushanku, Paiku, Heiku,

Niraipo и Chatanyara Kushanku, что составляет по 4,3 % от всех выступлений первого круга и были выполнены не чаще 1 раза.

Во втором круге спортсменками было исполнено 13 ката. Наиболее популярным было также ката Raruren, которое было представлено 4 раза (30,7 %). Ката Suparinpei было использовано 3 раза, что составляет 23,0 % случаев от всех исполненных ката в данном круге. Третьим по популярности является ката Chibana No Kushanku, которое исполнили 2 раза (15,4 %). Также во втором круге были исполнены ката Chatanyara Kushanku, Anan, Ohan Dai, Anan Dai, которые были выполнены только по одному разу, что составляет по 7,7 %.

В третьем круге было исполнено 6 ката. Наиболее популярным было ката Chatanyara Kushanku (2 раза, что составило 33,3 %). Ката Ohan Dai, Anan Dai, Suparinpei и Raruren были исполнены по одному разу (по 16,7 %).

В бронзовых матчах были исполнены: ката Raruren 2 раза (50,0 %), ката Chibana No Kushanku и Sansai по 1 разу (по 25,0 %).

В финальном матче обе представительницы исполнили ката Chatanyara Kushanku.

На Премьер Лиге в Париже (2020) было выявлено, что чаще всего было представлено ката Raruren (21 раз), вторым по популярности стало ката Chatanyara Kushanku и Anan Dai ( по 11 раз), третье место – ката Suparinpei (8 раз).

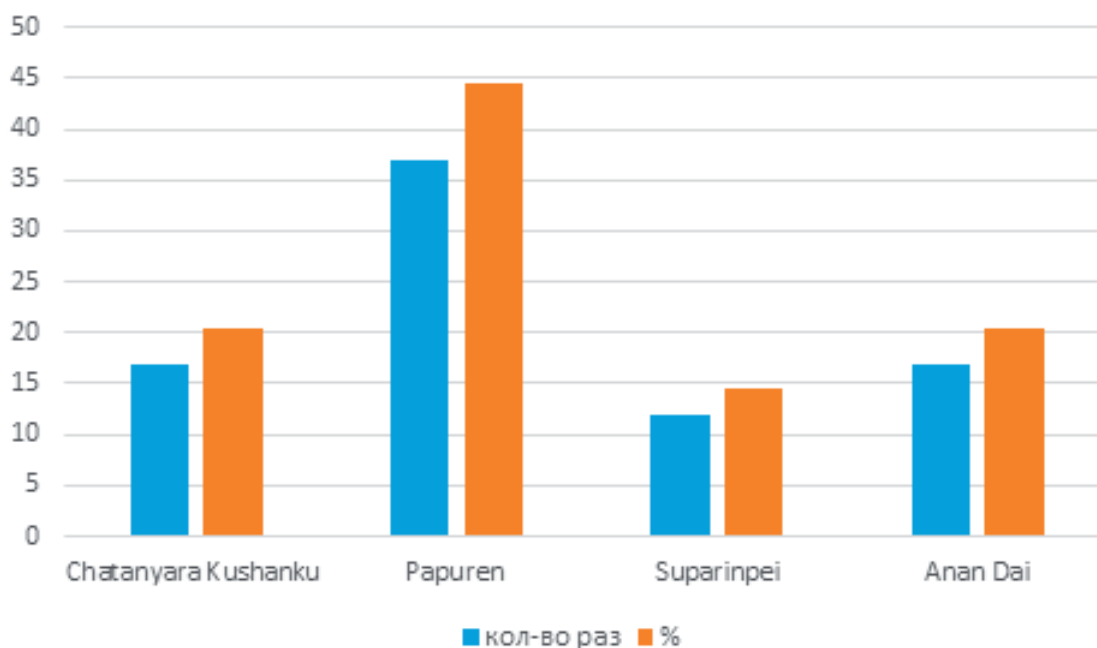
В первом круге спортсменками было исполнено 34 ката. Чаще всего исполнялось ката Raruren (11 раз, что составляет 32,3 %). Второе по популярности ката Chatanyara Kushanku – 5 раз, что составляет 14,7 %. Третье место разделили ката Anan и Suparinpei. Они были исполнены по 4 раза (по 11,7 %). Также в первом круге были исполнены ката Chibana No Kushanku и Anan Dai по 3 раза (по 8,8 %), Kururunfa 2 раза (5,8 %) и ката Ohan Dai и Niraipo по одному разу (2,9 %).

Во втором круге в Квалификационном турнире в Париже было исполнено 15 ката. Из них Raruren был исполнен 7 раз, что составляет 46,6 %. Ката Anan Dai было исполнено 5 раз (33,3 % от всех исполненных во втором круге). Suparinpei стал третьим по популярности ката во втором круге, это ката было исполнено 2 раза (13,3 %). Ката Chatanyara Kushanku было исполнено 1 раз, что составляет 6,6 %.

В третьем круге было исполнено 6 ката. Самое популярное ката третьего круга – Chatanyara Kushanku, которое было исполнено 3 раза (50,0 % от всех исполненных в третьем круге). Ката Ohan Dai было исполнено 2 раза (33,3 %), ката Anan Dai – 1 раз (16,6 %).

В Квалификационном турнире в Париже победитель определялся по круговой системе (Round Robin), то есть «каждый с каждым». В последний раунд прошли лучшие 4 спортсмена категории. В сумме было исполнено 10 ката. Ката Raruren было исполнено 3 раза, что составляет 30,0 %. Ката Anan Dai, Suparinpei и Chatanyara Kushanku было выполнено по 2 раза, что в сумме составляет по 20,0 %. Ката Chibana No Kushanku было исполнено один раз (10,0 %).

Таким образом, проанализировав 2 турнира, мы получили следующие данные, которые отражены на рисунке.



*Рисунок – Наиболее популярные ката среди женщин*

Было выяснено, что наиболее популярным ката среди женщин стало ката Papuren, оно было использовано в 44,6 % случаев, вторым по частоте использования были ката Anan Dai и Chatanyara Kushanku – по 20,5 % и третьим стало ката Suparinpei (14,5 %). Остальные ката были представлены незначительно и не использовались в основном в поединках за медаль. В соответствии с проведенным нами исследованием можно дать рекомендации белорусским спортсменам обратить внимание на эти ката в процессе подготовки к соревнованиям самого высокого уровня. Полученные знания можно использовать в совершенствовании методики тренировочного процесса в ката, так как это отражает современные тенденции развития ката в каратэ.



**Ван Лиин**

Научный руководитель:

д-р биол. наук, д-р пед. наук, профессор Михеев А.А.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **БАДМИНТОН КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА**

История бадминтона начинается в Индии с игры «пуна». В V ст. до н.э. в Китае была популярна игра «ти цзянь цзы». Цель игры – удержать «волан» как можно дольше в воздухе. Игры с воланом были популярны также в Древней Греции, Японии, но в Европе распространение получила первоначально в Англии, в семье английского герцога. В 1873 по имени поместья герцога Бадминтон была названа игра с перебиванием волана ракетками через сетку.

В бадминтон могут успешно играть люди разного возраста – уже в четыре года сторонники ранней специализации в спорте берут ракетку, некоторые начинают играть только в 60 лет. Согласно исследованиям, игра в бадминтон снижает вероятность преждевременной смерти на 56 %, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний – на 47 % [1].

Несмотря на то, что столетия назад бадминтон был распространен среди королей и считался аристократическим видом спорта, в настоящее время в бадминтон играет каждый пятидесятый житель мира.

Бадминтон отличается доступностью, внешне движения кажутся простыми и несложными для выполнения; не нужен дорогостоящий инвентарь – площадка для игры может быть оборудована в любом спортивном зале и на улице; правила достаточно просты, процесс игры увлекателен как для игроков, так и для зрителей. Бадминтон отличается от подобного рода состязательных видов спорта отсутствием физического контакта между игроками, являясь достаточно безопасным видом спорта.

Современный спортивный бадминтон можно отнести к наиболее динамичным видам спорта, который по данным статистических исследований является одной из сложных тактических и техничных игр, входит в число наиболее энергозатратных видов спорта. Максимальная скорость волана в данном виде спорта может достигать 421 км/ч. Бадминтон отличается разнообразное двигательное содержание с использованием различных движений и действий: ходьба, прыжки, бег, внезапные остановки, повороты, различные по силе и направлению ударов, мгновенные смены скорости движения [2].

Бадминтон – это вид спорта, в котором задействованы все мышцы тела, независимо от того, на каком уровне проходит поединок – в соревновательной форме либо в форме оздоровительного занятия. Необходимо быстро передвигаться, отбивая волан. Это способствует увеличению мышечной силы верхних и нижних конечностей занимающихся бадминтоном, повышая кровообращение и улучшая

деятельность сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Согласно данным исследований в бадминтоне, частота сердечных сокращений у спортсменов при интенсивной тренировке может достигать 160–180 раз/мин, частота сердечных сокращений при тренировке средней интенсивности может достигать 140–150 раз/мин, а частота сердечных сокращений при тренировке низкой интенсивности может достигать 100–130 раз/мин. Играющие в бадминтон в течение длительного времени имеют больший объем легких по сравнению с неиграющими. Кроме того, при систематических занятиях бадминтоном повышается чувствительность нервной системы человека, что способствует развитию способности мыслить, анализировать, способности к наблюдению и предугадыванию (антиципации). Необходимость быстро передвигаться вперед и назад способствует более быстрому росту мышц, задействованных в данных двигательных действиях и соответственно, укреплению костей, связок и сухожилий. Установлено, что, начиная с 5 лет дети, систематически занимающиеся бадминтоном, выше, чем их сверстники на 5 и более сантиметров [3].

В состав Международной федерации бадминтона входят 188 национальных федераций бадминтона. В мире насчитывается 111 миллионов лицензированных игроков, около 200 миллионов человек играют в бадминтон независимо от пола, возраста и уровня подготовки. В настоящее время бадминтон как вид спорта развивается достаточно быстрыми темпами и является популярным видом спорта в Китае у молодежи. Бадминтон внедрен в образовательный процесс ряда высших учебных заведений в вариативный список предметов по выбору. Национальное управление спорта после двух лет общенационального выборочного обследования в 2016 году опубликовало статистику, в которой говорится, что наибольшее количество учащихся высших учебных заведений из множества видов спорта выбирают ходьбу на длинные расстояния и бег, бадминтон занимает второе место.

Несмотря на свою историю, бадминтон входит в программу Олимпийских игр только с 1992 года в Барселоне. До этого в 1972 году и в 1988 г. бадминтон был представлен на Олимпийских Играх только в демонстрационной программе.

Первоначально разыгрывались четыре комплекта наград в следующих категориях – мужской одиночный, женский одиночный, мужской парный и женский парный. С 1996 года в Атланте добавились соревнования и в парном смешанном разряде (микст). В настоящее время в мировом и в олимпийском бадминтоне лидирует Китай. Всего китайскими бадминтонистами завоевано 47 медалей, из них 20 золотых, 12 серебряных, 15 бронзовых медалей. 6 медалей было завоевано в Токио.

В странах Азии бадминтон очень популярен. В Малайзии, например, в бадминтон играет 2,5 миллиона человек. На турнирах в Куала-Лумпуре присутствует до 15 тысяч зрителей. В настоящее время в ряде стран и регионов наблюдается значительный рост числа любителей бадминтона (игроков и болельщиков), особенно в Испании, России, Германии, Франции, Канаде.

1. 曾峰,发展与当代形势分析与展望,世界羽毛球//现代心理学和教育学:问题和解决方案. II – III 国际科学研讨会. № 2-3 (2). - 新西伯利亚: SibAK, 2017年64-69с. // Цзэн, Ф. Анализ и перспективы развития и современной обстановки бадминтона в мире / Ф. Цзэн // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по материалам II–III Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2017. С. 64-69.
2. 陈恳、何秋华.羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社, // Чэнь Юн. Бадминтон спорт / Чэнь Юн, Хе Цю Хуа. – Пекин: Изд-во высшего образования, 2005. – № 9. – С. 5.
3. 孔明敏,刘青.世界羽坛“生态失衡”与中国羽毛球可持续发展的思考[J].成都:成都体育学院学报 // Кун, М. Рассказы о «экологическом дисбалансе» мирового бадминтона и устойчивом развитии китайского бадминтона / Кун Минмин, Лю Цин // Журнал Чэндуского спортивного университета.– 2012. – № 8. – 2012. – С. 39–44.

**Василевская М.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук Харькова В.А.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**

На сегодняшний день ни одно крупное спортивное мероприятие не обходится без волонтеров. Работа волонтерского корпуса помогает решать огромное количество организационных вопросов, создавать на мероприятии незабываемую атмосферу и имидж принимающей стороны, а также необходимый настрой для участников и ощущение праздника для гостей и его зрителей. За последние годы спортивное волонтерство оформляется в отдельный социальный институт со своими моделями поведения, социальными статусами, идеологией, системой поощрений и санкций.

Спортивное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, областного и международного уровня на территории принимающей страны, проектов или программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Понятие «олимпийский волонтер» (в нашем случае можно говорить и о «волонтере спортивного направления») зародилось во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1980 по 1992 год – от Лейк-Плэсида до Барселоны. Сделав ставку на участие добровольцев в проведении будущих Универсиад и Олимпий-

ских игр, организаторы положили начало спортивному волонтерскому движению во всем мире.

К основным мотивам волонтерской деятельности можно отнести следующее:

1. Стремление к созданию более справедливого и свободного общества.
2. Готовность быть социально полезным другим людям.
3. Энтузиазм, доброта, общительность и активность.
4. Намерение реализовать себя и свои предложения, научиться чему-то новому.
5. Стремление решить проблемы других людей.
6. Желание завести новые знакомства.

Сегодня ни одно крупное спортивное событие не может состояться без интенсивной и эффективной волонтерской работы. Добровольцы исчисляются десятками, а иногда и сотнями тысяч человек. Именно они создают у спортсменов, болельщиков и журналистов запоминающийся имидж крупного состязания, такого, как чемпионаты Европы, мира или Олимпийские игры.

Можно выделить следующие основные требования к кандидатам в спортивные волонтеры:

1. Мотивация на участие.
2. Коммуникабельность.
3. Готовность к обучению.
4. Гибкость, готовность работать в качестве волонтера в определенный период прохождения соревнований.
5. Стрессоустойчивость.
6. Владение навыками какого-либо спорта.
7. Умение работать в команде.
8. Желание помогать и развиваться.
9. Умение работать с представителями различных народов и культур.

Зачем организации привлекать волонтеров спортивного направления?

Анализ спортивного волонтерства показал, что без добровольцев при организации спортивных состязаний невозможны следующие моменты: идеальная организация соревнований, работа со спортсменами, зрителями и журналистами, сопровождение команд, культурный обмен, обеспечение комфортного быта и досуга гостей спортивных соревнований и многие другие организационные работы.

Спортивные соревнования для волонтеров – это полезный и ценный опыт работы, который дает возможность узнать, как становятся настоящими чемпионами, познакомиться со спортивной элитой мира, а также со сверстниками из других стран найти друзей и единомышленников, попрактиковаться в иностранном языке, узнать культуру других стран и получить новые знания и навыки. Это прекрасная возможность определить свои способности, таланты, свой жизненный путь, выбрать будущую профессию.

**Василькова В.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

На сегодняшний день эмоциональное состояние спортсменов, в том числе предстартовое, вызывает все больший интерес психологов, физиологов и тренеров.

Понятие «предстартовое состояние» в последние годы широко применяется в спортивной психологии и педагогике. Одно конкретного и точного понятия в современной литературе нет, и это препятствует теоретическим и практическим исследованиям феномена «предстартовое состояние».

Предстартовое состояние у спортсменов начинает зарождаться перед соревнованиями. Данное состояние можно охарактеризовать как психогенное и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью.

Как считает Э.Н. Вайнер, предстартовое состояние – это психофизиологическое состояние спортсмена перед выступлением на соревнованиях, в основе которого лежит условно-рефлекторный механизм [1].

Психическое состояние, которое возникает до самих соревнований, сопровождается изменением мимики, активности, движения. При постоянном нарастании эмоционального напряжения у спортсменов может быть резкий спад адекватности окружающей действительности. Как известно, когда спортсмен находится в состоянии стресса и испытывает сильную тревожность, у него подавляется способность к выходу из ситуации, а в спорте они возникают довольно часто, поэтому побеждает тот спортсмен, который хорошо подготовлен психологически [2].

Также следует отметить, что на предстартовое состояние спортсменов большое влияние оказывает тревожность. Реакция тревоги – одно из сопровождающих психических состояний спортсменов. Одной из личностных особенностей спортсменов является личностная тревожность. Влияние личностных характеристик, проявляющихся в соревновательной деятельности спортсменов, прослеживалось в ряде работ по спортивной психологии [3].

В.В. Гурин под тревожностью понимал отрицательное эмоциональное переживание, связанное с негативным предчувствием [4].

Под соревновательной личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуально-психологическая черта личности, склонная к переживанию тревожности, беспокойства, незащищенности, страха, непредвзятых внутренних переживаний по поводу определенной угрозы, возможной неудачи, переживания дискомфорта состояния, которое проявляется в соревновании. Тревожность

сопровождается активацией вегетативной нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, кишечник, железы внутренней секреции и т. д. Сопровождается адекватными реакциями симпатического отдела с преобладанием эрготропной системы, регулирующей катаболические процессы, обеспечивающей адаптацию к изменениям при физических и психических нагрузках [5].

Исходя из этого нами сначала было проведено эмпирическое исследование, а далее выявлены спортсмены с неблагоприятными предстартовыми состояниями, затем была составлена для них коррекционная программа по снижению неблагоприятных эмоциональных состояний.

Основой нашей программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции неблагоприятных предстартовых состояний. Рассчитаны на спортсменов 16–20 лет. Количество занимающихся в группе: 20–23 человека. Программа включает в себя 8 занятий по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 60–65 минут.

Цель программы – коррекция тревожности как основного неблагоприятного предстартового состояния.

Для осуществления цели коррекционной программы методом коррекции был выбран тренинг.

Тренинг – это форма обучения навыкам поведения и развития личности.

Задачи программы:

- развитие у спортсменов умений и навыков психофизической саморегуляции;
- повышение самооценки спортсменов;
- ознакомление участников с феноменом тревожности;
- создать условия психологической поддержки участников.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), мини-лекции, арт-терапия, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Структура программы:

- учет специфики конкретной аудитории: состава группы, целей обучения участников группы, уровня мотивации обучения и т. д.
- учет жизненного опыта участников группы.
- включение в программу обсуждений в малых подгруппах.
- обмен опытом участников группы между собой. Данный принцип построения программы обусловлен предыдущим принципом.
- включение упражнений и процедур, направленных на решение личностных проблем участников.

Планируемый результат: снижение тревожности как основного неблагоприятного предстартового состояния.

1. Вайнер, Э. Н. Адаптивная физическая культура : краткий энциклопедический словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2012. – 96 с.
2. Дворак, В. Н. Теоретические аспекты разработки технологий коррекции неблагоприятных психологических состояний у студентов-спортсменов / В. Н. Дворак, Е. Н. Тужик, Г. В. Киреева // Педагогическая наука и образование. – 2017. – № 3. – С. 45–48.
3. Еганов, А. В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А. В. Еганов, В. С. Быков, Д. А. Пакетин // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47–51.
4. Гурин, В. В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена / В. В. Гурин // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2009. – С. 96–100.
5. Исследование влияния соревновательной личностной тревожности на деятельностные характеристики дзюдоистов / А. В. Еганов [и др.] // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – 2020. – С. 49–53.

**Гаврилова В.В.**

Научный руководитель:

канд. психол наук, доцент Ивашко С.Г.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ**

Б.Г. Ананьев, Г.Д. Горбунов, И.Б. Иванов, Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова, Н.Б. Стамбулова, В.П. Филин С.Н. Шихвердиев занимались изучением особенностей, возникающих у спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры [3].

Завершение спортивной карьеры – это период подведения итогов спортсменами и подготовки для перехода в новую сферу деятельности. На этом жизненном этапе изменяется качество и уровень условий жизни спортсменов: появляется стремление к познанию и исследованию новых сфер деятельности в окружающем мире, а также сохранение психического здоровья и повышение качества жизни [4].

Изучение качества жизни спортсменов на этапе завершения спортивной профессиональной карьеры занимает важное место в современных научных ис-

следованиях отечественных психологов И.В. Бесстужева, Б.В. Бойцова, Ю.В. Крынева и зарубежных – Дж. М. Пирсола, М. Фрида [3].

Качество жизни характеризует эффективность всех сторон жизнедеятельности спортсменов, уровень удовлетворения их материальных, духовных и социальных потребностей. Б.В.Бойцов характеризует понятие «качество жизни», как степень удовлетворенности содержательностью труда и досуга, уровнем комфорта в труде и быту, качеством одежды, питания, жилья, жилой и окружающей среды, функционирования социальных институтов; а также степенью удовлетворенности потребности в общении, знании, творчестве и других потребностей, направленных не только на самосохранение, но и на самоудовлетворение и самоорганизацию личности [1].

Уровень качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру, имеет тенденцию снижаться под влиянием негативных факторов: отрицательный эмоциональный полюс, отсутствие веры в «светлое будущее, способность видеть и реализовать свои перспективы [5].

Цель исследования – выявить уровень качества жизни спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

Задачи:

- 1) теоретико-библиографический анализ по проблеме качества жизни;
- 2) определить уровень качества жизни спортсмена и стремление к реализации своего потенциала спортсменом на этапе завершения спортивной карьеры.

Методы: Для проведения исследования использовались методики:

«Индекс качества жизни» (ИКЖ), Элиот Р.С., в адаптации Водопьяновой Н.Е, опросник «Шкала манипулятивного отношения», разработанный Т. Бантом.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось со спортсменами (n=70) учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Возраст испытуемых находится в диапазоне от 19 до 23 лет. Выполнившие разряды от второго взрослого до Мастера спорта Республики Беларусь.

При выявлении уровня манипулятивного отношения испытуемыми было набрано  $64,05 \pm 3,5$  из 80, что свидетельствует о среднем уровне, с тенденцией к высокому, а также о том, что большая часть испытуемых склонны использовать соревнующийся вид манипулирования, принимая действительность за состязание, в котором обязательно нужно победить, а себе видят в роль бойца, для которого важна постоянная битва, где окружающие люди, с которыми взаимодействует манипулятор, рассматриваются как соперники или враги, реальные или потенциальные.

Исходя из результатов опросника «Индекс качества жизни» наибольшее количество баллов испытуемые набрали по шкале «Здоровье» испытуемые набрали  $33,9 \pm 3,28$ . Полученный результат свидетельствует о стремлении спортсменов вовремя замечать изменения в состоянии здоровья, а также о стремлении к предотвращению и профилактике последствий ранее полученных травм в процессе занятий спортом.



Испытуемыми по шкале «Личные достижения» был продемонстрирован результат  $32,5 \pm 2,96$  баллов. Это свидетельствует о том, что спортсмены испытывают чувство радости и удовлетворения от своих результатов и достижений, проявляют интерес и желание к достижению успеха в новой сфере деятельности.

Респонденты стремятся к более активному взаимодействию с близкими людьми, стараются не замыкаться в себе, возобновлять контакты с друзьями и расширять круг общения, что будет способствовать реализации способностей спортсмена – шкала «Общение с близкими людьми»  $27,9 \pm 1,56$  баллов.

По шкале «Негативные эмоции» и «Самоконтроль» испытуемые набрали наименьшее количество баллов  $25,6 \pm 2,13$  и  $25 \pm 1,4$  соответственно. Это свидетельствует о проявлении негативных эмоций у спортсменов, а также об отсутствии способности спортсменов сдерживать и контролировать такие негативные чувства как: обида, раздражение, тревога, страх и др.

Такие показатели уровня качества жизни как: «Учеба» ( $29,3 \pm 1,2$ ), «Поддержка» ( $28 \pm 3$ ), «Оптимистичность» ( $28,7 \pm 1,8$ ), «Напряженность» ( $27,8 \pm 1,2$ ) находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о том, что у спортсменов снижается уровень напряженности, однако они могут испытывать дискомфорт.

Уровень удовлетворенности по общему «индексу качества жизни» равен  $28,7 \pm 1,5$  балла. Показатель соответствует среднему уровню и указывает на то, что качество жизни спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, снижается из-за использования спортсменами манипулятивных приемов, т. к. они стремятся на более длительный срок остаться действующими и активными спортсменами. Также спортсмены используют манипулятивные приемы в новых сферах деятельности, где они не уверены в своих силах, обладают недостаточным количеством знаний, навыков и умений, но хотят достичь высокого результата с наименьшими затратами временных и энергетических ресурсов.

Таким образом, у спортсменов, завершающих спортивную карьеру, качество жизни снижается, спортсмены переживают сложный жизненный этап, который сопровождается негативными эмоциями, состоянием фрустрации, низким уровнем самоконтроля, использованием манипулятивных приемов для достижения своих целей. Для того, чтобы повысить уровень качества жизни, спортсмены должны удовлетворить не только свои базовые потребности, но и познавательные, эстетические и, самую высшую, – потребность в самоактуализации,

1. Бойцов, Б. В. Качество жизни / Б. В. Бойцов, Ю. В. Крянев, М. А. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Изд-во МАИ, 2007. – 350 с.
2. Доценко, Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е. Л. Доценко. – М. : ЧеРо, 1997. – 344 с.
3. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С 405-442.
4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 367 с.

5. Шихвердиев, С. Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С. Н. Шихвердиев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. - № 9 (67). – С. 46–55.

**Горкуша Я.А., Дробышевская А.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **ЭКОЛОГИЯ И УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Термин «экология» был рекомендован в 1869 г. немецким биологом Э. Геккелем. В целом, экология – это наука о доме. Только «дом» в этом случае воспринимается как среда обитания. В широком понимании, экология – это наука о соотношении всех форм жизни с окружающей средой.

Когда возрождались экологические кризисы, то в историческое время выделяют несколько этапов взаимодействия в системе «человек – окружающая среда».

На конференции ООН 5 июня 1972 года по окружающей среде. В Стокгольме СССР не принял участие хотя в последствии присоединился к ее решениям. Слово и термин «экология» перестало быть научным термином и прочно вступило в политический обход. Об экологии стали говорить правительства и политики, бизнесмены и финансисты. Через 20 лет, в 1992 году, аналогичный процесс произошел с термином «устойчивое развитие» [1].

Устойчивое развитие – это процесс изменений, в котором эксплуатация природных ресурсов, направление инвестиций, ориентация научно-технического развития, развитие личности и институциональные изменения согласованы друг с другом и укрепляют нынешний и будущий потенциал для удовлетворения человеческих потребностей и устремлений [3].

Устойчивость окружающей среды – способность окружающей среды выдерживать воздействие человека. В экологии термин обозначает способность биологических систем к сохранению и развитию биоразнообразия.

Фактически речь может идти не о немедленном прекращении экономического роста вообще, а о прекращении на первом этапе нерационального роста использования ресурсов окружающей среды. Последнее трудно осуществить в мире растущей конкуренции, роста таких нынешних показателей успешной экономической деятельности, как производительность и прибыль. В то же время переход к «информационному обществу» – экономике нематериальных потоков финансов,

информации, изображений, сообщений, интеллектуальной собственности – приводит к так называемой «дематериализации» хозяйственной деятельности

### **Пять основных экологических проблем**

#### *1. Загрязнение воздуха*

Мы уже замечаем несколько заболеваний легких из-за загрязненного воздуха, которым мы дышим. От автомобилей, на которых мы ездим, до производства сахара, который мы потребляем каждый день, – каждый из нас вносит свой вклад в загрязнение воздуха. По мере развития технологий и появления новаторских идей опасность увеличения загрязнения воздуха как в развитых, так и в развивающихся странах возрастает.

Решение: мы можем уменьшить загрязнение воздуха, начиная с наших домов, за счет минимизации использования транспортных средств и совместного использования автомобилей, когда это возможно.

#### *2. Вырубка леса*

Хотя мы не наблюдаем напрямую последствий вырубки лесов, это одна из основных причин многих проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня, таких как нехватка воды, дисбаланс в биоразнообразии, исчезновение видов и даже загрязнение воздуха. Из-за урбанизации мы вырубаем больше деревьев и занимаем лесные массивы, чтобы справиться с ростом населения. В результате мы косвенно наносим ущерб окружающей среде и подталкиваем ее к точке, дальше которой нет возврата.

Решение: мы можем попытаться сбалансировать вырубку лесов, посадив больше деревьев в окрестностях и держась подальше от деревянных изделий.

#### *3. Загрязнение воды*

Вода, которую мы пьем, настолько загрязнена, особенно в развивающихся странах, что стала одной из основных причин многих опасных для жизни заболеваний. Выбрасывая много химикатов в водные источники, такие как море, реки, озера и океаны, мы загрязняем основной источник потребления всех животных, птиц и людей. Кроме того, сброс пластика в океан стал основной причиной гибели многих водных организмов.

Решение: мы можем начать не выходя из дома, отказавшись от химических пестицидов для домашнего садоводства и перейдя на натуральные вещества. Мы также должны проявлять осторожность в отношении сброса в наши туалеты и сточные воды пластиковых веществ, которые могут угрожать водным организмам.

#### *4. Разрушение озонового слоя*

Истощение озонового слоя – основная причина роста рака кожи во всем мире. Это истощение также является прямым фактором повышения температуры Земли. Итак, что вызывает истощение озонового слоя? Хлорфторуглероды (СFC) и галоны, которые обычно содержатся в аэрозольных баллончиках и хладагентах. Эти ультрафиолетовые лучи также вызывают иммунные расстройства и влияют на продуктивность сельского хозяйства.

Решение: мы можем ограничить использование в нашем доме предметов, которые производят ХФУ и галоны.

#### *5. Утрата биоразнообразия*

По всем вышеперечисленным причинам мы наблюдаем резкий рост вымирания нескольких видов растений, животных, птиц, насекомых и других организмов. Поскольку каждый из этих видов играет роль в балансировании средств к существованию на Земле, эта потеря биоразнообразия создает огромный дисбаланс, который в дальнейшем принимает цепную реакцию. Это нарушение пищевой цепи и жизни растений угрожает нашей экосистеме и может повлиять на основной источник продуктов питания и лекарств [2].

Можно ли считать развитие устойчивым при современном природопользовании?

Взаимодействие живых, косных и биокосных систем биосферы между собой и с внешней солнечной системой создает условия для развития жизни на Земле и формирования в ее недрах и на поверхности жизнеобеспечивающих ресурсов, необходимых для существования человека и другой биоты. Добыча и производство необходимого количества продуктов питания были и остаются важнейшими проблемами на протяжении всего времени существования человека на Земле. Однако, с середины XIX столетия востребованность жизнеобеспечивающего потенциала биосферы резко возросла в связи с интенсивным ростом населения Земли и технической вооруженностью общества. С индустриализацией производства изменились не только объемы, но и сам характер ресурсопотребления: наряду с продуктами питания начался быстрый рост потребления энергетических ресурсов. За относительно короткий исторический период времени это привело к изменению парадигмы существования нашего общества – оно стало зависимым не только от необходимого объема продуктов питания, но и энергетических ресурсов биосферы. Поэтому в основе устойчивого развития современного общества лежит обеспеченность его продовольственными и энергетическими ресурсами. По мере истощения ресурсов исчезает базисная основа социально-экономического развития, что приводит к снижению темпов развития и, в конечном итоге, к деградации биосферы и экологическому кризису. Таким образом, перспектива развития общества определяется системой природопользования, лежащей в основе всей стратегии взаимодействия человека с природой, и поддержания общего объемом жизнеобеспечивающих ресурсов на Земле. По своей природе жизнеобеспечивающие ресурсы подразделяются на два вида: возобновляемые и невозобновляемые.

#### **Возобновляемые ресурсы**

Под возобновляемыми понимаются ресурсы, восстанавливающиеся после потребления естественным или искусственным (антропогенным) путем в объеме, необходимом для сохранения экологической емкости биосферы. К возобновляе-

мым ресурсам относятся атмосферный воздух, вода, ландшафты, животные и растительные виды биоты и др.

С экологической точки зрения стратегия природопользования, основанная на возобновляемых ресурсах, является эффективной и отвечающей требованиям устойчивого развития, если потребляемые ресурсы восстанавливаются за счет природных процессов биотической регуляции и антропогенных технологий или комбинации того и другого.

Антропогенные технологии могут быть двух типов. К первому типу относятся технологии, позволяющие получать новые продукты-аналоги природным, и тем самым обеспечивать поддержание равновесия этих ресурсов в биосфере. Примером могут служить антропогенные технологии, применяющиеся в сельском хозяйстве и способствующие восстановлению баланса потребляемых продуктов питания. Наряду с этим существуют антропогенные технологии другого типа, основанные на восстановлении качества уже использованных ресурсов и их реабилитации – возвращения в производственный цикл. Такие технологии применяются при восстановлении качества воздуха, воды и некоторых других ресурсов путем очистки их от загрязнений. К сожалению, уровень их развития и применения во многих случаях оказывается недостаточным для того, чтобы полностью компенсировать дефицит естественного воспроизводства возобновляемых ресурсов. Эти обстоятельства не позволяют полностью восстанавливать содержание возобновляемых ресурсов, особенно на урбанизированных и техногенно нагруженных территориях, где даже с применением антропогенных технологий не удастся предотвратить деградацию экосистем. В качестве примера можно рассмотреть ситуацию, сложившуюся с использованием атмосферного воздуха, воды и лесов.

**Ресурсы атмосферы.** Атмосфера Земли располагает огромными запасами чистого воздуха. Тем не менее, быстрый рост потребления кислорода и выброс загрязняющих веществ приводит к тому, что на отдельных территориях локального или даже регионального масштаба происходит преодоление экологического потенциала по содержанию чистого атмосферного воздуха. Почти в 80 % городов России, где регулярно ведется наблюдение за состоянием атмосферного воздуха, концентрация загрязняющих веществ превышает санитарные нормы, а в 44 городах с проживанием 12 % городского населения России (13,5 млн человек), отмечается высокий и очень высокий уровень загрязнения атмосферы. Это обуславливается, главным образом, выбросами транспорта, а также энергетическими, ресурсодобывающими и другими промышленными предприятиями. Статус зоны чрезвычайной экологической ситуации имеет 21 город включая Череповец, Каменск-Уральский, Братск, Нижний Тагил, Норильск, Магнитогорск, Орск, Чапаевск, Ангарск, Новокуйбышевск, Новочеркасск и др.

Большое влияние на загрязнение окружающей среды (включая атмосферу) оказывает накопление твердых коммунальных и некоторых отходов производства и потребления на открытых полигонах и свалках. При анаэробном микробиологи-

ческом разложении органических компонентов свалок (растительные, животные и производные от них остатки, а также бумага, древесина и др.) образуется биогаз, состоящий на 95–98 % из метана и углекислого газа. Одна тонна коммунальных отходов может служить источником образования до нескольких сотен кубических метров биогаза. Кроме того, внутри свалок часто происходит внутренние самовозгорания отходов и подъем температуры до 800–900 °С, что способствует образованию вредных органических соединений, таких как альдегиды, фенолы, хлорорганика (диоксиды, фураны) и др. Загрязнение воздушного пространства взвешенными веществами, а также диоксидом азота, диоксидом серы, бенз(а)пиреном, оксидом углерода, бензолом, сероводородом, этилбензолом, формальдегидами, фенолом, аммиаком, может приводить к неблагоприятным последствиям для здоровья людей. Статистика показывает, что из-за загрязненности атмосферного воздуха продолжительность жизни россиян сокращается в среднем на один год, а в наиболее загрязненных городах – до четырех лет. По имеющейся информации, дополнительная смертность за счет загрязнения атмосферы в России достигает 140 тысяч человек в год [2].

**Водные ресурсы.** Еще более серьезные проблемы возникают с использованием другого возобновляемого ресурса – пресной воды. Большая часть воды, содержащейся на Земле, находится в соленом состоянии. Пресная вода составляет всего лишь 2,5 % от общей водной массы. При этом, 2/3 пресной воды находится в твердом состоянии и аккумулируется во льдах и ледниках. Доступные для использования пресные воды составляют около 24 тыс. км<sup>3</sup> (24000 млрд м<sup>3</sup>). Потребление пресной воды постоянно растет. Уже сейчас для хозяйственных и бытовых нужд из различных источников отбирается в мире более 4 тыс. км<sup>3</sup> пресной воды. Ожидается, что ее расход в ближайшие 20 лет увеличится еще на 40 %. Значительная часть пресной воды отбирается из речных систем и открытых водоемов. Доля воды, используемой из подземных источников, составляет не более 10 %. Около 70 % расходуемой пресной воды употребляется в сельском хозяйстве, 20 % в промышленности и только 10 % – в коммунальных и других хозяйственных целях. Из-за уменьшения запасов, загрязнения и увеличения потребления, объем экономически доступных пресных вод в мире постоянно сокращается. Ожидается, что уже в ближайшие десятилетия объем загрязненных вод превзойдет доступный ресурс их потребления, что приведет к критической ситуации с водоснабжением во многих регионах мира [2].

### **Как сохранить устойчивое развитие?**

Проблема сохранения устойчивого развития относится к числу важнейших вызовов. Нужно найти выход, подобно тому, какой был найден 6–8 тысяч лет назад нашими предками – кроманьонцами. Во время глобального кризиса, наступившего из-за нехватки питания в результате истребления крупных животных и другой плейстоценовой фауны, они в корне изменили образ существования, перейдя на

новый способ получения жизнеобеспечивающей продукции – от промысла диких животных к их домашнему выращиванию. В результате кризиса численность кроманьонцев уменьшилась почти на порядок, но они выжили. Переход на принципиально новую стратегию природопользования с опорой на возобновление ресурсов предусматривает выполнение двух основополагающих требований: 1) перехода на рациональное природопользование; 2) разработку принципиально новых ресурсовозобновляющих технологий [3].

1. Конференции и семинары – экологические инновации и устойчивое развитие: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pozdneyakov.tut.su/Seminar/a0102/a024.htm>. – Дата доступа: 15.08.21.
2. Ежемесячный общественный научно-технический журнал Экология и промышленность России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ekologiya.net/?q=node/4509>. – Дата доступа: 10.09.21.
3. Российские и международные реалии в области устойчивого развития [Электронный ресурс] // Журнал стандарты и качества. – Режим доступа: <http://ria-stk.ru/stq/adetail.php?ID=60780>. – Дата доступа: 10.09.21.

**Гринькив А.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Еремина Е.А.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ЧАСТЬ МИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящий момент невозможно определить какое-либо социальное явление, равнозначное в общечеловеческом понимании феномену культуры, а прогнозирование мировых процессов сосредоточено на проблемах культуры. Духовное возрождение человечества через гармоничное развитие личности является драйвером развития международного спортивного и олимпийского движения. Пристальный интерес в данном случае вызывают функции культуры, ее генезис, ценности, единство материальной, духовной и физической составляющих.

Общечеловеческие ценности в международном олимпийском движении выступают как трансляторы образа жизни людей, общекультурного бытия. Через физическую культуру, спорт и олимпийское движение в целом транслируются общекультурные связи и традиции, единое содержание культуры. Аналитические и культурологические исследования обусловили актуальность и определили нашу

проблематику исследования, посвященного изучению роли олимпийского движения в мировой культуре.

Исследования социокультурного аспекта в олимпийском движении о связи с развитием мировой культуры мало отражены в работах отечественных и зарубежных ученых, рассмотрены отдельные кластеры. П.А. Виноградов, Р.А. Пилюян, В.С. Родиченко рассмотрели социокультурные аспекты спорта. Культурологическое суждение об олимпийском спорте в контексте общечеловеческой культуры выявлено в работах Б. Джэу, М. Буйэ, В.И. Столярова. Проведенный анализ научной литературы позволил определить вектор исследования олимпийского спорта как зрелища и его связи с идеями национального самосознания, определения полифункциональности спорта в современной культуре.

Олимпийские игры современности являются крупнейшими международными соревнованиями и важнейшим событием мирового культурного сообщества. Олимпийское движение – это самый массовый социальный феномен современности, миллионы жителей Земли интересуются и следят за соревнованиями и всем внешним олимпийским антуражем, оно приобретает все большее значение в системе ценностей мировой культуры. Олимпийские игры как социокультурное явление не в полной мере могут реализовывать воспитательную функцию на основе идей мира и объединения людей различных культур.

Кубертен представлял «олимпизм» как философию олимпийского движения, которая объединяет занятия спортом с культурой и образованием, по примеру античных Олимпийских игр, когда состязались и поэты, и ораторы. Состязательность была и в культуре древнегреческого общества.

Кубертен в своих работах обосновал ценности спорта не только для физической подготовленности, но и для интеллектуальных, нравственных, эстетических и других свойств гармонично развитой личности.

Современное олимпийское зрелище стало товаром, за который платят очень большие деньги, происходит интеграция бизнеса и культуры со сложным взаимодействием. Приобретая стоимость, олимпийское зрелище как культурный феномен становится и объектом бизнеса. В «Олимпийских мемуарах» Пьер де Кубертен писал: «В недалеком будущем нас ждет появление отвратительного клана спортсменов-профессионалов, которые извратят саму идею спортивных состязаний, монополизировать их и превратят в своего рода театр марионеток» [3].

К реализации задач международного спортивного культурно-гуманитарного сотрудничества можно отнести подготовку и проведение международных соревнований, международных конференций, международных взаимнообмены тренерами и спортсменами и т. д. МОК осуществляет сотрудничество с ЮНЕСКО по вопросам взаимосвязи культуры и спорта на основе совместной организации различных встреч, проведения семинаров в области физического воспитания и спорта. Сотрудничество данных организаций направлено на осуществление соответствующих положений Олимпийской хартии [1, 4].



Олимпийские церемонии являются результатом сложного исторического и структурного процесса и играют важнейшую роль в демонстрации исторического наследия и в распространении ценностей и идеалов олимпизма. Основные отличия олимпийских церемоний общеизвестны, каждый из городов-организаторов вкладывает в них уникальный специфический характер и особенности, а средства массовой информации в разных странах мира придают им свой характер освещения, что обеспечивает уникальную возможность населению всего земного шара изучить современную мировую культуру. Особую роль при подготовке и проведении олимпийских церемоний играют исследования историков и социологов, работа сценаристов, постановка режиссеров, выступление актеров, масштабное освещение Олимпийских игр. Каждый из данных представителей должен осознавать свою ответственность перед всем олимпийским сообществом и понимать, что его роль в построении межкультурной коммуникации, взаимопонимания и мира безгранична [2].

Профессор Мак Алун в своей статье, опубликованной в 1982 году, упоминал о важной роли Парада наций, когда все спортсмены мира выходят на одну сцену в форме, содержащей национальные элементы, и с флагами своих стран, показывая дружбу народов и их единство [2]. Всю аудиторию Олимпийских игр можно разделить на зрителей на стадионе и зрителей телетрансляций. На первых оказывает влияние послание участников праздника, выступающих непосредственно на стадионе. На вторую группу влияет интерпретация, точка зрения, видение и освещение происходящего представителями средств массовой информации. В дни проведения Олимпийских игр внимание мировой общественности приковано к спортивным аренам, информационная наполняемость печатных и аудиовизуальных СМИ спортивной и олимпийской тематикой предельно высока. Научно-технические достижения позволяют вести прямые трансляции даже из самых удаленных объектов, реализовывая эффект присутствия зрителей на соревнованиях, а также церемониях открытия и закрытия, ставших в последнее десятилетие особенно фееричными и наполненными историко-культурными реалиями. Если церемонию открытия и закрытия Олимпийских игр в Ванкувере в 2010 г. смотрел каждый шестой житель планеты – около 1 млрд телезрителей, то уже в 2014 году открытие Игр в Сочи смотрело более 2 млрд зрителей, телезрителей и пользователей интернет-ресурсов. Образ Олимпийских игр современности – это образ, во многом созданный современными масс-медиа [4].

Таким образом, Олимпийские игры являются мощным фактором культурного процесса, играют серьезнейшую роль в формировании общественной мысли, морали, искусства, ориентируют на диалог культур. За все годы существования олимпийского движения оно приобрело свои духовные особенности: смысловые и символические формы, формирование логики собственного развития, влияние на политику, привлечение внимания миллиардов людей, влияние личности с «олим-

пийским» мировоззрением, возможность открыть себя в мире – все это творения олимпийской культуры.

1. Олимпийская хартия (в действии с 15 сент. 2017 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiiia-15-sent-2017.pdf>. – Дата доступа: 27.10.2021 г.
2. Еремина, Е. А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е. А. Еремина, И. В. Макрушина, В. А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – КГУФКСТ, 2019. – С. 225–227.
3. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / П. де Кубертен. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
4. Olympic Agenda 2020. 20+20 Recommendations [Электронный документ] // Официальный сайт МОК. – Режим доступа: [https://stillmed.olympic.org/Documents/Olympic\\_Agenda\\_2020/Olympic\\_Agenda2020-20-20\\_RecommendationsENG.pdf](https://stillmed.olympic.org/Documents/Olympic_Agenda_2020/Olympic_Agenda2020-20-20_RecommendationsENG.pdf). – Дата доступа: 02.11.2021.

**Додонова Е.А.**

Научный руководитель:

д-р экон. наук, доцент Репкин С.Б.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **РИСКИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Реализация государственных программ развития любых социально-экономических систем и сфер жизнедеятельности человека сопряжено с возможными рисками достижения целей, предусмотренных в данных программах. Не являются исключением и государственные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь, а именно: Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2016–2020 годы [1] и Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [2]. В данных государственных программах соответственно в главах 3 [1] и 4 [2] предусмотрены риски развития спорта в Республике Беларусь.

На основе анализа содержания двух государственных программ [1, 2] и в соответствии с существующей методологией [3; 4] целью данного исследования является сравнительный анализ подходов к определению рисков в данных программах за разный период и теоретическое определение потенциальных рисков в соответствии с существующей классификацией риск-менеджмента.

Реализация государственных программ, направленных на развитие спорта в Республике Беларусь, предусматривает достижение следующих основных целей: в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2016–2020 годы (далее – Программа 2016–2020) – это приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, дальнейшее совершенствование качества организации подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта [1]; в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы (далее – Программа 2021–2025) – это успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях; приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создание условий для развития детско-юношеского спорта. Фактически цели в двух этих программах являются одинаковыми [2].

При фактической схожести целей имеются некоторые отличия в прогнозируемых рисках реализации государственной программы прошедшего периода [1] и настоящего [2]. Общим риском в обеих государственных программах является обеспеченность менее чем на 80 % бюджетного финансирования намеченных мероприятий, предусмотренных в них: в обоих документах отмечено, что в этом случае намеченные мероприятия могут быть выполнены не на 100 %, а всего лишь на 70–80 %. Однако Программа 2021–2025 имеет существенное преимущество в сравнении с Программой 2016–2020 с точки зрения более детального подхода к выделению групп рисков в соответствии с методологией риск-менеджмента: в Программе 2021–2025 четко выделены, помимо коммерческого, следующие риски: социально-экономические, эпидемиологические и правовые [2].

Характеристика определенных видов рисков в Программе 2021–2025 представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика основных рисков при реализации Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы

Вид риска	Характеристика
Социально-экономический	Нехватка бюджетного финансирования (обеспеченность менее, чем на 80 %)
Эпидемиологический	Переносы и отмены Олимпийских игр и других крупных международных спортивных соревнований, снижение количества либо невыполнение мероприятий, вызванное пандемией
Правовой	Возникновение коллизий в нормативном регулировании сферы физической культуры и спорта, требующее внесения в 2021 году изменений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»

Примечание: составлена на основе содержания источника [2].

В то же время в теории риск-менеджмента существует более широкая квалификация рисков по сферам проявления и по источникам возникновения [3, 4], характеристика которых приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика видов рисков по сферам проявления и по источникам возникновения

Вид риска	Характеристика
<i>По сферам проявления</i>	
Политический	Прямые убытки или потери из-за неблагоприятных изменений политической ситуации в государстве или действий местной власти
Социальный	Вызван социальными кризисами
Экологический	Вызван нанесением ущерба окружающей среде, а также жизни и здоровью третьих лиц
Коммерческий	Экономические потери, возникающие в любой деятельности
Профессиональный	Вызваны некачественным выполнением профессиональных обязанностей (в т. ч. – некачественной рабочей силой)
<i>По источникам возникновения</i>	
Внутренний (систематический или рыночный)	Риск, зависящий от деятельности конкретной системы (может быть связан с неквалифицированным менеджментом, неэффективной структурой активов и капитала, недооценкой партнеров и другими внутренними факторами)
Внешний (несистематический или специфический)	Риск, не зависящий от деятельности системы. Возникает при изменении конъюнктуры рынка и в ряде других случаев, на которые система в своей деятельности повлиять не может (например – инфляционный, процентный, валютный, налоговый риски)

Примечание: составлена на основе содержания источников [3,4].

Очевидно, что в обеих государственных программах [1, 2] сам факт недофинансирования мероприятий, предусмотренных в них, можно отнести к коммерческому риску по сфере проявления, и к внешнему – по источнику возникновения (согласно представленной классификации в таблице 2). В Программе 2021–2025 эпидемиологический риск можно отнести и к социальному и экологическому одновременно (по сфере проявления), и к внешнему (по источнику возникновения); правовой же риск можно отнести и к политическому (по сфере проявления), и внутреннему (по источнику возникновения).

Очевидно, что в проанализированных государственных программах [1, 2] предусмотрен анализ возможных рисков их реализации, препятствующих развитию спорта в Республике Беларусь. Также, согласно содержанию данных государственных программ, намечены конкретные мероприятия для предупреждения и минимизации негативного влияния этих рисков на развития спорта в стране до 2025 года [2].

Однако, подход к определению видов рисков в государственных программах [1, 2] не в полной мере соответствует существующей методологии риск-менед-

жмента [3, 4]. Необходим более глубокий анализ возможных рисков ситуаций с целью выявления соответствующих факторов во внешней и внутренней среде системы физической культуры и спорта.

В связи с этим, перспективным направлением научного исследования можно считать начатую работу на кафедре менеджмента спорта Белорусского государственного университета физической культуры в рамках магистерской диссертации на тему «Механизм управления рисками, связанными с развитием спорта в Республике Беларусь».

1. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г., № 303 : изм. и доп. от 4 мая 2019 г., № 285 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>. – Дата доступа: 20.10.2021.
2. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы [Электронный ресурс] : Постановление Совета Министров Республики Беларусь, 29 января 2021 г. № 54 // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>. – Дата доступа: 20.10.2021.
3. Догиль, Л. Ф. Управление хозяйственным риском : учеб. пособие / Л. Ф. Догиль. – Минск : Книжный Дом Мисанта, 2015. – 224 с.
4. Государственный стандарт Республики Беларусь в области менеджмента риска СТБ ISO Guide 73-2014 : утв. и введен в действие постановлением Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь от 28 марта 2014 г. № 15. – Минск : Гос. комитет по стандартизации Респ. Беларусь, 2014. – 24 с.

**Ефременков Е.К.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, профессор Лазарев В.Ф.

СГУС (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ МИРА**

Возникновению идеи дружбы и мира через спорт и объединению его в олимпийское движение мы обязаны французскому просветителю, педагогу, руководителю Французского атлетического союза (USFSA) барону Пьеру де Кубертену.

16 июня 1894 г. стало отправной точкой в возрождении современных Олимпийских игр. На Олимпийском конгрессе в Сорбонне Пьер де Кубертен нашел поддержку своей идеи связанной с движением за мир. А реализацией данной идеи должны стать Олимпийские игры.

В 1912 году на Играх V Олимпиады в Стокгольме Кубертен, став участником в «Конкурсе искусств» с произведением «Ода спорту», заложил концептуальные основы олимпизма как фактора движения за мир. «О спорт! Ты – мир! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты – согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты – источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость – наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена. О спорт! Ты – мир!» [2].

Методы исследования. Анализ литературы, работа с первоисточниками.

Результаты. Стоит заглянуть вглубь веков, чтобы понять, как данная идея трансформировалась в современное сознание и объединила, на первый взгляд, несовместимые понятия «спорт» и «мир».

Опираясь на работы античных авторов, можно утверждать, что первоначально Олимпийские игры, проводимые в честь бога Зевса, не учитывали особенности взаимоотношений между разными филами (территориями), входившими в состав Эллады, поэтому военные действия, распри и т. д. мешали организации Олимпиад. Знаменитый оракул Греции бога Аполлона, сына Зевса дал такой совет организаторам игр: «Воздерживаясь от войны, вы защищаете вашу страну. Обучайте эллинов общепризнанной дружбе, как только придет дружеский пятый год (т. е. год новой Олимпиады)» [3].

Данная идея была зафиксирована в VI в. до н. э. в своде правил по организации Олимпийских игр.

«Божий мир» или, дословно с греческого языка, «снятие оружия», вошло в оборот с понятием «экехерия» – «священное перемирие».

Экехерия – священное перемирие, длилось один месяц (ἑερομηνία), Иеромения, и было своего рода политическим инструментом взаимоотношений между отдельными государствами и людьми, когда прекращались все распри, была возможность установить мир, найти факторы сближения отдельных государств.

Идея экехерии именно в Олимпии принадлежит Ифиту, в связи с этим диск, на котором прописано перемирие носит его имя ὁ Ἴφίτου δίσκος (диск Ифита). Наиболее точно концепцию раскрывает Страбон: «Ифит установил Олимпийские игры, а элейцы были теперь священными. В силу этих обстоятельств население Элиды достигло процветания, ибо в то время, как другие полисы постоянно воевали друг с другом, одни элейцы пользовались продолжительным миром, да и не только они сами, но и чужестранцы, жившие у них, так что их область стала самой населенной из всех» (Strab. VIII, 8, 33) [4].

Таким образом, можно констатировать, что Элида стала в древнем мире правовым центром по поддержанию нейтралитета, который признавали все государства и использовали его для подписания мирных соглашений. В частности, договоры между Сибарисом и Сардами, Элидой и Гереей, между Лакедемоном и Лесбосом и самый известный мирный договор увенчавший пелопоннесскую войну (431–404 гг. до н. э.) между Афинами и Пелопоннесом.

В истории известны факты, когда за нарушение эхехерии наказанию подвергались даже более сильные государства античного мира, например, Спарта. В 420 г. до н. э. спартанцы хотели захватить соседнюю территорию Лепрей, за что были наказаны штрафом и отстранением от Олимпийских игр. Они выплатили штраф, освободили поселение и принесли извинения за нарушение олимпийских правил.

Эффективные миротворческие принципы священного перемирия, появившиеся во время проведения Олимпийских игр античности и активно используемые в международных отношениях Древнего мира, не только предотвращали междоусобные войны, но и являлись фактором национального самосохранения, культурного единства, создавая условия для мирного существования великой эллинской цивилизации.

Возрожденные современные Олимпийские игры (1896 г.) в основу своей концепции также заложили идею мира и сотрудничества, которая закрепляется в основном документе, регулирующем современное олимпийское движение – «Олимпийской хартии». В ней, в частности, закрепляется следующее положение: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для создания доброй воли между народами. Олимпийские игры объединяют спортсменов-олимпийцев всех стран в честных и равноправных соревнованиях. Международный олимпийский комитет обеспечивает максимально широкую аудиторию для Олимпийских игр; по отношению к странам или отдельным лицам на Олимпийских играх не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам» («Основополагающие принципы Олимпизма», статья 6) [1].

Современное олимпийское движение возродило принцип честной игры, заложенный в средневековье в рамках рыцарских поединков. Этимологию данного понятия *fair-play* мы впервые находим у Вильяма Шекспира в хронике «Король Джон».

В последующем в эпоху викторианской Англии XIX века данное понятие трансформировалось в рамках спортивной деятельности высших сословий, для которых спорт стал не результатом, а процессом. Сегодня специалисты выявляют глубинные противоречия в движении *фейр-плей* и спортивной парадигме, однако без морально-этических правил современный спорт теряет свой основной

смысл. Фейр-плей культурологически оправдывает спорт, переводя его из потребительской сферы в область высших духовных ценностей человека.

Еще одним шагом на этом пути стало предложение Международного олимпийского комитета (МОК) в 1992 году восстановить традицию перемирия на Олимпийских играх, и год спустя эта идея была поддержана Генассамблеей ООН в резолюции 48/11, где призвала государства-члены соблюдать олимпийское перемирие, отложив в сторону оружие за семь дней до открытия Игр и не возобновлять боевых действий, пока не пройдет, по крайней мере, неделя со дня их закрытия.

8 сентября 2000 года Генассамблеей ООН утверждена резолюция 55/2, где идея перемирия получает более широкое трактование: «Мы настоятельно призываем государства-члены соблюдать «олимпийское перемирие» индивидуально и коллективно, в настоящее время и в будущем, и поддерживать Международный олимпийский комитет в его усилиях по поощрению мира и взаимопонимания между людьми посредством спорта и воплощения олимпийских идеалов» [1].

1. Олимпийская хартия; редакция от 17 июля 2020 г. – М., 2020. – 120 с.
2. Пьер де Кубертен. Ода спорту : пер. с франц. / Пьер де Кубертен. – М., 2016. – 6 с.
3. Павсаний. Описание Эллады / Павсаний ; ред. Е. В. Никитюк. – СПб. : Алетей, 1996. – 354 с.
4. Страбон. География в 17 книгах / Страбон. – М. : Ладомир, 1994. – Т. 7. – 123 с.

### **Ефремова В.Е.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Еремина Е.А.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКАЯ ЦЕННОСТЬ «УВАЖЕНИЕ» В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

Олимпийские игры и олимпийское движение в целом не будет честным и не сможет выполнить объединяющую роль в жизни всего человечества без своих ценностей. Дружба, уважение и совершенство – это ценности международного олимпийского движения [1].

Идеи гуманизации общества, приобщение обучающихся к олимпийским ценностям через обеспечение всестороннего развития личности, воплощение в



жизнь олимпийских ценностей, заимствованных из Олимпийской хартии, осуществляется на местах среди молодежи региональная олимпийская академия юга через олимпийское образование. В настоящий момент наблюдается активизация деятельности по распространению олимпийских ценностей в образовательной среде всех уровней, что и послужило катализатором наших исследований [2].

Под уважением принято понимать уважение к себе, в физической культуре и отрасли спорта – это уважение к своему телу, в международных отношениях – это уважение к другим и окружающей среде. При рассмотрении в узком смысле уважения в большом спорте – это строгое соблюдение правил соревнований, борьба с допингом и любыми проявлениями злоупотреблений. Уважение – это чувство почтения, отношение, основанное на признании достоинств и заслуг других.

Сама соревновательная деятельность и процесс подготовки к ней оказывают огромное влияние на формирование личности спортсмена. Спорт направляет на соперничество с противником, собой и внешней природной средой при проявлении физических и духовных достоинств личности. Однако современный спорт и вся система жизнедеятельности общества порождают большое количество противоречий, зачастую дискредитируя позитивный социальный образ. Задача при подготовке к соревновательным процедурам – не только достижение максимального результата, но и воспитание уважения к сопернику, как к самому себе. Отсутствие данной общекультурной компетенции у спортсменов приводит к неуправляемым потасовкам после соревнований. Спорт дает возможность атлету самосовершенствоваться, а если спортсмен ставит цель победить нечестным путем, то развитие прекращается. По мнению Пьера де Кубертена, существует грань, переступить которую атлетам нельзя, как бы они не желали победы – это можно назвать этической нормой. Кубертен к участникам соревнований отнес и спортивных судей, которые обязаны создать равные условия, но их влияние может быть и положительным, и отрицательным. Уважение в международном спорте может быть использовано для укрепления мира, а его отсутствие – подтолкнуть к войне.

В результате комплексного анализа статистической и аналитической информации выявлены ключевые тенденции развития ценностей в олимпийском движении современности в период после принятия стратегии МОК (2014 год). В общественном сознании происходят динамичные изменения ценностных ориентиров, имеющих важное значение в спорте. Олимпийские ценности проявляются на фоне глобальных изменений в мировом сообществе, таких как гендерное равенство, сохранение олимпийского наследия, отношение спортивного сообщества к вопросам расизма. Таким образом, идеи олимпизма с его ценностями подстраиваются под социальные изменения, глобальные тренды.

Как проявляется олимпийское уважение, основной вопрос наших исследований. По мнению экспертов, больший процент отдан понятию «вести себя честно, соблюдать правила» и понятию «не ссориться». «Уважение к сопернику», на наш взгляд, не менее важный аспект, хотя он набрал меньше процентов

у экспертов, что подтверждает необходимость целенаправленной работы в этом направлении при подготовке к Олимпийским играм [3].

Аналитическая работа позволила выявить отдельные индикаторы олимпийского уважения в ходе соревновательных мероприятий: протянутая рука соперника после падения из-за столкновения, которая поможет подняться, поданная бутылка воды сопернику, приветствие и благодарность проигравшей команды победителем (пожать руку сопернику, поблагодарить за хорошую игру). Многие олимпийские ценности являются общечеловеческими, которым должны следовать люди всех профессий – со всех уголков Земли.

Таким образом, по мнению Кубертена, главное – не победа над соперником, а отвага, мужество, дух борьбы, побуждающий человека к совершенству, преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков; необходимо бороться «храбро», на основе принципов, воспитывающих более сильное во всех отношениях, более добросовестное и более великодушное человечество [4]. Позиция Кубертена такова – олимпийское поведение в соперничестве предусматривает не простое участие, а проявление воли, мужества, настойчивости, стремление к достижениям, максимально возможному результату, победе, но при этом отказ от желания победить любой ценой за счет своего здоровья или причинения ущерба здоровью соперника, посредством обмана, насилия, нечестного судейства и других антигуманных действий. Олимпиец должен отдавать предпочтение честному, благородному поведению в спортивных поединках. С учетом современных социальных условий к олимпийскому уважению добавляется не только уважение к людям, но и уважительное отношение к окружающей среде, природе. А принцип уважения прав человека и основных свобод как один из основных принципов современного международного права имеет прямую связь с олимпийскими ценностями.

1. Олимпийская хартия (в действии с 15 сентября 2017 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiia-15-sent-2017.pdf>. – Дата доступа: 27.10.2021.
2. Коренева, М. В. Опыт реализации олимпийского образования в кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий / М. В. Коренева, Д. А. Кружков, Е. А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию основания кафедры международного туризма факультета международных отношений Белорусского государственного университета / БГУ ; гл. ред. Л. М. Гайдукевич. – 2018. – С. 274–282.
3. Макрушина, И. В. Ресурсный потенциал олимпийского наследия Краснодарского края / И. В. Макрушина, Е. А. Еремина, А. И. Кузьменко // Физи-

ческая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Между-  
нар. науч.-практ. конф. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 254–256.

4. Столяров, В. И. Ценности современного олимпийского движения: иде-  
алы и реалии / В. И. Столяров // Наука в олимпийском спорте – Киев,  
2014. – № 3 – С. 76–82.

**Зырянская В.Ю.**

Научный руководитель:

д-р философ. наук, профессор Быховская И.М.

МГПУ, ИЕСТ (Российская Федерация)

## **ТРИСОМНЫЕ ИГРЫ КАК ФЕНОМЕН РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЗМА В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ**

Олимпизм как деятельность, объединяющая спорт, культуру, образование, оказывает влияние на формирование межкультурных связей как одного из важных компонентов социокультурных коммуникаций. Олимпийское движение, получившее масштабное распространение, отражает в своем развитии все основные тенденции современного общества, включая процесс глобализации.

Для того, чтобы выявить конкретные примеры влияния глобализации на социокультурные коммуникации и олимпизм, рассмотрим спорт как некую модель социальной системы. Она усложняется с развитием и распространением социокультурных практик, их направлений, форм и видов. Один из возможных списков вариаций, характеризующих явление «спорт», согласно И.М. Быховской, выглядит так: «Профессиональный, спорт высших достижений, большой, элитный, любительский, «спорт для всех», общедоступный, массовый, дворовый, международный, олимпийский, экстремальный, школьный, студенческий, армейский, рекреативно-оздоровительный, профессионально-прикладной, компенсаторный, «супердостиженческий», коммерческий, виртуальный, «пассивный» [1]. Очевидно, что в силу своей многосоставности, многофакторности, многообразия форм и видов спорт требует изучения на основе междисциплинарного подхода, когда используются знания и методы из педагогического, психологического, социологического, антропологического, медико-биологического исследовательских арсеналов.

Важным компонентом современного спортивного мира является «спорт для всех». В момент объединения и интеграции социальных групп посредством спортивной деятельности формируется запрос на открытый доступ к спорту для всех общественных слоев. «Спорт для всех» – система, которая не имеет ограничений даже для тех групп людей, физические возможности которых отличаются от опре-

деленных стандартов. В этой системе существует не только спорт любительского уровня, но и сформировался уровень профессионального, олимпийского спорта (Паралимпийские Игры). Наличие ограничений, связанных с разными физическими возможностями спортсменов, вошедших в систему профессионального спорта, делает необходимым выделение такого направления, которое условно можно назвать «спорт не для всех».

Пример иллюстрации понятия «профессионального спорта для особенных людей» – Трисомные игры (трисомия – это наличие дополнительной хромосомы в кариотипе человека.). Это мультиспортивное мероприятие, созданное по аналогии с Олимпийскими играми для особой группы спортсменов – лиц с синдромом Дауна. С самого рождения эти люди с дополнительной хромосомой сталкиваются со многими проблемами, включая координацию, лишний вес, гипертонус мышц. Участвуя в соревнованиях со спортсменами, принадлежащими к другим группам людей с ограниченными возможностями здоровья, спортсмены с синдромом Дауна имели изначально не равные с ними физические возможности и заведомо уступали в соревнованиях, например, людям с ограниченными интеллектуальными возможностями.

С учетом этого обстоятельства, Международным паралимпийским комитетом 16 мая 2012 г. было принято решение о создании SU-DS – Спортивного союза спортсменов с синдромом Дауна. В структуре союза каждый вид спорта сохранил свою автономность, благодаря созданию Международных спортивных федераций. В 2016 году состоялись первые Всемирные Трисомные игры по всем зарегистрированным видам спорта. В 2021 году спортсмены с синдромом Дауна имеют возможность соревноваться на профессиональном уровне в следующих видах: легкая атлетика, баскетбол, футзал, гимнастика, дзюдо, горные лыжи, плавание и синхронное плавание, настольный теннис, теннис. К настоящему времени в Олимпийских играх для людей с синдромом Дауна (в Трисомных играх) приняли участие представители 57 стран [2].

Пример организации Трисомных игр свидетельствует о запросе общества на создание площадок, на которых люди с особенностями развития смогут соревноваться не на любительском, а на профессиональном уровне. Благодаря спорту они становятся частью большого Олимпийского сообщества, ощущают себя спортсменами, принадлежащими к дружной Олимпийской семье. Социально значимой стороной этого процесса является также и то, что здесь создается еще одна площадка для успешной интеграции лиц с синдромом Дауна в общество. В данном случае спорт выступает каналом инклюзии. Инклюзия особенных детей в современное общество через спортивные мероприятия происходит через общение, взаимодействие профессиональных нейротипичных спортсменов с людьми с синдромом Дауна.

Еще один способ интеграции людей с особенностями в общество через профессиональный спорт – это коммуникация в медиaprостранстве. В условиях

развития современных технологий люди, которые ранее были не осведомлены о таком феномене, как Трисомные игры, или о спортсменах с синдромом Дауна, получают возможность не только узнать об этих спортивных явлениях, но и в той или иной форме выразить им поддержку, вступить хотя бы в виртуальный контакт.

Цифровизация и выстраивание коммуникаций в виртуальном пространстве между тренерами, руководителями, волонтерами помогает усовершенствовать систему спорта для людей с синдромом Дауна. Специалисты делятся практиками, методиками, проводят совместные онлайн-тренировки и семинары. Глобализация в сфере «особенного спорта» диктует необходимость действовать сплоченно и настойчиво представителям из разных стран и видов спорта. Процессы инклюзии и адаптации людей с синдромом Дауна в общество требуют довольно большого времени, однако такой инструмент, как спорт, дает возможность для более быстрой, оперативной интеграции особенных людей. Это связано в том числе и с тем, что все спортивные системы имеют определенную схожесть, а человеку легче воспринимать что-то новое, когда он может соотнести это с уже известным. Сопоставление Олимпийских и Трисомных игр упрощает модель восприятия спорта для особенных атлетов и позволяет формировать общество, которое не исключает, не стигматизирует отдельные социальные группы, а ориентировано на единение и взаимопонимание между людьми, несмотря на их особенности и различия.

1. Быховская, И. М. Спорт: социокультурная экспансия в современном мире / И. М. Быховская // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2014. – № 11. – С. 51–58.
2. Режим доступа: [su-ds.org](http://su-ds.org). – Дата доступа: 04.11.2021.

**Ивановский Е.В., Ивановская Е.В.**

Научный руководитель:

д-р психол. наук, профессор Марищук Л.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗИНОВОЙ ПЕТЛИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЕДИНОБОРЦЕВ**

Развитие физических способностей и овладение рациональной техникой движения является основой роста результатов в избранном виде спорта. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в спортивной тренировке единоборцев. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых способностей.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений, например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега. При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) взрывную силу; 2) реактивную способность мышц. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время [2].

В спортивно-боевых единоборствах большое значение имеет развитие взрывной силы ног. В ходе поединка спортсмен-единоборец решает такие задачи как: передвижения по площадке, нанесение ударов руками и ногами, выполнение бросков и защитных действий, в связи с этим совершенствование скоростно-силовых способностей имеет очень важное значение.

Для совершенствования взрывной силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц [1]. В качестве отягощения в данной тренировке занимающемуся предлагается использовать резиновую петлю.

**Упражнение 1.** Исходное положение – стойка, ноги врозь, резиновая петля фиксируется на шее и стопах (фото 1). Занимающийся выполняет выпрыгивания из приседа вверх, растягивая резиновую петлю (фото 2), и возвращается в исходное положение.

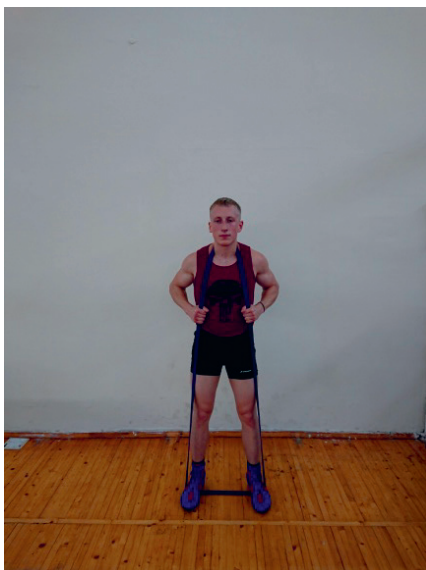


Фото 1

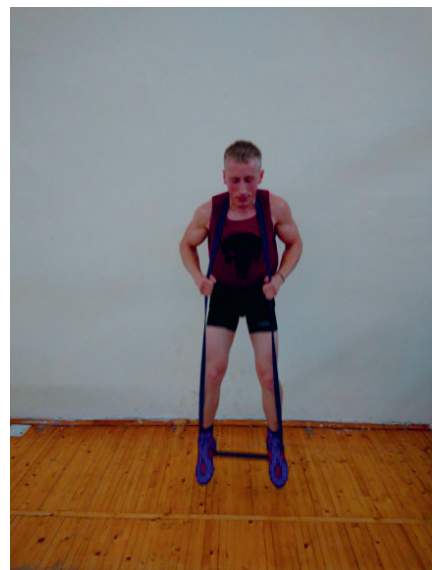


Фото 2

**Упражнение 2.** Исходное положение – стойка, ноги врозь (фото 3), занимающийся выполняет выпрыгивания вверх, подтягивая колени к груди (фото 4), и возвращается в исходное положение.

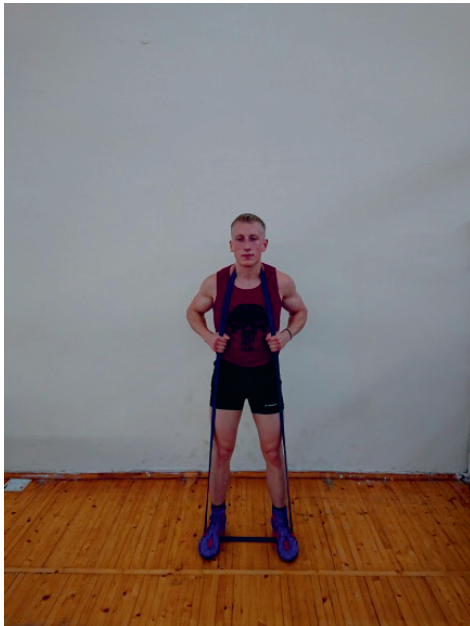


Фото 3

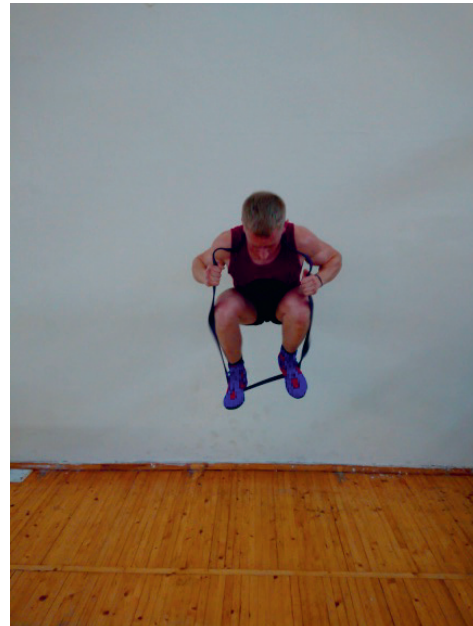


Фото 4

Важно подчеркнуть, что работа не должна носить темповой характер. Необходимо мобилизоваться на каждое повторение и стараться концентрировать свое усилие в начале движения. Упражнения выполняются с однократным отталкиванием двумя ногами с максимальным усилием [1].

После выполнения упражнений с резиновой петлей необходимо выполнить повторные прыжки без отягощения. Для определения динамики показателей скоростно-силовых способностей рекомендуется использовать прыжок в длину с места как контрольное упражнение.

1. Барташ, В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое / В. А. Барташ. – Минск, 2011. – 462 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

**Клименок А.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Ползикова Е.В.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **РАЗРЕШЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ НА ПРЕДПРИЯТИИ РАЗМЕЩЕНИЯ**

Актуальность темы обуславливается тем, что на данный момент многие люди встречаются с большим количеством проблем, в особенности на предприятиях. Каждый рабочий день на производстве может быть связан с непрерывным решением возникающих проблем (вопросов). Для того чтобы с этим благополучно справляться, следует максимально стремительно выявлять корневые причины появления трудностей и их ликвидировать [1].

Производство считается сложным механизмом, который никак не способен функционировать без проблем даже на высокой производительности. Более того, управление производством – это и есть ежедневное разрешение проблем и введение системных мероприятий для предотвращения их повторного появления. В возникновении проблем нет ничего страшного – напротив, это возможность стать лучше [5].

Нередко первопричину появления проблемы путают со следствием – в данном случае проблема повторится вновь. Это случается в частности, когда принимаются решения не на основе объективных данных и фактов, а на основе мнений. Данного необходимо избегать. Иначе со временем количество нерешенных вопросов будет возрастать и работа превратится в сплошное тушение возникающих «пожаров», то есть прежних и вновь образующихся проблем [4].

Примеры производственных проблем из области гостиничного бизнеса:

- присвоенные «звезды» не всегда отвечают ожидаемому уровню;
- лишнее время, затрачиваемое в операции размещения и выписки из отеля.
- гостиница, к примеру, может быть далеко от центра, но в номерах может отсутствовать сплит-система и интернет.
- квалификация персонала: неосведомленность в иностранных языках на базовом уровне, приветливость, радушие, расторопность, доброжелательность;
- высокая стоимость услуг;
- отсутствие либо плохие продажи дополнительных услуг;
- культура коллективных отношений.

Имеется и решение проблем, возникающих на предприятиях.

Итак, что важно для решения проблем на предприятии:

- внедрить культуру непрерывного улучшения, в том числе через эффективное разрешение проблем. Устраненная причина проблемы дает возможность делать работу успешнее, это должно становится стандартом;



- обучить управление и персонал методам решения проблем;
  - внедрить формальную процедуру решения проблем – 100 % сотрудников обязаны быть вовлечены в данный процесс, включая рабочих;
  - постоянно удостоверяться, что процесс работает;
  - снова учить и повышать квалификацию персонала по решению вопросов.
- В ходе решения определенной проблемы нужно [2]:
- четко изложить, что есть проблема, и то, что проблемой никак не является;
  - только коллектив в состоянии стремительно найти решение;
  - необходимо обладать всей необходимой информацией по производству (то есть иметь систему сбора и анализа);
  - необходимо отчетливо руководствоваться методикой – будут постоянные попытки отклониться и положиться на мнения, а не на факты, решения принимаются только лишь на основе фактов;
  - все решения и итоги следует записывать;
  - все гипотезы следует контролировать по очереди. При этом эксперимент должен быть отчетливо изображен;
  - решение о корневой причине принимается только после эффективной проверки гипотезы (исследования и подтверждения в течение установленного периода времени).

По нашему мнению, часто возникающие проблемы бывают из-за недопонимания, невнимательности друг к другу. Если люди действительно хотят эффективной работы – для начала нужно наладить отношения друг с другом, а затем решать остальные вопросы, связанные с производством [3].

В заключение хотелось бы отметить, что проблемы на предприятиях – это неотъемлемая часть, ведь без них мы не узнаем, как нам стать лучше и продуктивнее. Не стоит их бояться, нужно смело решать, и тогда вам удастся повысить свой опыт и навыки.

1. Балахонова, Е. В. Менеджмент и маркетинг: учебное пособие для студентов неэкономических специальностей / Е. В. Балахонова. – М. : Информационно-издательский центр ПГУ, 2009. – 272 с.
2. Баранников, А. Ф. Теория организации : учеб. / А. Ф. Баранников. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 700 с.
3. Баскакова, О. В. Экономика предприятия (организации) : учеб. / О. В. Баскакова. – М. : Дашков и К, 2012. – 370 с.
4. Браймер, Р. А. Основы управления в индустрии гостеприимства / Р. А. Браймер. – М. : Аспект Пресса, 2005. – 110 с.
5. Белошапка, М. И. Технология ресторанного обслуживания / М. И. Белошапка. – М. : Академия, 2006. – 317 с.

**Кондратов Д.Э.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук Шарыгина И.Т.

ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **ВЛИЯНИЕ МЕДИАОСВЕЩЕНИЯ НА ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

В мире, где активно внедряются новшества в области медиа, в том числе в сфере физической культуры и спорта, а именно в Олимпийских видах спорта, невозможно не обратить внимания на взаимодействие медиа и личности спортсмена [5].

Первая трансляция Олимпийских игр была проведена во время игр XI Олимпиады в 1936 году. Состязания демонстрировались на маленьких экранах в специальных смотровых кабинках, которые были установлены в Потсдаме и Берлине. Полноценные телевизионные трансляции Олимпийских игр начались в 1956 году на зимних Олимпийских играх, проходивших в Кортина-д'Ампеццо, Италия. Телесигнал передавался по проводам почти на всю территорию Европы. В 1972 году на Играх XX Олимпиады в Мюнхене вещатели разделили местный и международный сигнал.

Окончательно система хостингового вещателя, передающего отдельный международный сигнал по всему миру, сформировалась на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе [2]. В 2001 году решением МОК была создана структура под названием Olympic Broadcasting Services, которая производит международный радио- и телевизионный сигнал и предоставляет сигнал всем вещательным организациям, приобретшим права [1].

На сегодняшний день трансляции спортивных мероприятий смотрят ради определённых личностей – выдающихся спортсменов, позиционируя спортсмена как человека, благополучного во всех отношениях, который является носителем и распространителем ценностей успеха, самореализации [4, 5]. Спортсмены терпимы к вмешательству медиа в программу соревнований, нетактичному поведению сотрудников СМИ, так как медийность предоставляет им возможность получать хорошие гонорары за выступления.

С помощью онлайн-опроса было проведено исследование среди студентов, преподавателей, профессиональных спортсменов ЧГАФКиС на тему: «Трансляции Олимпийских игр». Результаты опроса: 40 % респондентов познакомились со своим видом спорта, увидев его по ТВ, при этом 86 % никогда не были на Олимпийских Играх в качестве зрителя, большинство респондентов смотрят Олимпийские Игры по телевизору (85 %), это свидетельствует о высоком интересе как к самим Играм, так и к спорту в целом. 91 % респондентов считает просмотр непосредственно на стадионе лучше трансляций по ТВ. 94 % опрошенных убеждены, что телевизионные трансляции – необходимая составляющая Олимпийских игр.

Следовательно, даже если будет возможность непосредственного присутствия на стадионе, трансляция важна, и это связано с возможностью повторного просмотра момента, более качественным обзором в рамках трансляции, наличием комментатора. Треть всех респондентов считают Олимпийские Игры развлекательным зрелищем, которое имеет лишь косвенное отношение к спорту.

В исследовании М.А. Байковой представлены такие примеры негативного влияния СМИ на сферу спорта: изменились правила и программы соревнований, корректировка годичного календаря соревнований, изменены традиции проведения состязаний, в том числе и в традиционных олимпийских видах спорта. Зависимость телетрансляций от рекламодателей и спонсоров приводит к неравномерному распределению источников финансирования в сторону видов спорта, интересных с точки зрения зрелищности [1].

В Олимпийской хартии предусматриваются для СМИ специально оговоренные условия, цель которых заключается в том, чтобы обеспечить наиболее полное отражение ими хода и событий Олимпийских игр и охватить как можно более широкую аудиторию. Согласно правилам, не допускается фокусировать внимание на конкретном спортсмене или команде слишком долгое время. Одной из целей олимпийского движения является распространение и продвижение принципов и ценностей олимпизма посредством освещения Олимпийских игр средствами массовой информации и создания ими соответствующих материалов (Официальные разъяснения к Правилу 48.1) [3].

В ходе исследования были выявлены положительные факторы медиаосвещения Олимпийских игр и влияния на профессиональных спортсменов:

1. Олимпийские игры – это событийное мероприятие, которое каждый раз собирает огромное количество телезрителей. В свою очередь, телевизионные трансляции и работа СМИ занимаются популяризацией спортивных мероприятий и конкретных спортсменов.

2. Олимпийские игры – это самая настоящая презентация спорта в лучшем его виде, поэтому Олимпиада притягивает людей не только из мира спорта, но также людей из других сфер деятельности.

3. Знаменитые спортсмены способствуют развитию своих видов спорта в разных странах, тем самым продвигают идеи олимпизма.

4. Спортсмены развиваются как самостоятельная медийная единица, их лицо ассоциируется с их видом спорта, что повышает узнаваемость вида.

Отрицательные факторы медиаосвещения Олимпийских игр:

1. Тотальный контроль спортсменов, дополнительное давление в период важнейших соревнований.

2. При неудовлетворительном результате спортсмена могут затравить СМИ, что еще больше деморализует, может сказаться на его ментальном здоровье.

3. Все чаще спортсмены подвергаются критике в СМИ из-за того, что отказываются от интервью, ведут себя закрыто в беседе с журналистами.

4. Повседневная жизнь профессионального спортсмена может противоречить идеям олимпизма и Олимпийской хартии.

Спортсмен становится более узнаваемым, его вид спорта набирает популярность вместе с ним. Все эти факторы в совокупности способствуют вовлечению детей в спортивную жизнь, как следствие, с малых лет воспитывают ценности олимпизма.

1. Байкова, М. А. Трансформация ценностей современного спорта при взаимодействии спорта и телевидения [Электронный ресурс] / М. А. Байкова // «Cyberleninka» – научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-tsennostey-sovremennogo-sporta-pri-vzaimodeystvii-sporta-i-televideniya/viewer>. – Дата доступа: 16.10.2021.
2. Мировая практика олимпийских трансляций [Электронный ресурс] // Журнал «Коммерсантъ Власть». – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/1635145>. – Дата доступа: 20.10.2021.
3. Официальные разъяснения к Правилу 48 [Электронный ресурс] // Олимпийская хартия. – Режим доступа: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf>. – Дата доступа: 17.10.2021.
4. Парсаданова, Т. Н. Телевидение и спорт [Электронный ресурс] / Т. Н. Парсаданова // «Cyberleninka» - научная электронная библиотека – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/televidenie-i-sport>. – Дата доступа: 17.10.2021.
5. Тармасинов, Д. Чемпион света. Почему медийность в спорте – это хорошо [Электронный ресурс] /Д. Тармасинов // Eurosport.ru. – Режим доступа: [https://www.eurosport.ru/all-sports/story\\_sto5417939.shtml](https://www.eurosport.ru/all-sports/story_sto5417939.shtml). – Дата доступа: 13.10.2021.

**Куриленко К.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

Спортивная деятельность сама по себе агрессивна, так как многие виды спорта направлены на причинение вреда. Агрессия неизбежна там, где присутствует физический контакт соперников.

Существует классификация видов спорта, определяемая по типу физического контакта [1]:

1. Первый вид физического контакта носит жесткий характер, так как проявление силы предусмотрено правилами соревнований. Это такие виды спорта, как футбол, хоккей, регби, а также все типы единоборств.

2. Второй вид физического контакта проявляется в видах спорта, где есть сетка, и реализуется через мяч, волан. Это такие виды спорта, как волейбол, теннис.

3. Третий вид физического контакта является условным. Участники выступают последовательно или параллельно и не могут как-то взаимодействовать с соперником. Такими являются все виды легкой атлетики, плавание, фигурное катание, велосипедный спорт.

Исходя из этой классификации, можно предположить, что чаще всего с прямой агрессией соперника будут встречаться спортсмены первого вида, а участники второго и третьего вида чаще будут встречаться с агрессией косвенной.

Е.П. Ильин различает [2]:

1. Прямую физическую агрессию (драка).

2. Прямую вербальную агрессию (спор).

3. Косвенную физическую агрессию (удар по мячу).

4. Косвенную вербальную агрессию (высказывание по поводу тренера за его спиной).

По причине проявления он делит агрессию на преднамеренную (спортсмен сам лезет в драку) и спровоцированную (ответ нападающего защитнику).

Современный спорт очень стрессовый вид деятельности, для которого характерна сильная эмоциональная возбудимость, особенно на соревновании, что может привести к отсутствию контроля над агрессией. Агрессивное поведение в спортивной деятельности может переходить в повседневную жизнедеятельность.

В качестве меры регуляции своего психоэмоционального состояния может быть использован метод биологической обратной связи, которая обеспечивает человеку по каналам обратной связи дополнительную мультимедийную информацию о работе его физиологических систем.

Навыки саморегуляции развиваются за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов с помощью использования зрительных, слуховых, тактильных и других сигналов-стимулов на основе использования специальной аппаратуры, которая позволяет регистрировать, усиливать и «возвращать обратно» физиологическую информацию [3].

Нам важно избежать проявления агрессивного поведения именно в повседневной жизнедеятельности, а не в соревновательной. Поэтому во время использования метода БОС предлагается разбирать со спортсменом ситуации-триггеры из повседневной жизни, которые вызывают у него агрессивное поведение.

Таким образом, в процессе работы с прибором БОС происходит обучение навыкам саморегуляции, когда спортсмен, ориентируясь на сигналы обратной связи и инструкции тренера, сознательно корректирует деятельность своего организма.

1. Холличер, В. Человек и агрессия / В. Холличер. – М. : Прогресс, 2001. – С. 273.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
3. Дворак, В. Н. Теоретико-методические аспекты повышения стрессоустойчивости спортсменов посредством модулей биологической обратной связи / В. Н. Дворак // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016. – № 5 (98). – С. 21–24.

**Лукашевич В.А.**

Научный руководитель:

канд. биол. наук Цехмистро Л.Н.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ВЛИЯНИЕ ПОВТОРНОЙ ВИБРАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДУ СБА НА ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТРАДИЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

В настоящее время в спорте широко используются эргогенные средства воздействия на организм спортсменов. Их принято подразделять на психолого-педагогические и медико-биологические. Эргогенные средства позволяют повышать работоспособность организма, в том числе и нетрадиционными способами. Все более пристальное внимание, специалистов привлекают немедикаментозные, неинвазивные медико-биологические средства. Их смысл заключается в неспецифическом воздействии на различные системы и функции организма. Высказывается мнение, что правильный подбор таких средств может стать реальной альтернативой запрещенным стимуляторам [1].

Педагогическими методами исследования доказано, что процесс развития физических качеств ускоряется при использовании метода стимуляции биологической активности (СБА) и дозированной вибрационной тренировки (ДВТ). Стимуляция биологической активности – метод потенцирования систем организма, при котором дозированные механические вибровоздействия благодаря применению специальных методических приемов направляются вдоль мышечных волокон. Дозированная вибрационная тренировка – это тренировочный метод, который подразумевает использование суммированной нагрузки в виде строго регламентиро-

ванного упражнения на фоне дозированной вибрации в серии смежных занятий, в отдельном занятии или в отдельном упражнении [2, 3].

Чрезвычайно информативна оценка реакций вегетативной и центральной нервной системы при выполнении спортсменами регламентированных тренировочных нагрузок. Для этого необходимо обследовать спортсмена до и после тренировки, оценить динамику параметров ВСР и получить объективные данные для физиологической интерпретации результатов. Значимые результаты в данном направлении получены профессором Н.И. Шлык с соавторами [4, 5].

Известно, что регулярные тренировки способны изменять вегетативный баланс, поэтому ВСР может быть использована для оценки влияния СБА на симпатическую или парасимпатическую активность.

*Цель исследования* – определение влияния дозированной вибрационной тренировки с применением метода стимуляции биологической активности на вариабельность сердечного ритма спортсменов.

*Задачи исследования.*

1. Определить вариабельность сердечного ритма спортсменов при дозированном вибротренинге.

2. Определить вариабельность сердечного ритма спортсменов в серии упражнений без применения дозированной вибрации.

Для оценки ВСР производится регистрация последовательного ряда кардиоинтервалов, измеряется их длительность и проводится математическая обработка ряда полученных значений в динамике.

Основные количественные показатели при данном методе обработки сердечного ритма следующие:  $M_0$ , мс (мода распределения) – наиболее часто регистрируемые в выработке R-R интервалы;  $AM_0$ , % (амплитуда моды) – число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды;  $dRR$ , мс – вариационный размах, указывает максимальную амплитуду колебаний R-R интервалов, т. е. разницу между максимальным и минимальным по продолжительности кардиоинтервалами. Индекс напряжения, усл. ед. (ИН).

Анализ мощности девиаций R-R интервалов проводится в следующих диапазонах частот: HF – высокие частоты 0,15–0,40 Гц. Мощность в этом диапазоне частот отражает вагусную (парасимпатическую) эфферентную активность; LF – низкие частоты 0,04–0,15 Гц: данный спектр частот характеризует активность симпатической нервной системы; VLF – очень низкие частоты 0,003–0,04 Гц. Появление данного спектра частот зависит от усилия активности нейрогуморальных систем (ренин-ангиотензин-альдостероновой системы, концентрации адреналина и норадреналина в крови). На основании данных этих показателей определяется тип регуляции (нормо-, ваго-, симпатикотония).

Для сравнения характера изменений под воздействием дозированной вибрационной нагрузки и без нее были проведены экспериментальные исследования, в которых приняли участие студенты мужского пола, не занимающиеся спор-

том. Средний возраст группы испытуемых составил  $19\pm 2,5$  года, средний рост –  $178\pm 4,2$  см, средний вес –  $70\pm 2,3$  кг.

На первом этапе исследования испытуемые в течение одного тренировочного занятия выполняли серию упражнений в обычных условиях, а через две недели повторили ту же тренировку, но с применением дозированной вибрации. Тренировочный протокол заключался в том, что студенты выполняли серию упражнений, регламентированных по времени нагрузки, длительности интервалов отдыха и темпу. Серия состояла из восьми подходов облегченного упражнения сгибаний и разгибаний рук в упоре сидя сзади с опорой ногами о пол. В серии ДВТ испытуемые опирались руками на вибрационные платформы. В серии традиционных упражнений испытуемые опирались руками на обычные опоры. Время нагрузки равнялось 30 с, длительность интервалов отдыха – 5 минут. Упражнение предписывалось выполнять в темпе 1 цикл движения за 1 с. Мы предполагали, что полные интервалы отдыха между подходами позволят говорить о влиянии на динамику ВСР вибрации, а не упражнения (движения) как такового. В первом подходе студенты выполняли одно упражнение, во втором – два, в третьем – три и т. д. до восьмого подхода. Суммарное время вибронагрузки в первом подходе составило 30 с, в последнем – 4 мин. Суммарное время вибронагрузки в серии упражнений составило 18 минут при общей продолжительности тренировки – 32 минуты. До начала тренировочной серии были зафиксированы показатели сердечного ритма в покое. После окончания каждого упражнения регистрировалась ВСР.

#### *Обсуждение результатов исследования.*

В состоянии покоя отмечался нормотонический тип регуляции сердечного ритма, равновесие симпатической и парасимпатической регуляции. Величина LF и VLF компоненты свидетельствуют о нормальной активности подкоркового сердечно-сосудистого нервного центра и умеренном ослаблении активности симпатического подкоркового центра.

После выполнения первых двух подходов традиционного физического упражнения сохранялся нормотонический тип регуляции сердечного ритма, увеличилась амплитуда очень низкочастотной компоненты спектра VLF, что выразилось в повышении активности симпатического сердечно-сосудистого нервного центра. После третьего подхода традиционного физического упражнения была выявлена выраженная симпатикотония ( $dRR\sim 102\pm 38,52$  мс), увеличение амплитуды моды ( $67,7\pm 18,63$  %), что проявлялось в умеренном преобладании симпатической регуляции и ослаблении парасимпатической активности ( $P<0,05$ ). Активность подкоркового сердечно-сосудистого центра оставалась в норме. После четвертого подхода традиционного физического упражнения отмечался нормотонический тип регуляции сердечного ритма ( $dRR=210\pm 29,51$  мс), увеличилась HF-компонента спектра ( $P<0,05$ ). После пятого подхода высокочастотная компонента постепенно снижалась, то есть понижалась вагусная активность и повышалась низкочастотная часть спектра. Данная тенденция проявлялась увеличением активности



симпатического подкоркового центра, обеспечивающей, по-видимому, более рациональное использование функциональных резервов.

Следует остановиться на динамике мощности низкочастотной компоненты спектра (LF), которая во время выполнения физических упражнений волнообразно изменялась. После выполнения серии традиционных физических упражнений LF незначительно повысилась, что говорит о снижении функциональных резервов сосудистого звена регуляции. Исходное значение показателя суммарной вариабельности (SDNN) достоверно ( $P < 0,05$ ) уменьшилось, т. е. отмечалась средняя депрессия вариабельности сердечного ритма в покое и на протяжении выполнения нагрузки. Снижение ВСР может отражать понижение вагусной активности в отношении сердца, приводящее к доминированию симпатических механизмов. При выполнении традиционных физических упражнений волнообразно снижалась мощность высокочастотной составляющей (HF), а низкочастотная компонента (LF) становилась доминирующей.

Таким образом, в результате применения дозированной вибрационной тренировки исходное состояние регуляторных механизмов существенно изменилось. Вегетативный баланс сместился в сторону усиления активности симпатического отдела. Снизилась активность подкоркового вазомоторного центра. Однако наиболее интересными оказались изменения со стороны механизмов регуляции. Их сущность можно отразить следующими положениями;

– вибротренинг вызвал более высокую активность симпатического звена регуляции, необходимую для поддержания сердечно-сосудистого гомеостаза. При этом наблюдался постепенный рост симпатической активности, обеспечивающей более экономичное и эффективное расходование функциональных резервов;

– дозированные вибрационные упражнения обусловили возникновение тормозящего влияния высших вегетативных центров на нижележащие уровни регуляции, что проявляется сравнительно более низкой мощностью всех компонентов спектра ВСР.

1. Михеев, А. А. Методика СБА – новая технология тренировки спортсменов / А. А. Михеев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 5-летию НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2001. – С. 141–150.
2. Михеев, А. А. Стимуляция биологической активности как метод управления развитием физических качеств спортсменов : в 2 ч. / А. А. Михеев. – Минск, 1999. – 398 с.
3. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте / А. А. Михеев. – М. : Советский спорт, 2011. – С. 186–191.
4. Шлык, Н. И. Особенности регуляции у школьников при умственной и физической нагрузке по данным математического анализа сердечного

- ритма / Н. И. Шлык // Программирование обучения и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. – Ижевск : Удм. гос. ун-т, 1996. – С. 84.
5. Шлык, Н. И. Об особенностях медленноволновой структуры вариабельности ритма сердца у школьников с разной исходной активностью регуляторных систем организма / Н. И. Шлык, Е. Н. Сапожникова // Науч. тр. 1-го съезда физиологов СНГ / под ред. Р. И. Сепиашвили. – Т. 1. – М. : Медицина – Здоровье, 2005. – С. 149.

**Мадалимов Б.Ю.**

УзГУФКС (Республика Узбекистан)

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ УВО СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, которая обусловлена увеличением удельного веса, быстрого прорыва и прессинга, увеличением технических возможностей игроков при максимальной скорости действий и большой физической нагрузке. Физическая подготовленность определяется не только специальной выносливостью, но и силовыми качествами. Баскетболисту во время игры приходится выполнять большое количество прыжков, которые позволяют овладевать мячом при подборе, накрывать мяч при передаче и броске в кольцо, эффективно выполнять броски в прыжке, именно поэтому в процессе тренировки юных баскетболистов необходимо придавать большое значение развитию скоростно-силовых качеств (прыгучести, метания). Силовые качества занимают одно из ведущих мест в тренировочной программе баскетболистов. Силовые качества характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной силой, но не достигающей предельной величины [1, 2, 3].

Для совершенствования силовых качеств студентов-баскетболистов вуза спортивного профиля было проведено исследование с участием 24 студентов-баскетболистов. Возраст исследуемых спортсменов варьировал от 18 до 21 года, квалификация – от не имеющих разряда до кандидатов в мастера спорта. Выборка являлась однородной по полу и включала 24 спортсмена мужского пола. Спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Исследование проводилось на базе клуба «СКУФ» Узбекского государственного университета физической культуры. Исходный уровень развития силовых качеств определялся в исследовании по следующим тестам: «Прыжок в высоту», разработанный В.М. Абалаковым [4], «Прыжок в длину с места»; «Прыжок с броском мяча о щит за 30 секунд» [5].

Проанализируем результаты выполнения тестов баскетболистами (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели тестов исходного тестирования баскетболистов нападающих

Название теста (единица измерения)	Результат теста		Достоверность	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Прыжок в высоту (см)	25,10±0,80	26,30±1,30	0,77	>0,05
Прыжок с броском мяча о щит за 30 секунд	15,75±0,75	16,45±1,33	0,90	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	183,2±2,80	182,70±1,30	0,98	>0,05

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп баскетболистов по контрольным тестам статистически достоверных различий не выявило.

При проведении формирующего эксперимента было осуществлено внедрение в учебно-тренировочный процесс 3 комплексов упражнений по развитию силовых качеств баскетболистов [6, 7].

Комплексы чередовались по неделям. Группа занималась 6 раз в неделю, из них три раза в неделю проводилась силовая подготовка.

После шести месяцев тренировок был проведен контрольный эксперимент с помощью указанных выше тестов.

В таблице 2 приведены результаты сопоставления показателей силовых качеств между контрольной и экспериментальной группой нападающих в конце эксперимента.

Таблица 2 – Сравнение показателей итогового тестирования силовых качеств баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Название теста (единица измерения)	Результаты тестов		Достоверность	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Прыжок в высоту (см)	28,30±1,30	32,10±0,80	2,44	<0,05
Прыжки с броском мяча о щит за 30 секунд	17,13±0,42	21,62±0,85	4,98	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	189,20±2,10	201,10±1,25	4,86	<0,05

Результат выполнения теста «Прыжок в высоту» баскетболистами контрольной группы в конце эксперимента увеличился до 28,30±1,30, что составило прирост на 12,7 %, в экспериментальной группе игроков в конце эксперимента результат увеличился до 32,10±0,80, что составило прирост показателей на 22,0 %.

Баскетболисты контрольной группы, выполняя итоговый тест «Прыжок с броском мяча о щит», улучшили результат до  $17,13 \pm 0,42$ , что составило прирост на 8,9 %; результат испытуемых экспериментальной группы значительно увеличился и составил  $21,62 \pm 0,85$ , отмечается прирост показателей на 31,7 %.

Показатели итогового теста «Прыжок в длину с места» баскетболистов контрольной группы увеличились до  $189,20 \pm 2,1$  (см), что составило прирост на 3,3 %; в экспериментальной группе игроков итоговые показатели теста увеличились до  $201,10 \pm 2,10$ , что составило их прирост на 10 %.

Анализ уровня развития силовых качеств в конце эксперимента позволил выявить статистически достоверные различия в исследуемых показателях в экспериментальной группе баскетболистов.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанные комплексы для развития силовых качеств баскетболистов являются достаточно эффективными, это подтверждается результатами итогового тестирования, где показатели тестов, оценивающие развитие силовых качеств баскетболистов экспериментальной группы, значительно выше, чем игроков контрольной группы.

На тренировках баскетболистов экспериментальной группы присутствовало большее разнообразие упражнений, что вызывало у них больший интерес и способствовало повышению мотивации к выполнению этих упражнений.

Результаты проведенного исследования позволяют рекомендовать разработанные и апробированные в тренировочном процессе спортсменов-баскетболистов на базе клуба «СКУФ» Узбекского Государственного университета физической культуры комплексы упражнений для развития силовых качеств для использования тренерами по баскетболу в тренировочной деятельности при подготовке спортсменов.

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – С. 204–215.
2. Костикова, Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле : метод. разработ. / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – М., 2002. – 40 с.
3. Стерн, Д. Дж. Книга Тренеров NBA Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / Д. Дж. Стерн. – М. : Эксмо, 2017. – 368 с.
4. Абалаков, В. М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники / В. М. Абакалов. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 98 с.
5. Баула, Н. П. Баскетбольные тесты / Н. П. Баула // Физическая культура в школе. – 2004. – № 4. – 22–25 с.
6. Гомельский, Е. Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / Е. Я. Гомельский. – М. : ФАИР, 1997. – 224 с.
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.

**Мустаев Р.В.**

Научный руководитель:  
канд. пед. наук Мальцев Г.С.  
ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ САМБО**

Самбо – универсальное единоборство, интересное своей зрелищностью и динамичностью. В его основе лежат многие спортивные и национальные виды борьбы, а также различные системы самозащиты. Самбо гармонично соединило в себе огромное количество элементов из таких единоборств, как французская борьба, японская борьба «дзюдо», азербайджанская «гюлеш», молдавская «трынтэ», греко-римская и вольная борьба.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта «О развитии борьбы самбо». Основатели самбо стояли у истоков борьбы и с воодушевлением и самоотдачей познавали новое, смело соединяли элементы разных единоборств и щедро делились опытом с последователями.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Самбо занимаются более 500 тысяч россиян, в том числе занимающихся самбо в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) возросло с 200 тысяч до 232 тысяч человек за год. Сейчас в проекте «Самбо в школы» участвует 440 школ, из них в 150 образовательных учреждениях проект уже живет, а не только заявлен на бумаге. Кроме того, после запуска проекта выросло количество девочек, которые пришли в секции самбо.

Доступность, зрелищность, а также высокая эффективность самбо как вида единоборств позволила завоевать ему широкое международное признание.

Знаменательной датой для данного вида спорта является 30 ноября 2018 года. Именно в этот день Международный олимпийский комитет признал самбо олимпийским видом спорта. Однако его признание пока носило временный характер, и он еще не был включен в программу Олимпийских игр. Но 20 июля 2021 года международная федерация самбо (ФИАС) получила постоянное признание Международного олимпийского комитета (МОК).

Все больше стран открывают двери перед нашим видом спорта, соревнования по самбо транслируют телекомпании 68 стран мира, включая флагмана спор-

тивного вещания – телеканал «Евроспорт», а имена ярких представителей самбо известны всему миру.

Еще одним важным направлением популяризации самбо в мире для ФИАС является проведение крупных международных соревнований, главное из которых – Чемпионат мира. Кроме того, в настоящий момент самбо прочно вошло в официальную программу Всемирных игр боевых искусств «СпортАккорд» и Всемирной летней Универсиады наравне с другими олимпийскими видами спорта.

В 2018 году исполнилось 80 лет самбо. В честь этого события спортивный комплекс «Самбо-70» впервые принял крупный международный турнир. Его участниками стали более 200 самых титулованных самбистов из 27 стран мира.

Стоит также отметить, что международная федерация самбо уже сейчас является полноправным членом таких международных организаций, как «СпортАккорд», ТАФИСА (Международная ассоциация спорта для всех) и ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).

Развитие интереса средств массовой информации к самбо способствует повышению популярности этого вида спорта, а также увеличению зрительской аудитории на соревнованиях. ФИАС тесно сотрудничает с АИПС (Международной ассоциацией спортивной прессы), а также ЕВС (Европейским вещательным союзом). Существует канал «САМБО ТВ».

Международная Федерация самбо постоянно осуществляет различные проекты и программы по развитию этого единоборства. В их числе особенно следует выделить семинары и другие обучающие мероприятия.

При этом ФИАС стремится развивать все возможные направления самбо: для детей и молодежи, мужчин и женщин, ветеранов, инвалидов, а также для спецслужб.

На сегодняшний день развитию самбо на разных уровнях способствуют такие известные личности, как президент Российской Федерации – Владимир Владимирович Путин, который является мастером спорта по самбо, Федор Емельяненко – четырехкратный чемпион мира по самбо и многократный чемпион планеты по смешанным единоборствам, а так же президент ФИАС – Василий Борисович Шестаков. Все это способствует популяризации и привлечению под знамена этого единоборства все большего числа единомышленников.

**Митрошкина Д.В.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Еремина Е.А.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **РЕАЛИЗАЦИЯ НЕМАТЕРИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ПРИМЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА «ДОБРОВОЛЕЦ КГУФКСТ»**

К нематериальному наследию «Сочи 2014» относится целый ряд фундаментальных программ, инициатив и нормативов, получивших распространение по стране благодаря подготовке к Олимпийским и Паралимпийским играм. Так, Игры стали катализатором развития волонтерского движения на Кубани и в России в целом [3].

В части формирования нематериального наследия Игр ключевыми элементами стали изменение отношения общества к людям с инвалидностью, возрождение волонтерского движения, развитие сферы «зеленого» строительства, подготовка российских специалистов по управлению мега-проектами и спортивными событиями. Данные элементы изучаемого полотна и стали предпосылками создания в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» волонтерского отряда «Доброволец КГУФКСТ». Своим примером отряд способствует тому, что в добровольческую деятельность в вузе вовлечены практически все обучающиеся. Опыт, полученный при подготовке и проведении Зимних Олимпийских 2014 в Сочи, позволил воспитать команду специалистов по управлению мегапроектами, глобальными спортивными событиями, готовых в экстремальных ситуациях (риск распространения новой коронавирусной инфекции) протянуть руку помощи и правильно организовать процесс функционирования большой системы [2, 3].

Олимпийское наследие играет большую роль в развитии волонтерства нашей страны. Благодаря Олимпийским играм в Сочи, люди в полной мере осознали, какую работу могут осуществлять волонтеры. Работа добровольцев стала восприниматься серьезнее. Олимпийские игры подготовили огромное количество профессиональных волонтеров, которые в свою очередь передают эти знания другим. Волонтерский центр КГУФКСТ принимал активное участие в организации и проведении зимних Олимпийских Игр. После игр представителей КГУФКСТ стали звать на масштабные мероприятия, что помогало раскрыть волонтерский потенциал еще больше [1]. Для подготовки новых команд волонтеров в условиях распространения новой коронавирусной инфекции, созданный Волонтерский отряд «Доброволец КГУФКСТ» не только обеспечивает безопасные условия реализации образовательного процесса, но ведет просветительскую работу среди мо-

лодежи, участвует в социальнозначимых мероприятиях, помогает адаптироваться первокурсникам, а также принимает активное участие в распространении идей олимпизма через олимпийское образование молодежи, являясь амбассадорами олимпийского образования в вузе. Бойцам отряда не безразлично будущее вуза, региона и страны. Ежедневно бойцы волонтерского отряда выдают медицинские маски на входах, контролируют соблюдение масочного режима, регулируют социальную дистанцию в местах общественного скопления, контролируют температуру посетителей вуза, помогают с навигацией внутри университета, проверяют QR-код в столовой КГУФКСТ.

Таким образом, олимпийское наследие опытных волонтеров используется в наше время и составляет большой потенциал для проведения как больших массовых мероприятий, так и в организации безопасной среды внутри университета. Проведенный в вузе опрос показал, что 97 % обучающихся осведомлены о работе отряда «Доброволец КГУФКСТ» и положительно относятся к его работе. А самое главное то, что мы в полном объеме реализовали стратегию олимпийского наследия и делаем из мечты реальность.

1. Еремина, Е. А. Реализация направленного воздействия олимпийского наследия на процесс развития туристической индустрии России / Е. А. Еремина, И. В. Макрушина, В. А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2020. – С. 176–178.
2. Макрушина, И. В. Ресурсный потенциал олимпийского наследия Краснодарского края / И. В. Макрушина, Е. А. Еремина, А. И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 254–256.
3. Коренева, М. В. Опыт реализации олимпийского образования в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий / М. В. Коренева, Д. А. Кружков, Е. А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию основания кафедры международного туризма факультета международных отношений Белорусского государственного университета / Белорус. гос. ун-т; гл. ред. Л. М. Гайдукевич. – 2018. – С. 274–282.



**Ничуговский А.А., Колядин А.С.**  
ВГИФК (Российская Федерация)

## **ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ**

Многие десятилетия теоретической основой подготовки спортсменов на всех уровнях мастерства являлась система тренировки, и, прежде всего, средства и методы общей физической и специальной подготовки, структура и динамика тренировочной и соревновательной нагрузки, проблемы перспективного планирования и методов контроля. В научно-методических разработках этих вопросов как в нашей стране, так и за рубежом были достигнуты значительные успехи, касающиеся педагогических, психологических, медико-биологических и биомеханических проблем спортивной подготовки [3].

По мере роста спортивных достижений и в связи с усложнением структуры процесса подготовки спортсменов стал вопрос о разработке более совершенной концепции, позволяющей эффективнее организовать и управлять процессом подготовки спортсменов в целом [1].

Используя опыт подготовки нескольких поколений сильнейших спортсменов мира, результаты теоретических и экспериментальных данных и методологические принципы общей теории системного подхода, следует, на наш взгляд, придерживаться концепции многофакторной системы подготовки [2, 3].

Цель исследования. Подход к объектам исследований в спорте, как к системам выражающих одну из главных особенностей современного научного познания спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования.

- изучение специальной педагогической литературы;
- изучение педагогического опыта.

Исходя из методологических принципов, при изучении структуры предложенной системы подготовки спортсменов мы считаем необходимо, прежде всего, выявить все ведущие факторы подготовки с учетом взаимосвязи и взаимовлияния. Подобный подход позволяет определить главные и второстепенные элементы и правильно организовать процесс спортивной подготовки в целом.

Прогнозирование спортивных результатов имеет важное значение для направленного регулирования процесса совершенствования мастерства каждого спортсмена и качественного развития вида спорта. Определение конкретных спортивных показателей и прогноз уровня достижений по видам спорта должны основываться на данных о темпах повышения уровня спортивных достижений и всестороннем анализе динамики роста спортивного мастерства. Система прогнозирования результатов должна быть составлена на все виды спорта [3].

Современный уровень спортивных результатов в большинстве видов спорта очень высок, темп и рост достижений непрерывно ускоряется. Поэтому очень важно знать, за счет каких сторон мастерства возможен дальнейший рост спортивных достижений и как их отразить в тренировочной программе.

В связи с этим требуется определить четкую количественную оценку основных параметров модели сильнейших спортсменов. Только создание модельных характеристик позволит говорить о наличии управления спортивной тренировкой на различных ее этапах и вести спортсмена в течение многолетней подготовки на запланированные уровни спортивных достижений.

При определении модельных характеристик спортсменов необходимо учитывать следующие параметры: возраст и стаж спортивной деятельности; внешние морфологические признаки; уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма; способность организма восстанавливаться после физических и психических напряжений; допускаемое наличие профессиональных заболеваний в состоянии здоровья; уровень специальных знаний и способность к самоусовершенствованию [2, 3].

При отборе спортсменов в настоящее время учитывают лучший спортивный результат и возрастные антропометрические данные. Однако, анализ экспериментальных данных показывает, что необходимо не только уточнить требования к этим показателям, исходя из отдельных характеристик, но и учитывать целый ряд других. Только тогда мы можем получить комплексную оценку потенциальных способностей спортсмена в области повышения мастерства в избранном виде спорта. Каждая спортивная специализация должна внести свои коррективы в содержание конкретного показателя. Система тренировки, соревнований и восстановления должна рассматриваться в единстве.

Составляя план тренировки, необходимо определить современные средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов. Затем следует четко определить структуру и тенденции современной динамики тренировочной нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий, микро- и макроциклов тренировки, отдельных ее этапов и в процессе годичной и многолетней тренировки и установить для этапов тренировки нормативы и основные методы оценки уровня отдельных сторон специальной подготовки. В процессе организации контроля за ходом выполнения плана тренировки необходимо проведение комплексного оперативного поэтапного и углубленного контроля. Корректирование планов тренировки должно касаться, прежде всего, изменения структуры и динамики тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Спортивные соревнования являются не только основной целью подготовки, но и чрезвычайно эффективным средством специальной подготовки. Необходимо выделить четыре типа соревнований: контрольные, подводящие, отборочные и основные (чемпионаты страны и крупнейшие международные соревнования).

Оптимальное сочетание перечисленных соревнований с учетом закономерностей становления физического, технического и психологического совершенствования, достижения пика спортивной формы, специфики видов спорта и индивидуальных особенностей спортсменов делает систему соревнований на современном этапе спортивной подготовки чрезвычайно эффективным рычагом управления состоянием тренированности.

На наш взгляд, применение системного подхода в процессе научной разработки системы спортивной подготовки откроет качественно новые возможности.

1. Семенов, Е. Н. Специфика подготовленности футболистов различных игровых амплуа / Е. Н. Семенов, С. К. Толстых, М. Медведев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., МГАФК, Союз биатлонистов России. – 2019. – С. 310–317.
2. Семенов, Е. Н. Физиологическое обоснование правильности содержания методики тренировочного процесса футболистов / Е. Н. Семенов, Л. А. Буйлова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – Воронеж: РИТМ, 2021. – С. 309–312.
3. Сысоев, А. В. Эффективная реализация специфических принципов управления многолетней тренировки спортсменов / А. В. Сысоев, Е. Н. Семенов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. науч.-практ. конф. ВГИФК. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 588–592.

**Новоселова А.С., Пардонова К.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Башлакова Г.И.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **РАЗВИТИЕ МУЖСКОГО СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ**

Синхронное плавание – активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира. Соревнования по синхронному плаванию включены в программу чемпионатов Европы, чемпионатов мира и Олимпийских игр. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, нацеленный на внимание зрительного зала, на создание спортивных зрелищных выступлений.

Историю синхронного плавания начали писать еще представители древнейших цивилизаций. В Египте девушки, собирающие цветы лотоса, демонстрировали чудеса грациозности, держа руками корзину и перемещаясь только при помощи движений ног. Древнегреческий историк Геродот писал о дочери известного пловца, которая настолько свободно чувствовала себя в воде, что по преданию получила имя Возлюбленной бога морей. В Древнем Риме плавание девушек и юношей с хороводами под музыку было обязательной частью программы водных феерий [1].

Считается, что становление синхронного плавания как самостоятельной спортивной дисциплины началось в Европе в конце XIX века. Причем «первооткрывателями» на массовых соревнованиях стали вовсе не женщины, а мужчины, которые впервые состязались между собой в Берлине в 1891 году. Следующей страной, подключившейся к процессу развития нового спорта, стала Великобритания, где годом позже появилась своя группа пловцов-«синхронистов». А в начале XX века «художественное плавание» начало покорять Францию, в которой сформировался клуб «Чайка» [2].

«Водный балет», как изначально называли синхронное плавание, не признавался до 1920 года. Ключевым фактором к покорению мира стал первый чемпионат в канадском Монреале, организованный четыре года спустя, и распространение увлечения этим элегантным и утонченным спортом в США и всей Европе. Тогда же и началось массовое участие в соревнованиях женщин-синхронисток, которые постепенно вытеснили с них мужчин.

В 1952 году синхронное плавание получило долгожданное официальное международное признание и современное название. На чемпионате Франции было использовано не применявшееся ранее музыкальное сопровождение, на XV Летних Олимпийских играх прошло показательное выступление американок, а в Международной федерации плавания был создан отдельный комитет [2].

Однако, лишь в 1984 году на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе синхронное плавание получило статус полноправного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования среди женщин. С Олимпийских игр 2000 года разыгрывается два комплекта олимпийских наград – среди дуэтов и среди групп (8 спортсменок).

В настоящее время в спортивные секции по синхронному плаванию все чаще приходят мальчики. Следует отметить, что первоначально это носило характер какой-то «подпольной противозаконной деятельности» – главная мысль: «Как бы кто не узнал». Затем синхронисты-мужчины становятся чуть смелее – выкладывают видеозаписи своих тренировок и выступлений в интернет, пытаются провести первые показательные, а затем и официальные соревнования. Их видеозаписи собирают десятки тысяч просмотров, но большинство из комментариев под ними – сплошной скепсис. По мнению М. Н. Максимовой, заслуженного тренера России, «...синхронное плавание является женским видом спорта, несмотря на участие мужчин в некоторых соревнованиях» [2].

В декабре 2014 года созывается конгресс Международной федерации плавания, на котором с подавляющим перевесом (190 голосов «за» и 6 – «против») принимается решение о том, что в программу чемпионата мира по водным видам спорта в г. Казань (Россия) в 2015 году будет включено соревнование смешанных пар – мужчина и женщина.

Так, чемпионат мира по водным видам спорта в г. Казань стал настоящим золотым шансом для российского синхрониста Александра Мальцева, а также известного американского синхрониста Билла Мэя. С этого времени начинает развиваться и популяризироваться такая программа в синхронном плавании, как микст-дуэт.



*Рисунок 1. – Выступление двукратного чемпиона мира и четырехкратного чемпиона Европы А. Мальцева (Россия)*



*Рисунок 2. – Выступление микст-дуэта (Б. Мэй и К. Лам, США)*

Таким образом, смешанные дуэты синхронистов уже признаны на уровне Международной федерации плавания, медали в этой дисциплине на чемпионатах мира разыгрывались трижды, активно обсуждается тема возможного включения соревнований смешанных дуэтов в программу Олимпийских игр. Представители мужского синхронного плавания не теряют надежды, что в 2024 году в Париже им предоставят шанс завоевать олимпийские медали.

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – М. : Спорт, 2017. – 432 с.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. – М. : Спорт, 2017. – 304 с.

**Норина А.С., Жильцов А.К.**

Научный руководитель:

канд. экон. наук, доцент Пиунова М.А.

ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ИСТОРИИ И НАСЛЕДИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР**

Центром олимпийского мира древности был священный округ Зевса в Олимпии – роща вдоль реки Алфей. В этом прекрасном городке Эллады почти триста раз устраивались традиционные общегреческие состязания в честь бога-громовержца. У его подножия раскинулась заповедная территория, тишину которой раз в четыре года нарушало олимпийское торжество.

Как известно, история Олимпийских игр берет свое начало в Древней Греции, во время проведения олимпийского праздника, длиною в 5 дней, прекращались всякого рода распри всех народов, между состязаниями люди слушали и видели последние достижения искусства, музыки, поэтов, скульпторов. Установлено, что первая известная нам Олимпиада древности проходила в 776 г. до н.э. После долгого многовекового исторического времени мировая общественность с участием Пьер де Кубертена, который был крупным реформатором, решила возобновить олимпийское движение в конце XIX века.

Олимпийское движение основано на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющих в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности, пола и возраста, способствующих развитию спорта. Впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх в 1900 году на парижской Олимпиаде.

### **Организационные аспекты олимпийской системы**

Президент Международного Олимпийского Комитета избирается на сессии из членов комитета сроком на 8 лет и может быть переизбран на второй срок продолжительностью 4 года. Полномочия президента ограничены, за ним остается лишь решающее слово при выборе стратегии. Органы Международного олимпийского комитета – количество членов комитета составляет 115 человек. Организационные комитеты Олимпийских игр – временные организации со статусом юридического лица, учреждаемые городами, выигравшими конкурс на проведение очередных Игр. Национальные олимпийские комитеты – это представители МОК на местах, юридически независимые от него. Главная задача – создать спортивную команду для участия в Олимпийских играх и всесторонне способствовать продвижению олимпизма в своей стране.

- Участник хотя бы одной Олимпиады носит звание олимпийца (в летних видах спорта их около 11 тысяч, в зимних – около 2 тысяч).
- Профессиональным спортсменам не позволялось участвовать в Олимпийских играх – ни в индивидуальных, ни в командных видах спорта. Профессиональные теннисисты и футболисты стали первыми, кому официально разрешили соревноваться на Играх. Это произошло в 1984 году в Лос-Анджелесе.

### **Наследие игр Сочи-2014**

Олимпийские игры в Сочи-2014 стали самым ярким мировым спортивным событием за последнее время, оказавшим значительное влияние на экономику России. Олимпийские игры в России проводятся во второй раз: первые, летние – в 1980 году в Москве, а зимние Игры-2014 – в Сочи. После проведения Игр и завершения деятельности Оргкомитета наступает новый важный этап – этап наследия Игр. На этом этапе наиболее полно раскрываются и проявляются все изменения в экономической, социальной и экологической сферах, вызванные проведением Игр. Как показывает практика, влияние Игр полностью проявляет себя только через 3–5 лет после завершения Игр, а отдельные долгосрочные эффекты могут быть отмечены через 10 лет и более.

Успешные Игры, организованные в соответствии с принципами устойчивого развития, оставляют после себя богатое наследие. Под наследием Игр понимаются устойчивые позитивные изменения в социальной, экономической и экологической сферах, создание или ускоренное развитие которых непосредственным образом связано с процессом подготовки и проведения Игр. Наследие Игр принято подразделять на материальные и нематериальные составляющие.

К материальному наследию относятся новые или реконструированные спортивные и неспортивные объекты, необходимые для проведения Игр, транспортная инфраструктура, улучшения в состоянии городской среды и т. д. Нематериальным наследием являются накопленные знания, навыки и опыт; развитие чувства патриотизма и национальной гордости; укрепление репутации страны и города-организатора Игр на международном уровне.

На уровне страны в целом проведение Игр в 2014 году способствовало, в первую очередь, следующим изменениям:

- Ускорилась интеграция России в международное спортивное движение – страна получила право на проведение крупнейших международных спортивных мероприятий, таких как Универсиада в 2013 г, чемпионат мира по хоккею 2016 г., чемпионат мира по футболу 2018 г. и др.

- В стране меняется отношение к людям с инвалидностью. Безбарьерная среда создается во всех городах России.

- Развивается волонтерское движение. Для этого создана законодательная база и 26 волонтерских центров по всей стране.

- Распространяется практика «зелёного строительства».

Данная сессия посвящена олимпийскому движению. Этим и вызвано проведение нашего исследования. Первоначально олимпийское движение вызывало очень большой интерес у народов всех стран. Но с каждым годом интерес начинал спадать. Поэтому нами была предпринята попытка определить, насколько Олимпийские игры интересны современной молодежи. Был проведен опрос студентов 1-го курса нашего вуза. Мы решили узнать, насколько образованы наши студенты, так как вуз относится к сфере физической культуры и спорта.

1-й курс был выбран не случайно. Это категория лиц, которые пока еще не владеют достаточной информацией, которую можно получить в академии на протяжении 4 лет, это «чистый лист».

Знает ли современная молодежь историю и состояние Олимпийских игр?

В анкетировании приняли участие 44 человека.

По результатам анкетирования 84 % опрошенных положительно относятся к Олимпийским играм и 16 % нейтрально, также, большинство обучающихся, а именно 82 %, следят или частично следят за ходом Олимпийских игр.

82 % опрошенных, на вопрос о государстве, в котором зародились Олимпийские игры и в чью честь они проводились, ответили верно.

Год официального отсчета начала Олимпийских игр знает большая часть опрошенных – 66 %.

82 % обучающихся ответили верно на вопрос о том, в честь кого проводились Олимпийские игры.

О количестве дней проведения Олимпийских игр знают только 41 % опрошенных.

Вопрос о том, на сколько частей делилось проведение Олимпийских игр, по итогам опроса набрал наименьший процент правильных ответов – 25.

На вопрос кто имел право принимать участие в Олимпийских играх верно ответили 75 % опрошенных.

На вопрос о первом виде олимпийских состязаний правильно ответили 50 % опрошенных.



О том, в каком веке возродились Олимпийские игры, 30 % опрошенных ответили верно.

С вопросом о том, кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры, справились 55 % опрошенных.

О годе учреждения зимних Олимпийских игр знает ровно половина опрошенных.

В анкетировании можно было набрать максимум 10 баллов.

По результатам анкетирования большинство опрошенных (12 человек) набрали 4 балла, 9 человек – 5 баллов, 8 человек – 6 баллов, 5 человек – 7 баллов, 3 человека – 8 баллов, 3 человека – 9 баллов, 1 человек – максимальные 10 баллов, 2 человека набрали лишь 3 балла и 1 человек прошел тест на 1 балл.

Проведенное исследование показало, что историю развития Олимпийских игр студенты знают слабо. Нам кажется, проведение в школах олимпийских уроков позволит поднять интерес к Олимпийским играм как средству содружества наций.

**Павликов В.С.**

МГПУ (Российская Федерация)

Научный руководитель:

канд. пед. наук Калинин Е.М.

РФС (Российская Федерация)

**ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ  
НА УПРУГИЙ ПОТЕНЦИАЛ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ,  
РЕКОМЕНДОВАННЫХ К ВЫПОЛНЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ  
И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ,  
С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В ФУТБОЛЕ**

В течение 7 сезонов проводилось исследование среди лучших клубов Европы на предмет анализа общей статистики числа и характера травм футболистов [1]. Авторами были зарегистрированы 4483 травмы, которые были получены: во время матча – 2546 (57 %); во время тренировки – 1937 (43 %).

В среднем на одного игрока приходится 2 травмы за сезон. Проводимая в последние годы работа, направленная на профилактику травматизма, показывает свою эффективность – число травм начинает снижаться [2]. Таким образом профилактика травматизма является одной из наиболее актуальных задач в современном футболе. Однако все еще остается открытым вопрос организации начальной

и завершающей частей тренировочного занятия с целью профилактики травматизма. Большинство тренеров посредственно относятся к процессу построения разминочной части – начиная разминку с бега низкой интенсивности и заканчивая хаотичным набором упражнений, заимствованных из легкой атлетики или фитнеса, порой не имеющих научного обоснования. Заключительная часть тренировочного занятия «заминка» как правило завершается упражнениями в виде стретчинга в статичном режиме, бегом низкой интенсивности или отсутствием какого-либо воздействия. Подобный подход формирует в целом отрицательное воздействие перечисленных воздействий именно на опорно-двигательный аппарат и организм спортсмена в целом, что несомненно является проблемной ситуацией, решение которой является актуальной.

Результаты исследования. Проведенный нами анализ построения разминочной и заключительной частей тренировочного занятия (предоставленный в открытом доступе) большинства профессиональных команд и футбольных академий, а также изучение современных научных исследований в области биомеханики и спортивной адаптации [3, 4] позволили разработать и апробировать модель разминочной и заминочной частей тренировки, которые позволяют существенно повысить их эффективность, способствовать снижению числа мышечных бесконтактных травм, получаемых во время тренировочных занятий в футболе. Содержание комплекса разминки:

Часть 1. Воздействие на основные миофасциальные зоны травматизма: сагиттальное направление движения; фронтальное направление движения; горизонтальное направление движения.

Часть 2. Специальные беговые упражнения, направленные на основные мышечные группы футболистов: сгибатели и разгибатели суставов ног.

Часть 3. Комплекс специальных – силовых упражнений. Специально-силовые упражнения выполняются в «мягком» эксцентрическом режиме по специально подобраным параметрам, при которых работа мышц связана с их удлинением под влиянием нагрузки низкой интенсивности, которые направлены непосредственно на устранение слабых сторон. Цель выполнения упражнений – сохранение достигнутого уровня работоспособности и профилактика травм.

Содержание комплекса «заминка»: модель заключительной части тренировочного занятия состоит из взаимодействия упражнений способствующих восстановлению мышечной ткани, подвергнувшейся ударной нагрузке и специальных силовых упражнений в «мягком» эксцентрическом режиме, позволяющих создать комплексный тонус в миофасциальной сети [4].

*Заключение.* Предлагаемая нами модель упражнений разминочной и заминочной части тренировки приводит:

- к снижению миофасциальных болевых ощущений (напряжений, спазмов, локальных болей), повышению регионального кровотока и обменных процессов в активной мышце;

- увеличению силы и выносливости локальных активных мышц при минимизации нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- профилактике травм, активации механизма микроадаптации в соединительной ткани, что позволяет укрепить миофасциальную ткань, тем самым снизив риск возникновения повреждений связочно-мышечного аппарата.

1. Ekstrand, J. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study / J. Ekstrand, M. Hägglund, M. Waldén. – British Journal of Sports Medicine, 2011. – Vol. 45. – P. 553–558.
2. Injury rates decreased in men's professional football: an 18-year prospective cohort study of almost 12 000 injuries sustained during 1.8 million hours of play / J. Ekstrand [et al.]. – British Journal of Sports Medicine, 2021. – Vol. 55. – P. 1084–1091.
3. Селуянов, В. Н. Футбол : проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный : Интеллект и К, 2012. – 157 с.
4. Алтер, М. А. Наука о гибкости / М. А. Алтер. – М. : Олимпийская литература, 2001. – 430 с.

**Прасолова А.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Макрушина И.В.

КГУФКСТ (Российская Федерация)

## **ОЛИМПЕЙСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО НА ПРИМЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА «ДОБРОВОЛЕЦ КГУФКСТ»**

Олимпийское волонтерство – сопровождение иностранных делегаций, организация информационных стоек в отелях и на спортивных объектах, оформление аккредитаций, помощь на стадионах при проведении состязаний, обеспечение бесперебойной работы транспортной системы. Понятие «олимпийский волонтер» зародилось во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1980 по 1992 год – от Москвы до Барселоны.

Международный опыт олимпийского волонтерства становится обязательной составной частью формулы успеха, которую каждый раз с неизменным упорством пытаются вывести организаторы Олимпийских игр. Так, организаторы Игр, проходивших в Пекине (2008 г.), к своим безусловным достижениям относят доведенную до совершенства работу «волонтерской сборной». [1]

Олимпиада 2014 года в Сочи показала, что волонтеры внесли огромную помощь в организацию и координирование туристов.

Волонтеры КГУФКСТ отработали на Олимпийских играх в среднем по 13–14 смен, продолжительность которых составляла от 5 часов на этапах обучения до 12 часов во время соревнований. Ни один наш студент не получил замечаний по качеству работы, а сами волонтеры высоко оценили качество сервисов и мотивационной программы. Каждый свободный от смены волонтер мог прийти в Олимпийский парк и получить билеты на соревнования по программам «Зритель» или «Полная трибуна» [2].

В настоящее время волонтерский центр университета КГУФКСТ работает в системе формирования наследия Игр в сферах образования, науки, культуры, экологии, физической культуры и спорта. На базе факультета сервиса и туризма КГУФКСТ был создан волонтерский студенческий отряд «Доброволец КГУФКСТ», целью которого является:

- работа по обеспечению безопасных условий функционирования образовательной организации в условиях распространения коронавирусной инфекции COVID-19.
- обслуживание массовых и спортивных мероприятий.
- осуществление помощи в координировании студентов и гостей университета.
- осуществление контроля масочного режима в период работы образовательной организации.
- предоставление медицинских масок студентам и педагогам.
- Информационное сопровождение благотворительных проектов (размещение информации на доступных ресурсах, интернет-рассылка и т. д.).
- Наблюдение за соблюдением социальной дистанции в университете.
- Участие в обслуживании массовых мероприятий, митингов, собраний, форумов разного уровня.

Таким образом, олимпийское волонтерство дало большой толчок для проведения как больших спортивных массовых мероприятий, так и помощь в организации порядка внутри образовательных организаций.

1. Коренева, М. В. Роль наследия XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи в формировании туристских маршрутов / М. В. Коренева, Л. С. Леонтьева, Н. С. Леонтьева // Олимпизм: истоки, традиции, современность : сб. науч. ст. Всерос. с международ. участием очной науч.-практ. конф. / редкол.: Г. В. Бугаев [и др.]. – 2018. – С. 588–596.
2. Кружков, Д. А. Инфографика Олимпийских игр / Д. А. Кружков, Д. Ю. Овчинников. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – С. 4–8.

**Семенов Ю.А.**

Научный руководитель:

канд. экон. наук, доцент Додонов О.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **РОЛЬ ДРАФТА В РАЗВИТИИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

В современном спорте понятие «драфт» имеет множество определений, но наиболее точное, с нашей точки зрения, дано С.И. Гуськовым и В.Н. Платоновым: это специальная система отбора спортсменов в команды и закрепления их за клубами [1].

Свою историю в игровых видах спорта драфт начал в 1936 году, когда в национальной футбольной лиге впервые был поведен отбор игроков в системе «драфт», что способствовало уравниванию конкуренции между командами американской футбольной лиги путем отбора наиболее одаренных молодых игроков в первую очередь теми клубами, которые имели худшие показатели в предыдущем сезоне.

С тех пор драфт применяется в различных игровых видах спорта – футболе, баскетболе (в НБА), хоккее (НХЛ), бейсболе (ГБЛ). Свое распространение система драфта получила и в профессиональном боксе, автогонках, профессиональном теннисе и профессиональном велоспорте [1]. И не только в США, но и во многих странах мира, где развит профессиональный спорт.

Тем не менее, система драфта пока не получила свое распространение в Республике Беларусь (в частности – в хоккее с шайбой).

Таким образом, на основе изученного опыта применения системы драфта на примере Национальной хоккейной лиги (НХЛ), целью данного научного исследования является определение перспектив ее внедрения в хоккее с шайбой в Республике Беларусь с прогнозированием преимуществ и недостатков.

Система драфта действует в НХЛ с 1963 года.

В НХЛ данная система представляет собой механизм закрепления за клубами прав на игроков. В США все клубы профессиональные и у них нет собственной системы подготовки молодых игроков, поэтому они берут готовых спортсменов из независимых юниорских лиг.

Драфт, в первую очередь, нужен для сохранения конкуренции. Он не дает права богатым клубам скупать всех лучших юниоров, и у каждого из 31 клуба НХЛ есть право на один выбор в каждом из семи раундов драфта.

Существуют определенные правила выбора игроков на драфте.

В первую очередь это требования к игрокам, которых отбирают клубы: во-первых, хоккеисту должно быть 18 лет к 15 сентября того года, в котором проходит драфт (следует отметить, что для европейцев других ограничений по возрасту нет, в то время, как североамериканцы должны быть не старше 20 лет) во-вторых, хок-

кеиста, которому 18 лет исполняется в период между 16 сентября и 31 декабря года драфта, можно выбрать при особом разрешении от руководства лиги; в-третьих, заявку на участие подавать не нужно, так как команды выбирают любых игроков и не спрашивают их согласия; если игрок был выбран на драфте прошлого года, но не подписал контракт с клубом, то он также будет доступен и в текущем году.

Не менее важным правилом является определение места клубов на драфте. Порядок выбора игроков зависит от результатов команды в прошлом сезоне – чем лучше клуб его провел, тем хуже выбор на драфте. Например, обладатель Кубка Стэнли в каждом раунде выбирает последним, 31-м; финалист – предпоследним; остальные 14 клубов НХЛ, игравших в плей-офф, выбирают в зависимости от стадии «вылета» из Кубка Стэнли и места в регулярном чемпионате; команды, которые не попали в Кубок Стэнли, распределяются по компьютерной лотерее.

Сама же церемония драфта разделена на два дня: в первый день проходит пафосная церемония выборов в первом раунде, где НХЛ продает ее спонсорам, на нее покупают билеты и освещают в средствах массовой информации: Лига устраивает последнее шоу в сезоне, и каждому клубу дается три минуты на выбор игрока, где генеральный менеджер клуба должен выйти на сцену и назвать фамилию новичка.

Считаем, что в Чемпионате Республики Беларусь по хоккею с шайбой возможно использовать систему драфта. При этом следует отметить, что регламент проведения чемпионата в Экстралиге не похож на систему НХЛ: в Белорусском чемпионате у большинства профессиональных команд есть свой фарм-клуб, но далеко не все игроки из фарм-клуба попадают в основной состав профессиональной команды, что является недостатком.

Введение системы драфта повысит шансы молодых игроков заиграть на профессиональном уровне в Чемпионате Республики Беларусь, даст возможность командам, находящимся на низких местах по результатам предыдущего чемпионата, усилить свой состав лучшими игроками и занять более высокое место в следующем сезоне.

С учетом зарубежного опыта и существующего регламента проведения Чемпионата Республики Беларусь по хоккею с шайбой нами разработаны следующие условия для молодого проспекта, выбранного на драфте: 1. Контракт новичка. 2. Возможность предоставления игрока в аренду (на сумму равную контракту новичка). 3. Возможность подписания двухстороннего контракта (по согласию сторон). 4. Если игрок будет задрафтован в НХЛ, права на него переходят клубу НХЛ. 5. В случае, получения серьезной травмы во время тренировочного процесса или игр, клуб оплачивает от 30 % суммы лечения. 6. В случае если игрок больше не в состоянии продолжать игровую карьеру по состоянию здоровья, контракт расторгается по соглашению сторон. 8. Игрок может быть выставлен на драфт отказов во время межсезонья. 9. Клуб, выбравший проспекта, предоставляет место для проживания или помогает с его поиском. 10. Клуб имеет права на хоккеиста до 27 лет, после этого времени игрок становится свободным агентом. 11. На драфте могут быть выбраны хоккеисты, возраст которых составляет 18 полных лет и старше (на

момент проведения драфт-лотереи). 12. Контракт может быть расторгнут в случае, если стороны не выполняют свои обязательства, прописанные в контракте (по соглашению сторон). 13. После истечения срока контракта новичка без дальнейшего продления игрок становится свободным агентом на период межсезонья. 14. В случае прекращения игровой карьеры, контракт аннулируется по соглашению сторон, игрок не может возобновить карьеру в другом клубе. 15. В случае расторжения контракта по неисполнению обязательств клубом перед проспектом, клуб выплачивает неустойку согласно контракту новичка.

На основе проведенных исследований и с учетом отличий в системе проведения чемпионатов НХЛ и Республики Беларусь по хоккею с шайбой (Экстралиги) нами спрогнозированы преимущества и проблемы, препятствующие введению системы драфта в Республике Беларусь (таблица).

Таблица – Преимущества и проблемы введения системы драфта в Чемпионате Республики Беларусь по хоккею с шайбой

<b>Преимущества</b>	<b>Проблемы</b>
1. Существенный толчок в развитии хоккея в Республике Беларусь.	1. В Республике Беларусь не так много спонсоров, готовых поддержать развитие хоккея.
2. Уравнивание по силам команд чемпионата.	2. Ввод новой системы может быть не принят хоккейными клубами Республики Беларусь.
3. Непредсказуемый чемпион.	3. Не все клубы способны финансово обеспечивать выбранных проспектов.
4. Дополнительные возможности в сфере бизнеса.	4. Система драфта может не подойти под отдельные положения регламента Чемпионата Республики Беларусь по хоккею с шайбой.
5. Заинтересованность других стран в хоккее Республики Беларусь.	5. Проверка данного нововведения требует большого количества времени.
6. Стимулирование подрастающего поколения игроков.	6. В Республике Беларусь отсутствуют ген-менеджеры, для подготовки которых требуется определенное время.
7. Развитие структур в клубах.	7. Все клубы спонсируются из гос. бюджета (мало собственных средств).
8. Привлечение новых спонсоров.	8. Дороговизна введения системы драфта.
9. Возможность продажи трансляций ярмарки талантов.	9. Может возникнуть перенасыщение молодыми проспектами (клуб будет иметь на них права, но не будет использовать в своей системе, так как команды будут укомплектованы)
10. Больше возможностей быть замеченным скаутами в НХЛ для игроков Республики Беларусь	

С учетом выявленных проблем перспективным научным исследованием является выполняемая магистерская диссертация по специальности «Менеджмент» (профилизация «Менеджмент спорта») в Белорусском государственном университете физической культуры.

1. Профессиональный спорт : учеб. / С. И. Гуськов [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 391 с.

**Степаненко Ю.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ имени Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ**

Можно начать с того, что нередко спортсмены поддаются некоторым эмоциональным состояниям, таким как паника, тревога, напряженность и другие, в случае чего происходит конфуз на выступлении. Несмотря на их идеально отработанную технику, физическое состояние или тактическую подготовку, спортсменам важно сохранять свое эмоциональное состояние в гармонии, научаясь прорабатывать или управлять эмоциональными состояниями.

Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Прежде чем идти дальше, можно упомянуть, в чем же заключается цель психологической подготовки спортсменов. Основной целью психологической подготовки является развитие психологических черт личности, психических качеств, которые определяют его способности, достижения совершенствования, устойчивости, а также готовность к ответственным выступлениям на соревнованиях Олимпийских игр.

Что касается задачи психологической помощи, то она определяет готовность, способность, целеустремленность и устойчивость спортсмена, которые помогают ему держаться на соревнованиях в процессе борьбы.

Психологическая подготовка к управлению эмоциональными состояниями – процесс, который направлен на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка эмоциональных состояний спортсменов предполагает вмешательство практического применения различных методов, средств, техник и терапий, которые рассчитаны на подготовку эмоциональных состояний у спортсменов, выступающих на Олимпийских играх.

Как правило, важно учесть вопросы, касающиеся психологической подготовки спортсменов. Например, важно оценивать психологическое состояние спортсмена, его возможности, работоспособность и достижения. Следует учитывать психологический климат в спортивной команде и оценивать особенности личности спортсмена, например, темперамент, характер, интересы и многое другое.

Для овладения различными приемами и техниками необходимо развивать память, мышление, внимание, воображение, восприятие, ощущение и представления.

Психологическая подготовка способствует развитию у студентов мотивации, мировоззрения, воспитанию моральных черт личности, правильных идей-



ных установок и интересов, а также развитию психических функций и процессов, например, чувствовать лыж, мяча, турника, воды и др.

Также важно учесть, что процесс подготовки спортсменов к соревнованиям – есть планирование определенной тактики. Планировать, значит иметь способность предвидеть ход событий, иметь какую-то конкретность, вариативность, перспективность, а также избегание конфузных ситуаций.

К видам планирования можно отнести следующее:

1. Перспективное.
2. Текущее.
3. Поэтапное.
4. Оперативное.

Психологическая подготовка делится на два вида: общую и специальную.

Общая психологическая подготовка формирует и развивает универсальные свойства личности и психические качества, которые играют важную роль в других видах деятельности человека. Относится к длительному тренировочному процессу, способствует развитию координации движений.

Специальная психологическая подготовка формирует и развивает психические качества и свойства личности спортсменов, благодаря которым спортсмены приходят к успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Специальная психологическая подготовка относится к какому-то конкретному сопернику, к определенному соревнованию или этапу тренировки.

Если говорить про методы и средства, способствующие подготовке спортсменов, то такие методы могут проявляться в форме физических упражнений, психологических упражнений, групповых командных действий и в саморегуляции психического состояния.

Способы развития:

1. Психических процессов и функций. Следует выполнять различные упражнения, например, физические и психологические, на фоне эмоционального возбуждения, утомления, в условиях дефицита времени и моделирования спортивной деятельности.

2. Тактического мышления. Следует составлять и разрабатывать тактические варианты и творческие задания, анализ проведенной тренировочной работы, составление планов, как командных, так и индивидуальных, просмотр видеозаписей, кинофильмов, просмотр игры соперника, его анализ.

3. Морально-волевых качеств личности спортсмена. Следует учесть различные приемы психорегуляции, саморегуляции, поощрения и наказания, обсуждение, поручение, взыскание, учитывать сложные упражнения, разъяснение, убеждение и личный пример тренера.

4. Средства психологической подготовки спортсменов: внушение, самовнушение, контроль, самоконтроль, а также физиотерапевтические, например, массаж, сауна, бассейн, и психофармакологические, например, транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы и другие.

Тем не менее, к психологической подготовке можно отнести технические средства, такие как тренажеры, регистрационная аппаратура, например, секундомеры, прыгомеры, радио-телеметрические приборы, фотофинишная установка для измерения сдвигов в развитии навыков, качеств, функционального состояния, а также демонстрационная аппаратура, например, видеомагнитофон, кинопроектор.

В спорте психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям должна рассматривать как психологические, так и педагогические ее аспекты. Ко всему прочему, психологическая подготовка связана с повышением психологической культуры спорта и междисциплинарным взаимодействием науки о спорте.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что современные спортивные соревнования требуют от участников физической и психической энергии. Несмотря на хорошее физическое состояние, идеально отработанную технику, важно иметь способность преодолевать негативные эмоциональные состояния. Важно уметь преодолевать такие состояния с помощью различных методов и средств, иметь представление о дальнейших состязаниях. Психологическая подготовка эмоциональных состояний у спортсменов развивает психологические черты личности, психические качества, которые определяют его способности, достижения совершенствования, устойчивость, а также готовность, способность, целеустремленность и устойчивость спортсмена, которые помогают ему держаться на соревнованиях в процессе борьбы.

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 –56 с.

**Степаненко Ю.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ имени Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

В современном мире олимпийское движение играет немаловажную роль. Более того, само понятие олимпийского движения звучит следующим образом: оно в современном мире связывает тех людей, которые придают большое значение ценностям олимпизма и их дальнейшему развитию в современном мире, более того, является чем-то согласованным, объединяющим тех людей, которые го-

товы руководствоваться Олимпийской хартией и ее принципами, а также готовы сотрудничать с Международным олимпийским комитетом (МОК).

Прежде чем идти дальше, можно упомянуть, в чем же заключается цель олимпийского движения. Целью олимпийского движения в современном мире являются создание мирного общества, которое заботит гармоничное развитие человечества, внедрение значимой, актуальной информации олимпийского движения и ее принципов, укрепление сотрудничества, развитие спорта, а также пропаганда и участие в Олимпийских играх. Руководством олимпийского движения занимается Международный олимпийский комитет.

Возрождение идеи олимпийского движения нового времени тесно связано с формированием психологии спорта как научной дисциплины. Можно упомянуть, что концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену. В 1880 г. он учредил Национальную лигу физического воспитания и стал ее председателем. По его же инициативе в 1887 г. был создан Комитет по пропаганде физического воспитания, где руководящая роль была формально отведена министру просвещения Франции.

Он считал, что целью педагогической деятельности является развитие личности и ее воспитание, которое в первую очередь будет иметь развитие во взаимопонимании, уважении, дружбе и в мире. Ко всему прочему, Пьер де Кубертен считал, что спорт – это не просто физические упражнения, которые способствуют укреплению организма, но и развитие нравственных, социальных и эстетических способностей человека.

Началом современных Олимпийских игр можно считать 6 апреля 1896 года. В Афинах и проходили они по 15 апреля 1896 года.

Участие в этих Олимпийских играх принимали 311 спортсменов из 13 стран. Соревнования проходили исключительно между мужчинами по 43 видам спорта. Можно упомянуть, что программа первых игр включала девять видов спорта, таких как: легкая атлетика, гимнастика, борьба классическая, велоспорт, теннис, плавание, тяжелая атлетика, фехтование и стрельба пулевая.

Можно выделить основные аспекты, помогающие в реализации олимпийского движения в современном мире:

1. Развитие тренировочной и соревновательной инфраструктуры.
2. Привлечение высококвалифицированных специалистов, прошедших специальную подготовку.
3. Поддержание региональных федераций.
4. Активное сотрудничество с международными инстанциями.
5. Привлечение дополнительных средств в виде грантов.

Более того, Олимпийские игры впитали в себя наилучшие качества и действительно можно считать, что спорт способен привить человеку благополучные качества. К человеку предъявляются следующие основные требования:

1. Спортивной основой является содействие в развитии физических и моральных качеств.

2. В создании лучшего и спокойного мира большая роль спорта, проявляющаяся в воспитании молодежи при дружелюбной обстановке, где друг друга уважают и поддерживают.

3. Международное проявление доброй воли проявляется за счет распространения олимпийских принципов.

Именно поэтому можно считать, что олимпиады – это не только состязание спортсменов, соревнующихся между собой для того, чтобы показать, кто сильнее под олимпиадой понимается мировоззрение спортсмена, а также цели, воля и способности человечества, благодаря которым спортсмены смогли достичь высот.

Не стоит забывать про олимпийский символ, который включает 5 цветов: верхних 3 переплетенных кольца голубого, черного и красного цветов и 2 переплетенных кольца желтого и зеленого цветов из нижнего ряда.

Как правило, в современном мире олимпийское движение влечет за собой набор эмоциональных состояний у спортсменов. Дело в том, что эмоциональные состояния, которые могут негативно сказаться на деятельности спортсмена, влияют на успешность и результативность спортсменов.

Существует проблема исследования разного содержания эмоциональных состояний у спортсменов в современной спортивной психологии. К изучению можно отнести какое-то одно состояние, например, апатию. Перед началом Олимпийских игр у спортсменов включаются вегетативные функции, такие как изменение ритма дыхания, повышение частоты сердечных сокращений, изменение обмена веществ и психических процессов, например, эмоциональных и волевых процессов, а также моторных качеств и техники выполнения движений.

Для улучшенного состояния спортсменов разработаны различные методы, такие как: релаксация, убеждение, психотехнические игры и психотерапевтические техники, музыкотерапия, арттерапия, психорегулирующие, психомышечная и идеомоторная тренировки, физические упражнения, дыхательные упражнения, внушение, гипноз, визуализация,

Прежде всего, психолог направляет свое внимание на индивидуальные особенности спортсменов, когда применяет перечисленные техники и методы.

На сегодняшний день олимпийское движение учит нас честности, взаимопониманию и уважению по отношению друг к другу, терпимости и солидарности.

В современном олимпийском движении имеются свои прогрессивные стороны. К таким сторонам можно отнести недопустимость расовой, политической и религиозной дискриминации в спортивной сфере, присутствие равноправия национальных спортивных организаций, а также признание суверенитета, невме-

шательство в их личную жизнь, демократические основы организации движения и активное участие в борьбе за достижение всеобщего мира. Именно такое соблюдение этих принципов повлечет за собой прогресс Олимпийских игр.

Такой прогресс можно рассмотреть на примере Афинской XXVIII Олимпиады 2004 года. Араш Миресмаэли – знаменитый иранский дзюдоист, к тому же знаменосец сборной команды Ирана, который дважды побеждал на чемпионатах мира и являлся для многих фаворитом с уверенностью вышел из групповой стадии турнира, отказался от продолжения борьбы и впоследствии чего был дисквалифицирован. Почему он так поступил? Потому что его соперником оказался Эхуд (Уди) Вакс, гражданин Израиля. Учитывая хорошее физическое состояние и хорошо отработанную технику, в знак солидарности со страданиями народа Палестины, Араш отказался состязаться со своим израильским противником.

На сегодняшний день в карьере спортсмена победа или высокие результаты на Олимпийских играх являются желаемым достижением. В случае победы престиж страны повышается, команда обретает еще большую уверенность, появляются новые спонсоры. К тому же, спортсмены заинтересованы какими-то личными выгодами, амбициями, которые берут из спортивной сферы, например, известность. В настоящее время много новых и полезных идей по поводу строительства спортивных технологий, современных спортивных комплексов, которые будут посещать все желающие попробовать себя в сфере спорта.

Нельзя не упомянуть, что в современном олимпийском движении появилось новое движение. Такое движение называется волонтерским. Волонтеры – это группа людей, кто-то их считает организаторами, вдохновителями идей, целью которых является помощь заблудившимся людям, приехавшим на Олимпийские игры в чужую страну. Ко всему прочему, волонтеры помогают с преодолением языковых барьеров и организуют досуг. Волонтерское движение внесло в Олимпийские игры толерантность и коммуникативность.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что олимпийское движение в современном мире имеет ряд принципов и идеалов, повлекло за собой множество изменений остается единственным фактором, сдерживающим в наши дни многие конфликты народов мира. Участники и зрители с нетерпением ждут этого события и с интересом наблюдают и болеют за спортсменами.

1. Современное олимпийское движение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20210406/olimpiada-1604374469.html>. – Дата доступа: 03.11.21.
2. Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование [Электронный ресурс] : материалы Междунар. студ. олимпийского форума, Минск / редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.), В. А. Харьков (зам. гл. ред.); Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 155 с.

**Савицкая А.М.**

Научный руководитель:

старший преподаватель Баранов Л.Г.

МГУ им. А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

## **СТАНОВЛЕНИЕ УШУ КАК ВИДА СПОРТА С НАЧАЛА XX В. ДО НАШИХ ДНЕЙ**

Название ушу (состоит из двух иероглифов 武 術, первый переводится как «прекращать» или «заканчивать», второй означает «копье» или в общем смысле «оружие», дословно переводится как «воинское искусство») – комплекс традиционных китайских воинских искусств, в основе которых лежат философские, этические и психофизические аспекты совершенствования личности [2].

Как нам известно, зачатки ушу стали возникать еще в первобытную эпоху, что было связано с необходимостью выжить в той окружающей среде, в которой тогда жил первобытный человек. Тогда люди использовали различные в ту эпоху виды оружия: дубинки, камни, изделия из костей животных и др., однако на охоте человек мог потерять свое оружие и ему приходилось защищаться посредством ударов своих рук и ног. Чуть позднее люди, смотря на животных, начали копировать их поведение и таким образом началось формирование различных стилей и направлений в воинском искусстве. Междоусобицы в племенах также оказали влияние на развитие единоборств.

В средние века ушу формируется и развивается уже как отчетливый вид воинского искусства. Однако ушу, как и в первобытную эпоху, является жизненной необходимостью для обучения армии, защиты местным населением себя и своего имущества. Идет передача знаний от отца к сыну, совершенствуются виды оружия, возникают новые приемы, методы ведения боя. Однако, как самостоятельный вид спорта он оформился лишь к XX–XXI столетию [3].

В XX–XXI вв. ушу претерпевает качественные изменения. Появляются находившиеся в подполье школы во время правления династии Цин, выходит множество книг по ушу, происходит взлет всех направлений и видов ушу. Возникают различные учреждения по обучению ушу: 1928 г. была учреждена «Центральная школа ушу», «Центральный институт гошу» и др.

В 1915 г. возникают два центра изучения и распространения ушу: Ассоциация китайского бокса и Центральный институт национального бокса. В 1929 г. в Чжэцзянском провинциальном институте гошу было проведено «Общее собрание неформального гошу». В 1933 году в Нанкине состоялось «Всекитайское спортивное общее собрание», где попытались провести поединки по-новому (были созданы правила по ведению поединков, защитная экипировка). Однако уже в 1937 году с началом крупномасштабных военных действий в стране были закрыты все го-

сударственные курсы и институты гошу, прекратилось проведение состязаний в городах и провинциях.

После образования КНР в 1949 году традиционное ушу оказывается под запретом, вместо этого оно приобретает гимнастический характер, огромный урон принесла и «культурная пролетарская революция», при которой закрывались школы, монастыри, а мастера ушу подвергались репрессиям, и лишь в 80-х гг. ушу начало возрождаться. Как итог, ушу стало олимпийским видом спорта, возникла Всекитайская Ассоциация ушу. Была создана организация под названием «Группа исследования боевых искусств», которая восполняла пробел, сформировавшийся в прошлые годы. С 1979 г. Госкомспорт КНР принял решение разработать новую форму соревнований по ушу: спортивные поединки – саньшоу (саньда). В китайских школах и вузах ушу саньда вводится в учебные программы [3].

Ушу развивается на сегодняшний день не только в Китае, но и других странах. Происходит культурный обмен, при котором китайские мастера посещают страны, ведут лекции, мастер-классы, происходит обмен опытом между китайскими мастерами и представителями других стран, открываются федерации ушу, проводятся соревнования.

1. Баранов, Л. Г. Анализ и характеристика источниковедческого материала по технике боя и психофизической подготовке в восточных единоборствах / Л. Г. Баранов // Вестник МГУ им.А. А. Кулешова. – 1999. – № 1 (2). – С. 120–124.
2. Шихшабеков, Ш. Ю. История возникновения и этапы развития восточных единоборств и боевых искусств / Ш. Ю. Шихшабеков, Г. К. Магомедов, Ш. З. Ибрагимова // Вестник социально-педагогического института. – 2018. – № 3 (27). – С. 63–69.
3. У-шу; философия движения / сост.: В. В. Диденко, Г. В. Попов, О. А. Сагоян. – М. : Книга, 1990. – 320 с.

**Студиникин А.С.**

УНОИ, НУФВиС (Украина)

## **РОЛЬ ФУТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННО ПЕРЕМЕЩЕННЫХ ЛЮДЕЙ В МИРЕ**

Наряду с резонансностью проблемы и большого внимания со стороны общественности и СМИ, на сегодняшний день не существует основательных научных материалов по данной теме, что и обуславливает актуальность наших исследований.

Были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать современное состояние проблемы беженцев в мире.
2. Исследовать особенности программ социальной адаптации беженцев посредством футбола.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, документальных источников и материалов из интернета; историко-логический анализ; компаративный метод; метод системного анализа; хронологический метод; описательный метод.

Практическая значимость в том, что материалы исследования расширяют представление о социальной составляющей функционирования футбола, а также они могут быть использованы при подготовке работ по истории физической культуры, олимпийского спорта. Показаны реальные проблемы беженцев, самые действенные программы по всему миру.

Данные из ежегодного отчета УВКБ ООН «Глобальные тенденции», свидетельствуют, что в мире почти 70,8 млн вынужденно перемещенных лиц. Если посмотреть на цифру в историческом контексте, то она вдвое больше чем 20 лет назад, на 2,3 миллиона больше чем в прошлом году и почти соответствует населению Таиланда и Турции. Эти цифры являются подтверждением долгосрочной тенденции к росту числа людей, нуждающихся в защите от войны, конфликтов и преследований.

Беженцев поддерживают как местные, так и организации международного масштаба. УЕФА имеют программы поддержки, например: Проект Cross Culture – миротворчество и примирение [4].

УЕФА помогает сирийским беженцам, которые нашли приют на севере Иордании. Они подписали с проектом по развитию азиатского футбола (AFDP) меморандум о взаимопонимании и сотрудничестве в лагере Зотари. Поселение является одним из самых больших лагерей беженцев в мире.

Проект поддержки футбола в Зотари состоит из нескольких направлений. В лагере проводятся целые чемпионаты с участием команд, объединенных в клубы; также проходят еженедельные тренировки и регулярные турниры. Молодежь работает под наблюдением дипломированных тренеров, перенимает фундаментальные ценности, такие как уважение, честная игра, командный дух и солидарность. Тренеры также проходят обучение. Иорданские тренеры действуют в тесном сотрудничестве с координаторами из УЕФА. В задачи проекта входит организация футбольной жизни в северной части Иордании. Около 70 % беженцев живут в местных общинах. Молодые сирийцы и иорданцы вместе проводят время в школах и спортивных клубах. Поступает и материальная помощь в виде мячей, экипировки, бутс, методической литературы, то есть всего того, что обеспечивает развитие проекта [4, 9].

УЕФА открыла футбольное поле в Заатари. Швейцарская футболистка Лара Дикенманн и бывший полузащитник сборной Франции Кристиан Карамбе приняли участие в открытии поля, а компанию им составили местные футбольные по-



слы Маиса Ибара и Фаед Швамрех. Тренировку еженедельно посещает 4480 детей и подростков (3185 мальчиков и 1295 девочек) в возрасте от 8 до 20 лет, их занятиями руководят тренеры. Для организации спортивных занятий и футбольных турниров нужны местные тренеры и функционеры, которые могли бы отвечать за реализацию проекта. По этой причине Детский фонд УЕФА и организовал обучающую программу по воспитанию тренеров, чтобы те научились основам руководства и проведения футбольных мероприятий. С июля 2017 года через нее прошли 250 взрослых беженцев – 163 мужчины и 87 женщин.

Чтобы мотивировать переселенцев к занятию футболом, в лагере ежемесячно проводятся турниры. Уже сформировано 30 команд девушек в возрасте до U-13, U-15 и U-20 лет, а также 60 команд юношей в возрасте до U-13, U-15 и U-24 лет. В среднем одна команда состоит из 20 человек [1].

Также УЕФА проводит чемпионаты мира среди бездомных на уличных площадках. Министерство образования Германии, США, Франции и ЮНИСЕФ объединили свои усилия, пытаясь усилить интеграцию ливанских подростков и сирийских беженцев в Ливане. Проект дает возможность детям получить начальное футбольное образование, социальную интеграцию. «Футбольный фестиваль» на площадке Al SAFA в Бейруте стал уже традиционным, собираются подростки из всех школ [5, 6].

Футбол приносит радость детям-беженцам афганцам на минной границе Афганистана и Таджикистана. ЮНИСЕФ и звезда футбола Маджид Бугерра посетил город Оран, чтобы привлечь молодых людей к выражению своих взглядов и активнее участвовать в общественных организациях [2, 3]. Президент и посол ЮНИСЕФ в Норвегии Оле Гуннар Сульшер посетили школы в Анголе, чтобы увидеть, как образование изменило вооруженную нацию. Посол доброй воли ЮНИСЕФ Лионель Месси встретился с детьми из семьи беженцев из Коста-Рики, чтобы обсудить, как спорт может уменьшить насилие и помочь поддержать качественные образовательные программы. Гражданская война в Кот-д'Ивуаре началась еще в 2002 году. В 2005 году, когда сборная Кот-д'Ивуара впервые пробила на Чемпионат мира по футболу, сразу после последнего отборочного матча Дрогба в раздевалке записал видеообращение к сторонам войны, через пару дней призыв был услышан, военные действия притихли. По приглашению Палестинской федерации футбола и Генерального консульства Франции в Иерусалиме известный футболист национальной сборной Франции Лилиан Турам приехал на оккупированную палестинскую территорию, поскольку он был назначен послом доброй воли ЮНИСЕФ во Франции.

В Украине организовывали «ЮНИСЕФ Футбол Кап» для беженцев из Донецкой и Луганской области.

Также следует отметить, что послами доброй воли являются такие футболисты и тренеры как С. Мане, Д. Бекхэм, Р. Гигз, А. Фергюсон, Л. Месси, Г. Мхитарян, Э. Джеко и т. д.

В Германии вообще существуют футбольные команды, состоящие из беженцев, интересно, что такие команды играют, даже в соревнованиях регионального уровня. Основную обойму составляют игроки из Ирана, Ирака, Афганистана, конечно, в командах есть немцы, которые помогают быстрее адаптироваться беженцам. Кроме спортивных результатов они могут похвастаться неплохим владением немецким, а также интеграцией в общество. Такими командами являются ESV Neaubing (самый яркий пример), Welcome United 03, Люцкендорф [3, 5]. Такие клубы также есть в Италии («Liberi Nantes»). Guardian недавно опубликовал у себя на сайте небольшой фильм об этой команде [2].

Клубы Бундеслиги помогают беженцам, выделяя билеты на матчи, дарят клубные футболки, организуют бесплатные курсы немецкого, жертвуют деньги, организуют тренировки, дают возможность тренироваться в клубной академии.

Существует большое количество гуманитарных программ для детей и взрослых, благодаря которым средствами футбола решаются важные проблемы социальной адаптации детей и взрослых, пострадавших в результате военных конфликтов, природных катаклизмов, политических и экономических потрясений и т. д. Именно программы ЮНИСЕФ, ООН, различных благотворительных организаций, которые реализуются совместно с ФИФА и УЕФА в регионах, нуждающихся в этом – являются тем инструментом, который спасает жизнь и дает надежду.

1. Президент УЕФА Чеферин посетил открытие поля в иорданском лагере беженцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.uefa.com/insideuefa/about-uefa/news/newsid=2499861.html>. – Дата доступа: 16.09.2021.
2. Футбольная команда беженцев из Италии получает Грант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fanseurope.org/ru/news-5/1230-liberiantes-sfs-donation-2015-ru.html>. – Дата доступа: 12.09.2021.
3. Championat. Как футбол помогает решить в Германии проблему беженцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/football/article-3267725-kak-futbol-pomogaet-reshit-v-germanii-problemu-bezhencev.html>. – Дата доступа: 10.08.2021.
4. European Football Association [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [uefa.com](https://uefa.com). – Дата доступа: 10.08.2021.
5. GoAbroad. How to Provide REAL Relief Refugees [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.goabroad.com/articles/volunteer-abroad/volunteer-in-refugee-camps>. – Дата доступа: 16.09.2021.
6. Independent [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.independent.co.uk/sport/football/premier-league/decade-modern-football-jurgen-klopp-guardiola-manchester-city-liverpool-real-madrid-barcelona-a9266321.html>. – Дата доступа: 12.09.2021.
7. UEFA. Football and Refugees [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020\\_DOWNLOAD.pdf](https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020_DOWNLOAD.pdf). – Дата доступа: 13.09.2021.

**Худолеева П.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

В конце 20 века сложилось мнение о том, что существует некая совокупность различных способностей, позволяющих человеку продуктивно выстраивать взаимоотношения с другими людьми благодаря пониманию, способности распознавать и контролировать как собственные эмоции, так и эмоции других людей. Данная совокупность способностей получила название «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность эмоционально-когнитивных способностей, которые обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности. Эмоциональный интеллект является ключом к успеху во всех сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях, а также в спорте [1].

На данный момент значительно возрастает интерес к изучению эмоционального интеллекта и его влияния на эффективность спортивной профессиональной деятельности. Эмоциональный интеллект в спорте тесно связан со спецификой спорта, насыщенного различными стрессовыми ситуациями. Данные ситуации предполагают развитие высокого уровня самоконтроля эмоций у спортсменов, а также наличие способности к управлению эмоциями спортсменов со стороны тренера. Развитие эмоционального интеллекта у спортсменов может способствовать повышению эмоциональной устойчивости и эмоционально-волевой регуляции, профилактике у них эмоционального выгорания, а также благоприятно сказывается на адаптации к соревновательному процессу.

Соревновательная деятельность требует от спортсмена высокого уровня мотивации, технико-тактической подготовки, способности к саморегуляции своего эмоционального состояния. В некоторых видах спорта спортсмену необходимо быстро реагировать на изменяющиеся условия, неожиданное поведение со стороны соперника. Сильное психоэмоциональное напряжение во время соревнований может сказаться на результатах спортсмена [2].

Наиболее актуально для спортсменов понимать и управлять собственными эмоциями, а также понимать эмоции других людей, так как спортсмен постоянно находится в напряженных игровых условиях, которые связаны с соревновательной деятельностью. Благодаря способности контролировать собственные эмоции и правильно отслеживать свое эмоциональное состояние спортсмен будет успешно справляться с поставленными задачами. Эмоционально интеллектуальный спор-

тсмен будет эффективно справляться с состоянием эмоциональной нестабильности, а также с эмоциональной возбужденностью перед соревновательной борьбой [3].

О. В. Пирожкова отмечает, что эмоциональный интеллект спортсменов характеризуется способностью к саморегуляции, умением управлять собственным эмоциональным состоянием, направлять определенные эмоции для достижения той или иной цели, что способствует улучшению способности выделять, детализировать и учитывать значимые условия спортивной деятельности [4].

Благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта человек может регулировать свое поведение, воплотить поставленную перед ним цель, реализовать намеченный результат. В процессе достижения какой-либо цели человек опирается на определенный план, раскрывающийся как серия картинок и мыслей и осуществляющийся с помощью движений с определенной силой, скоростью, размахом, согласованностью и точностью. При воспроизводстве движений, каждого действия и интеллектуальной задачи, связанной с размышлением над тем, как и в каком порядке необходимо выполнять, проявляется внимание, концентрация на процессе деятельности. Вместе с этим человек испытывает различные эмоции: волнение и недовольство в связи с возникшими трудностями, удовлетворение от выполнения каких-либо задач, профессионального энтузиазма и упадка, а также удовольствие от самой профессиональной деятельности [5].

На основании теоретического анализа литературы нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению уровня эмоционального интеллекта у спортсменов-единоборцев. Далее для спортсменов с низкими показателями была составлена коррекционная программа по повышению уровня эмоционального интеллекта.

Данная программа представляет собой серию групповых занятий, которая рассчитана на спортсменов в возрасте от 17 до 20 лет. Количество занимающихся в группе – 15–17 человек. Программа включает в себя 10 занятий, по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 60–65 минут.

Цель программы – повысить уровень эмоционального интеллекта у спортсменов-единоборцев.

Задачи программы:

- формирование представлений об эмоциональном интеллекте;
- повышение уровня понимания собственных эмоций;
- повышение навыков выражения и управления собственными эмоциями;
- ознакомление с приемами управления эмоциями других людей.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), арт-терапия, мини-лекции, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Планируемый результат: повышение уровня эмоционального интеллекта, уровня понимания и управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

1. Дворак, В. Н. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в XX–XXI вв. / В. Н. Дворак, А. А. Петелина // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2020. – № 2 (119). – С. 10–13.
2. Барановская, М. И. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена / М. И. Барановская // Психология спорта. – 2009. – № 4. – С. 24–27.
3. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2010. – 576 с.
4. Пирожкова, В. О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В. О. Пирожкова // Актуальные вопросы современной психологии. – 2013. – № 2. – С. 91–93.
5. Малкин, В. Р. Изучение влияния спорта на эмоциональный интеллект студентов-спортсменов / В. Р. Малкин // Международный студенческий научный вестник – 2017. – № 3. – С. 4–8.

**Хун Цзиньвэнь, Планида Е.В.**  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КНР**

Дети и подростки являются краеугольными камнями развития спорта, и их развитие определяет будущее спорта. Возраст субъектов детского и юношеского спорта, как правило, составляет от 5 до 18 лет. Однако, в средствах массовой информации Китайкой Народной Республики говорится о том, что дети этой возрастной группы, занимающиеся спортом, часто сталкиваются с использованием стимуляторов [1].

Например, по данным информационного агентства «Синьхуа», Главное управление спорта КНР провело анкетирование более 4500 человек в 14 провинциях и городах, а также в Пекинском спортивном университете с 2002 по 2004 год. Объектами опроса были спортсмены профессиональных команд, спортивных школ и учащиеся общеобразовательных средних школ и университетов. Результаты опроса показывают, что доля имеющих отношение к употреблению допинга намного выше, чем доля профессиональных спортсменов. Кроме того, согласно статистике результатов допинг-тестов некоторых провинций и городов на молодежных играх с 1999 по 2002 год, положительный показатель у занимающихся спортом также намного выше, чем результат положительного показателя допинг-тестов для профессиональных спортсменов в КНР [2].

Например, 11 июля 2002 г. Чжан Чжунхуа, кандидат, участвовавший в этом году на вступительных экзаменах в среднюю школу Цзянмэнь Пэйин, принял запрещенную субстанцию в спорте и внезапно умер во время футбольного матча [3].

6 августа 2002 г. школьный врач спортивной школы Шэньяна находился под наблюдением Антидопингового центра Олимпийского комитета Китая и Главного государственного управления спорта. Данный врач имел при себе инъекции запрещенных наркотиков для учеников школы, которые готовились к участию в соревнованиях. На девятых Играх в провинции Ляонин в отделе питания на втором этаже школьной столовой также были изъяты запрещенные субстанции, такие как эритропоэтин и гормон роста, а также инъекции неизвестных ингредиентов, использованные упаковочные коробки и шприцы [2].

С точки зрения родителей, «Достижение, на первом месте». Родители надеются, что их сын или дочь смогут успешно поступить в хорошую школу и получить результаты на соревнованиях. Родители также мало знают об опасностях допинга. Поэтому большинство родителей предпочитают хранить молчание по этому вопросу.

К сожалению в школьном образовании КНР нет учебной программы по вопросам допинга в спорте, а также отсутствует учебный материал по антидопинговому образованию в области физического воспитания в колледжах и университетах. Система надзора за физическим состоянием учащихся несовершенна, в спортивных школах нет условий для допинг-тестирования. Даже если тренеры помогают ученикам использовать допинг, это происходит потому, что большинство школ оценивают тренеров или учителей на основе спортивных достижений учеников. Более высокие спортивные достижения учеников помогут тренерам получить более высокие титулы и больше бонусов. Тренеры будут более известными [3].

С другой стороны, допинг-контроль стоит дорого. Тестирование учащихся спортсменов на запрещенные субстанции и методы во время медицинского осмотра будет стоить больших денег. В настоящее время из-за ограниченного уровня технологий невозможно эффективно снизить стоимость допинг-тестирования. Таким образом, высокая стоимость не позволяет школам проводить в полной мере все составляющие антидопинговой программы.

В условиях экономической волны, морального и этического замешательства людей, дефектов семейного воспитания, пристрастия молодежи к школьному образованию, отсутствия сознания самозащиты и несовершенной системы образования в нашей стране, феномен «допинга» на вступительных экзаменах по физическому воспитанию имеет проблемы в социальной среде [1].

В 2003 году Главное управление министерства образования КНР издало «Специальную схему просвещения по вопросам профилактики наркомании для учащихся начальной и средней школы». В ней закреплены чувство социальной ответственности, овладение некоторыми методами самозащиты и личностный характер «кто дорожит жизнью и отказывается от наркотиков». Конкретные цели и

задачи занятий в каждой школьной секции следующие: начальная школа преподает простые знания об опасностях, связанных с наркотиками: «держитесь подальше от опасностей, связанных с наркотиками», 4 часа в классе. Неполная средняя школа изучает антинаркотические юридические издания, «отказывайся от соблазна наркотиков», 6 часов занятий. В старшей школе учатся защищать себя, воспитывать в себе антинаркотическую осведомленность и социальную ответственность, а также вовремя сообщать о подозрительных ситуациях (4 часа занятий). Из содержания преподавания и предложений по учебной деятельности видно, что содержание обучения является относительно всеобъемлющим. Например, учащиеся начальной школы знают о вредном содержании табака и алкоголя, в средней школе есть методы обучения, позволяющие отказаться от наркотиков, а в средней школе есть методы обучения, позволяющие отказаться от наркотиков. Школа имеет образование социальной ответственности. Однако при условии, что местные и школьные учебные программы очень несовершенные, а родители учащихся стремятся к обязательному зачислению в школу, такое образование трудно реализовать [4].

После более чем 30 лет непрерывных усилий антидопинговая работа в КНР достигла большого прогресса, особенно среди профессиональных спортсменов. Антидопинговые законы и правила в настоящее время сформированы, система управления и рабочие механизмы по борьбе с допингом в спорте созданы, возможности проведения допинг-тестирования и антидопингового образования значительно расширены, охват рекламы и просвещения постоянно расширяется, а различные гарантии и меры управления постоянно совершенствуются [5].

Однако антидопинговое образование в системе физического воспитания школьников КНР проводится не в должной мере, а публичность антидопингового обучения в начальных и средних школах практически равна нулю. Это приводит к частым сообщениям об инцидентах с допингом у спортсменов, обучающихся в школах. Более того, некоторые учителя физического воспитания не имеют глубокого понимания вреда допинга. Чтобы допинг исчез из школ, соответствующие национальные антидопинговые организации должны выпустить соответствующие планы и обучающие программы, а школы должны обратить внимание на антидопинговое образование. В том числе родители должны быть осведомлены о борьбе с допингом в спорте.

1. 建国,贾志勇.青少年物质滥用的预防与教育.中国学校体育,2006,(10):52-53.
2. 王茹.青少年体育运动中兴奋剂问题的现状及对策研究.川体育科学,2019,38(6):87-89.
3. 高晶.对山东、广东两省体育高考生使用兴奋剂的心理调查.育成人教育学刊,2007,(04):86-88.
4. 泽广,杨荔平.青少年使用兴奋剂的危害及原因分析[J].体育世界(学术版),2010(09):107-108.
5. 中华人民共和国第十三届全国人民代表大会常务委员会第二十二次会议第二次修订《中华人民共和国未成年人保护法》.北京,2021-10-17.

**Цыдик И.И.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Масловская Ю.И.

БГУ (Республика Беларусь)

## **ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Олимпийское движение, сформировавшееся на основе спорта, в настоящее время превратилось, пожалуй, в самое глобальное социальное движение (по крайней мере, с точки зрения числа стран и населения мира, которые в нем участвуют). В настоящее время в летних Олимпийских играх свыше 10 тысяч лучших спортсменов мира соревнуются по 28 видам спорта, 300 дистанциям и категориям. За Играми наблюдают миллионы зрителей и около миллиарда телезрителей. В последние годы рамки олимпийского движения расширились за счет включения в структуру этого движения паралимпийского и специального олимпийского движений [1].

В современном олимпийском движении значительное внимание уделяется педагогической деятельности, для обозначения которой в Олимпийской хартии используется оборот «Olympic education». На русский язык его переводят как «олимпийское образование» или «олимпийское воспитание». Иногда применяются и другие термины, например: «воспитание в духе олимпизма», «воспитание в духе соблюдения принципов олимпизма», «воспитание посредством олимпийского движения», «воспитание внутри олимпийского движения», «воспитание в духе олимпийских идеалов и ценностей», «использование идеалов и ценностей олимпизма в воспитательной работе» и др. [1].

В Олимпийской хартии – главном официальном документе современного олимпийского движения – специально подчеркивается, что национальные олимпийские комитеты должны «следить за созданием институтов, которые посвящают себя олимпийскому образованию», всемерно содействовать олимпийскому образованию молодежи, пропаганде основополагающих принципов олимпизма, распространению олимпизма в учебных программах по физическому воспитанию и спорту в школах и учреждениях высшего образования [1].

Особое внимание обращается на то, что олимпийское образование, содействующее реализации в спорте олимпийских принципов фейр-плей («честной игры»), которые ориентируют на нравственное поведение в спортивном соперничестве, призвано снизить дисфункциональное влияние в этой сфере такого фактора, как культ успеха, победы, высоких достижений в спорте и т. д. Вместе с тем подчеркивается роль олимпийского образования для повышения не только гуманистического значения спортивной деятельности молодежи, но и эффективности ее общегуманистического воспитания. [1]



Олимпийское образование, поскольку речь идет об образовании, – это определенная педагогическая деятельность, т. е. целенаправленное воздействие на личность (предполагающее активность и самой личности) с использованием педагогических средств (таких, например, как информирование, убеждение, пример и т. п.), посредством которых индивиду сознательно стараются привить желаемые социальные качества – знания, умения, интересы, ценностные ориентации, нормы поведения и т. д. [1].

Общепризнано, что для разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только учебное, но и внеучебное время. Апробированы на практике и разнообразные формы такой работы:

- Олимпийский день;
- изготовление олимпийской символики, фильмов и слайдов;
- проведение конкурсов рисунков, фотографий и т. п.;
- театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику;
- оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов»;
- проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм;
- конкурсы «знатоков олимпизма»;
- встречи с известными спортсменами, участниками Олимпийских игр и тренерами сборных команд;
- создание Олимпийских клубов и музеев – школьных, вузовских, городских и др.;
- организация олимпийского образования на базе детских и молодежных олимпийских лагерей;
- организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующимися проблемами олимпийского движения [1].

Для решения этих задач в Юридическом колледже БГУ ежегодно проводится Неделя спорта и здоровья, мероприятие проходит в рамках республиканской акции «Неделя спорта и здоровья».

Организируются встречи с титулованными спортсменами Беларуси (Трацевская Ольга – финалистка летних Олимпийских игр 2000 года, Бичик Юлия – двукратный бронзовый призер Олимпийских игр по академической гребле, Лиховец Максим – призер чемпионата Европы, чемпионата мира по самбо и др.).

На регулярной основе проходят турниры, товарищеские встречи по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол) с участием команд преподавателей колледжа, а также круглогодичная спартакиада колледжа.

Мастер-классы по самбо, мастер-классы на гребном тренажере Concept II с участием финалистки Олимпийских игр Мариной Кузьмар, мастер-класс на татами с чемпионом Европы и участником Олимпийских игр С.В. Шунтиковым и др.

Ежегодно учащиеся колледжа и преподаватели участвуют в Минском полумарафоне, в женском забеге Beauty Run.

Проводятся спортивно-массовые мероприятия: день здоровья, страна Спортландия, спортивный день в рамках недели колледжа, во время которых учащиеся не только демонстрируют свою физическую подготовленность, но и участвуют в викторинах, где проявляются их знания в области спорта и олимпийского движения.

Также учащиеся колледжа активно посещают такие соревнования как: чемпионат Европы по индорхоккею, чемпионаты мира по хоккею с шайбой, чемпионаты Европы по гандболу, чемпионат Европы по биатлону, чемпионат Европы по конькобежному спорту и др.

Данные мероприятия способствуют повышению уровня теоретических знаний учащихся в области спорта и физической культуры, приобщению к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию мотивации и устойчивого интереса к сохранению и укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию, участию в олимпийском движении. Преподаватели Юридического колледжа не останавливаются на достигнутых результатах, нами ведется постоянный поиск новых форм и методов олимпийского образования учащейся молодежи.

1. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to>. – Дата доступа: 02.11.2021.

**Чернова Г.М.**

Научный руководитель :

канд. пед. наук Мальцев Г.С.

ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКИХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ**

Единоборства в России имеют богатую историю и традиции. Российские спортсмены по разным видам единоборств на протяжении многих лет успешно представляли свою страну на различных соревнованиях самого высокого уровня. Однако в последние годы результаты по некоторым видам олимпийских единоборств снизились, что отразилось на спортивном имидже нашей страны. Вместе с тем, научных работ, направленных на оценку развития олимпийских видов единоборств в России, нами не обнаружено [1, 2].

Отсутствие оценочных показателей развития олимпийских видов единоборств не позволяет дать им объективную оценку, лишает специалистов возможности объективно оценивать ситуацию и влиять на ее развитие в целом. Становится очевидным, что назрела необходимость в разработке новых подходов к оценке развития олимпийских видов единоборств на основе объективных критериев [2, 3].

Цель исследования – определить критерии, проанализировать и оценить развитие олимпийских видов единоборств в России.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных и интернет-источников, экспертных оценок, анкетирование.

Для достижения поставленной цели нами были проанализированы научные статьи, официальные документы и интернет-сайты всероссийских федераций. В результате чего нам удалось определить основные критерии, по которым можно судить о состоянии развития олимпийских видов единоборств в России.

Чтобы оценить значимость каждого критерия и его вклад в общую оценку развития вида спорта, нами было проведено анкетирование тридцати специалистов в области единоборств со всей России, в котором было предложено оценить каждый из девяти критериев по десятибалльной шкале. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования специалистов по единоборствам

№ п/п	Критерии, по которым можно судить о состоянии развития олимпийских видов единоборств в России	Оценка критерия (баллы)
1	Квалификация тренерских кадров	8,8
2	Соревновательные результаты спортсменов на Олимпийских играх	8,7
3	Количество региональных федераций и количество занимающихся	8,2
4	Информационная деятельность видов спорта	7,9
5	Научная разработанность видов спорта	7,8
6	Инфраструктура и спортивный инвентарь	7,6
7	Партнерство всероссийских федераций со спонсорами	7,4
8	Взаимодействие со специализированными кафедрами вузов России	7,2
9	История развития вида спорта в России	6,9

Используя составленную шкалу оценивания, нами был проведен анализ по каждому из девяти критериев, характеризующих развитие олимпийских видов единоборств. На основе полученных данных состав из 5 экспертов, которыми являлись остепененные преподаватели кафедры теории и методики единоборств Чайковской государственной академии физической культуры и спорта, оценивали в баллах развитие олимпийских видов единоборств по каждому критерию.

Критерий 1. Квалификация тренерских кадров. Самые высокие показатели квалификации тренерских кадров в дзюдо (70 % имеют высшее образование, 25 % высшую квалификацию). Самые плохие показатели по этому критерию в карате и

тхэквондо (30 % тренеров с высшим образованием и 10 % тренеров высшей квалификации).

Критерий 2. Соревновательные результаты спортсменов на Олимпийских играх. Самые стабильные и высокие результаты показывают российские спортсмены по вольной борьбе, о чем говорит самое большое количество медалей. Хуже всего ситуация в карате, вошедшем в программу олимпийских игр в 2021 году, где российские спортсмены пока не добились больших успехов.

Критерий 3. Количество региональных федераций и количество занимающихся. Лидирующие позиции по этому критерию занимают дзюдо – 350 тысяч спортсменов в 77 региональных федерациях. Меньше всего спортсменов занимаются тхэквондо – 60 тысяч. Также в тхэквондо меньшее количество региональных федераций – 59.

Критерий 4. Информационная деятельность видов спорта. Лидерами по информационной деятельности олимпийских видов единоборств в России стала вольная и греко-римская борьба: 207 тыс. подписчиков в «ВКонтакте», 145 тыс. подписчиков в Instagram, 66,1 тыс. подписчиков и 28,5 млн. просмотров в YouTube, 10,5 тыс. отметок «мне нравится» в Facebook. Последнее место по данному критерию занимает тхэквондо и карате.

Критерий 5. Научная разработанность видов спорта. Наибольшее количество научных трудов написано по дзюдо (65 диссертаций и 75 учебников и учебных пособий). Меньше всего научных трудов написано по тхэквондо – 20 диссертаций и 15 учебников и учебных пособий.

Критерий 6. Инфраструктура и спортивный инвентарь. Лидером по данному критерию является дзюдо (7,6 балла), меньше всего баллов у тхэквондо – 6,7.

Критерий 7. Партнерство всероссийских федераций со спонсорами. У всех федераций есть большое количество спонсоров и партнеров. У союза тхэквондо России официальных партнеров не выявлено, финансирование производится лишь за счет министерства спорта и олимпийского комитета.

Критерий 8. Взаимодействие со специализированными кафедрами вузов России. В России насчитывается 14 кафедр единоборств в 13 вузах. Для развития олимпийских видов единоборств в России эффективной работой может стать организация совместной деятельности между всероссийскими федерациями по видам спорта и кафедрами единоборств физкультурных вузов для проведения научных исследований.

Критерий 9. История развития вида спорта в России. Лидером по девятому критерию стала федерация греко-римской борьбы: она функционирует 96 лет и ей было проведено 88 чемпионатов. Худшие результаты по данному критерию показывает тхэквондо – функционирует в России 31 год, за это время проведено 30 чемпионатов России.

На основе полученных данных нами был составлен рейтинг развития олимпийских видов единоборств в России (таблица 2).

Таблица 2 – Рейтинг развития олимпийских видов единоборств в России

Место в рейтинге – вид спорта	Критерий 1	Критерий 2	Критерий 3	Критерий 4	Критерий 5	Критерий 6	Критерий 7	Критерий 8	Критерий 9	Сумма баллов
1 – Бокс	7,5	8,3	8,2	7,5	7,8	7,3	7,3	7,2	6,6	67,7
2 – Дзюдо	8,8	7,9	7,7	7,1	7,7	7,6	7,4	6,9	5,2	66,3
3 – Греко-римская борьба	7,1	8,5	7,6	7,9	6,9	7,2	7,2	6,2	6,9	65,5
4 – Вольная борьба	7,2	8,7	7,5	7,9	7,2	7,2	7,2	6,3	6,1	65,3
5 – Карате	6,8	1,5	7,2	6,9	6,7	6,8	6,8	5,8	4,3	52,8
6 – Тхэквондо	6,5	7,5	7,9	6,2	6,5	6,7	1,5	5,7	3,9	52,4

Таким образом, нами были определены критерии, по которым можно оценить развитие олимпийских видов единоборств и их вклад в общую оценку развития вида спорта с помощью анкетирования специалистов по единоборствам. Кроме того, мы произвели анализ развития видов спорта и с помощью метода экспертных оценок в баллах оценили каждый критерий, что позволило составить рейтинг развития олимпийских видов единоборств в России. Материалы работы позволят обозначить направления развития олимпийских видов единоборств.

1. Бровкин, А. П. Механизм ротации видов спорта в программе игр Олимпиад на основе оценки их развития / А. П. Бровкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 133–138.
2. Мальцев, Г. С. Проблемы и перспективы развития Олимпийских видов единоборств в России / Г. С. Мальцев, В. В. Зебзеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8. – № 3. – С. 24–32.
3. Мальцев, Г. С. Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах / Г. С. Мальцев, Ф. Х. Зекрин, А. Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 12–14.

**Чжан Кай**

Научный руководитель:

канд. биол. наук, доцент Планида Е.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДОПИНГУ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

В соответствии с Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте и Всемирным антидопинговым кодексом, подписавшие стороны ответственны за проведение непрерывного образования и обучения в области противодействия допингу, где предотвращение допинга является основным приоритетом. В частности, ВАДА отмечает, что профилактические антидопинговые программы должны быть ценностно-ориентированными и нацеленными на молодежь [1].

Эксперты в Китае говорят, что проблема допинга распространилась от профессиональных спортсменов высокого уровня к молодым спортсменам, а также от соревновательных видов спорта к школьным видам спорта и общественным видам спорта [2].

Ученый Гао Цзин провел опрос относительно осведомленности об использовании допинга среди кандидатов на вступительные экзамены в колледжи в Шаньдуне и Гуандуне в 2003 году. Результаты показали, что эти кандидаты на вступительные экзамены в колледжи имели довольно смутное представление о допинге и допинге: 9 % молодых студентов знали или слышали об использовании стимуляторов во время медицинских осмотров; 80,8 % студентов не знали о конкретном нанесении вреда, и даже 45,5 % считали, что кратковременное употребление стимуляторов вредно для человеческого организма. При этом подавляющее большинство опрошенных не могли правильно отличить стимуляторы от наркотиков. 40,9 % испытуемых считают, что допинг используется в медицине и спорте; 22,1 % даже считают, что допинг – это препарат, специально используемый для улучшения спортивных результатов. Почти 10 % испытуемых даже думают, что стимуляторы – это просто обычные лекарства или обычные смеси [3].

Результаты выборочных проверок антидопинговых знаний спортсменов на Одиннадцатых Национальных играх в провинции Ляонин 2010 года и на Играх семи городов 2011 года показали: 72 % не знали о конкретном вреде допинга для организма, 33 % не знали, что зарегистрированные спортсмены не могли принимать допинг. Во время соревнований и вне соревнований 40 % считали, что употребление стимуляторов носит временный характер, а вред для организма также носит временный характер, а 43 % не понимают запрещенного списка и процедуры освобождения от приема лекарств. Однако необходимо отметить, что почти все участвующие в анкетировании спортсмены четко знают, что допинг вреден для здоровья, и страна не разрешает его использование [2].

Согласно опросу, проведенному ученым Ю Цзянь в 2011 году 84, 12 % учеников спортивной средней школы неправильно понимают допинг: 14 % учеников средней школы ошибочно полагают, что стимуляторы – это в основном запрещенные наркотики, и не знают, что сюда также следует включать немедикаментозные методы или использование незаконных методов. 16 % учеников данной школы считают, что допинг специально используется для улучшения спортивных результатов и может использоваться в спортивных тренировках. 76 % молодых спортсменов считают, что использование спортивных тренировок и допинга для повышения спортивных результатов является справедливым и разумным. В случае получения спортивного преимущества от употребления стимуляторов 34 % опрошенных чувствовали себя «очень счастливыми». 81 % учеников средней школы демонстрируют относительно безразличное отношение к феномену других, получающих пользу от употребления стимуляторов [2].

Согласно другому онлайн-опросу молодых спортсменов, 70 % кандидатов принимают лекарства и товары для здоровья, чтобы улучшить свои результаты, а 60 % считают, что прием лекарств и товаров для здоровья действительно может улучшить спортивные результаты. Среди них 60 % кандидатов, планирующих принимать лекарства и биологически активные добавки для здоровья, считают, что стимуляторы более эффективны, чем наркотики, и даже 70 % студентов готовы использовать побочные эффекты запрещенных в спорте фармакологических препаратов для улучшения своей результативности. Что еще более беспокоит, так это то, что многие студенты используют стимуляторы в нарушение правил с согласия или даже с одобрения своих родителей и тренеров. Некоторые родители и тренеры скажут: «Одноразовое использование стимуляторов не имеет значения, это не повлияет на их здоровье». Таким образом, есть родители, которые переходят к феномену покупки запрещенных препаратов для своих детей, молодых спортсменов [4].

С точки зрения студентов, обучающихся в университетах Китая, большое количество исследований показали, что большинство студентов используют стимуляторы для дальнейшей учебы. В системе образования Китая оценки по «физической культуре и спорту» на вступительных экзаменах в средние и высшие учебные заведения становятся завышенными, а политика страны в отношении молодых спортсменов становится более благоприятной. Студенты недостаточно осведомлены об опасности стимуляторов. Некоторые студенты считают, что 1–2 приема стимулятора безвредны для организма, и если принимать его в небольших количествах, он не причинит большого вреда организму. Есть также некоторые подростки, которые считают, что разные типы стимуляторов по-разному действуют на организм, и, пока они не принимают стимуляторы с серьезными побочными эффектами, они не причинят большего вреда организму. У студентов отсутствует моральное чувство честной конкуренции [5].

Таким образом, в настоящее время остается актуальным направлением в работе по антидопинговому обеспечению, антидопинговому образованию и других

антидопинговых мероприятий среди спортсменов всех возрастных категорий направленных на противодействие допингу, в том числе и в студенческом спорте в Китайской Народной Республике.

1. Планида, Е. В. Основные принципы и направленность стратегического развития антидопингового образования в Республике Беларусь / Е. В. Планида, А. В. Лытина // Спорт. Человек. Здоровье : материалы VIII Междунар. конгр., 12–14 окт. 2017 г., Санкт-Петербург, Россия / под ред. В. А. Таймазова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 390–392.
2. 第十届全国人民代表大会常务委员会第二十二次会议修订, 中华人民共和国义务教育法. 北京, 2006-6-29.
3. 国家体育总局. 《反兴奋剂工作发展规划 ( 2018 – 2022 ) 》通知. 北京, 2019-08-30.
4. 顾建仁. 青少年业余运动员使用兴奋剂原因分析 [ J ] . 体育科技文献通报, 2008,16(12):16-17.
5. 刘礼国,徐烨.我国现行反兴奋剂法律的刑事分析 [ J ] . 凯里学院学报, 2011,29(4):19-22.

**Чилингарян Г.К., Харьковский С.А.**

МГПУ (Российская Федерация)

Научный руководитель:

канд. пед. наук Калинин Е.М.

РФС (Российская Федерация)

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Введение. Современный футбол предъявляет повышенные требования к скоростно-силовым возможностям мышц футболистов. Выполнение большого объема ускорений и спринта возможно только при хорошо подготовленной мышечной системе. Из данных литературы известно, что именно мышечная деятельность представляет собой явление, состоящее в непосредственной глубокой связи с механизмами адаптации организма, и именно синтез механизмов адаптации к интенсивной мышечной деятельности является предпосылкой для развития физических качеств [1, 2]. Поэтому главным средством улучшения результатов (двигательной активности) является целевая адаптация мышечной системы [3], которая возможна за счет выполнения наиболее эффективных, в том числе и с точки зрения физиологии, тренировочных средств, а именно – силовых и скоростно-сило-



вых упражнений [4]. Несмотря на актуальность представленных выше положений о значимости различных средств физической подготовки все еще остается не решенной проблема практического применения совместно со специфическими средствами силовых и скоростно-силовых упражнений в соревновательном периоде футболистов высшей квалификации.

Результаты исследования. Силовые динамические упражнения направлены на увеличение силы и скоростно-силовых возможностей футболистов. Темп выполнения в эксцентрическом (уступающем) режиме мышечного сокращения – средний, а в концентрическом (преодолевающем) – быстрый, движения необходимо выполнять без рывков и без инерции, при опускании отягощения – вдох, при подъеме – выдох. Интенсивность сокращения мышц: 70 %. Подбор внешнего отягощения должен соответствовать следующим параметрам: продолжительность упражнения: 20–30 с или 10–15 повторов (1 подход) до отказа (нарушение техники). Количество рабочих подходов на одну и ту же мышцу: 1–2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3–4. Интервал отдыха между подходами на одну и ту же мышцу: 5–10 мин. Критерием повышения величины отягощения является выполнение большего (>15) количества повторов в заданное время (30 с) при правильной технике. Применение совместно с общефизическими и специфическими средствами подготовки собственно силовых упражнений, направленных на увеличение локальной силовой и специальной силовой выносливости, приводит к росту скоростно-силовых возможностей футболистов в подготовительном периоде.

Силовые статодинамические упражнения направлены на увеличение силы и скоростно-силовых возможностей, профилактика травматизма, ускорение процессов восстановления. Плавный темп выполнения – без рывков, дыхание спокойное – без натуживаний. Упражнения выполняются сериями, состоящими из 3 подходов. Продолжительность одной серии: 3–3,5 мин. Продолжительность первого подхода: 30–45 с. Интенсивность сокращения мышц: 20–30 %. Величина внешнего отягощения должна соответствовать следующим параметрам: 1-й подход, до жжения (30–40 с) + терпим до 5 с, отдых 30–40 с. 2-й подход, до жжения + терпим 5–10 с, отдых 30–40 с. 3-й подход, до жжения + терпим 5–10 с (без отказа), через 30–60 с переход к следующему упражнению. Отягощения подбираются таким образом, чтобы исключить отказ (невозможность поднять снаряд) в третьем заключительном подходе серии (в мышцах есть чувство жжения, но движение возможно продолжать). Количество серий (КС) на одну и ту же мышцу: 1–2. При отсутствии игры в недельном микроцикле: 3–4. Интервал отдыха между подходами на одну и ту же мышцу: 5–10 мин. Критерий повышения величины отягощения: отсутствие жжения в целевых мышцах в заданные промежутки времени. Выполнение в соревновательном периоде сопряженной специфической и физической подготовки с применением скоростно-силовых и статодинамических силовых упражнений, направленных на увеличение локальной силовой выносливости, приводит к росту аэробных и скоростно-силовых возможностей футболистов.

Закключение. Управление и развитие физической формой игрока с точки зрения развития силовых возможностей зависит не от упражнения, а от задаваемых параметров для создания нужного режима работы мышц. При изменении параметров упражнения техника выполнения остается прежней, но меняется физиологическая направленность.

1. Спортивная адаптология. Физическая подготовка в циклических видах спорта / В. Н. Селуянов [и др.]. – М. : ТВТ Дивизион, 2021. – 520 с.
2. Loading recommendations for muscle strength, hypertrophy and local endurance: a re-examination of the repetition continuum / B. J. Schoenfeld [et al.]. – Sports, 2021. – 26 p.
3. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players / G. Cometti [et al.]. – International Journal of Sports Medicine. – 2001. – Vol. 22. – P. 45–51.
4. Wilk, M. The influence of movement tempo during resistance training on muscular strength and hypertrophy responses: a review / M. Wilk, A. Zajac, J. Tufano. – Sports Medicine, 2021. – Vol. 51. – P. 1629–1650.

### **Шашко К.Ч.**

Научный руководитель:

канд. воен. наук, доцент Троцевский Н.Н.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ УГОЛОВНО-ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ СПОРТА**

Согласно Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-З, «спорт – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним» [1]. Однако, по мнению автора, такое определение не отражает всей сути спорта как явления, охватывающего, собственно, как соревновательную деятельность, так и процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности и кроме того, все то, что понимают под спортом сами спортсмены, тренеры и зрители. Спорт для одних – это яркие эмоции и переживания, для других же, спорт – это смысл жизни, который они сделали своей профессией.

С.А. Захарова отмечает, что «существенная часть спортивных и олимпийских отношений не определена в теоретическом плане ни на международном

уровне, ни на национальном, логически не организована, не сведена к единообразному пониманию, не разработана и не выстроена концептуальная система, которая адекватно и целостно отражала бы область спортивных в целом, и олимпийских отношений в частности на современном этапе» [2]. Здесь стоит обратить внимание на точку зрения С.В. Алексеева, который в своей книге пишет, что спорт, «многоликий социальный субстрат, сегодня сформировал ряд актуальных «черных» социальных проблем, среди которых есть проблема уголовных правонарушений в данной сфере» [3]. По мнению автора, вопрос многогранен и актуален в настоящее время. Суть его заключается в том, предусмотрено ли применение уголовного законодательства в спорте. Существует теория абсолютного спортивного иммунитета [4], которая является полной противоположностью принципа верховенства права. Теория абсолютного спортивного иммунитета предполагает, что спорт – автономная деятельность, в которой невозможно регулирование правовых отношений извне. Это сфера социальной активности, которая создает свои правила поведения и способность адекватно и самостоятельно наказывать за нарушения. Таким образом, спорт можно рассматривать как самостоятельную систему, содержащую свои собственные правила поведения, которые регулируют внутренние отношения в спорте. Стоит отметить, что несмотря на то, что такие правила являются внутренними, они должны соответствовать действующему законодательству страны и международному праву. Отдельные спортивные отрасли также имеют свои собственные спортивные органы, которые созданы с целью разрешения споров в сфере спорта.

Уголовное право содержит нормы, наличие которых позволяет не только охранять соответствующие общественные отношения, предупреждать преступления, но и регулировать правила поведения в сфере профессионального спорта. Наиболее неизученной областью остается существующее состояние неприменения уголовной ответственности к спортсмену, причинившему вред здоровью другого спортсмена на соревнованиях.

Существуют виды спорта, в которых допустимо нанесение вреда здоровью сопернику. Это хоккей, регби-7, футбол и другие. Виды единоборств не только допускают, но и предполагают причинение вреда здоровью соперника. Судебная практика исходит из того, что причинение вреда жизни и здоровью при согласии потерпевшего от уголовной ответственности не освобождает. В случае, если в действиях лица усматриваются признаки состава преступления, то согласие потерпевшего не исключает привлечение к уголовной ответственности лица, причинившего вред. В этом случае возникает вопрос рассмотрения занятий спортом как согласие на причинение вреда.

Например, в соответствии с уголовно-процессуальным законодательством Республики Беларусь при нанесении спортсмену тяжких телесных повреждений на соревнованиях необходимо возбуждение уголовного дела по данному факту.

При этом в расчет не берется волеизъявление пострадавшего. Однако, как правило, такие дела не возбуждаются.

Уголовная ответственность за неумышленное причинение вреда не допускается и не наступает в случае, когда в совершенном общественно опасном деянии не содержится признаков состава преступления. Согласно ст. 23 Уголовного кодекса Республики Беларусь (далее – УК), «преступлением, совершенным по неосторожности, признается общественно опасное деяние, совершенное по легкомыслию или небрежности».

Особое внимание в настоящее время уделяется вопросу уголовной ответственности за применение допинга. Допинг существует практически столько, сколько существует спорт. Эти два явления развиваются параллельно друг с другом. В своем стремлении победить, доказать, что он лучший, спортсмен, его команда, а иногда и спортивные чиновники прибегают к использованию запрещенных препаратов. Не стала исключением и Республика Беларусь. Всем известны громкие дела о применении допинга и отстранении белорусских спортсменов. Применение допинга стало ныне одной из главных и чрезвычайно болезненных проблем современного белорусского и мирового спорта.

Впервые о необходимости активной борьбы с допингом международные спортивные институты заговорили только в 1967 году, когда во время знаменитой велогонки «Тур де Франс» спортсмен из Великобритании умер от амфетамина. Международным олимпийским комитетом был составлен список запрещенных препаратов, обновляемый ежегодно, и создана специальная комиссия по борьбе с допингом.

Кроме того, осуществляя борьбу с применением допинга, многие страны, такие как Франция, Германия, США, Италия, Китай и Греция, ввели наряду с дисциплинарной административную и даже уголовную ответственность. Одним из самых обсуждаемых вопросов последних лет в этой сфере в нашей стране было введение уголовной ответственности за склонение спортсмена к употреблению допинга. Законом от 18 июля 2019 года УК дополнен статьями 331-1 и 331-2, согласно которым вводится ответственность за склонение спортсмена к использованию вещества и (или) метода, включенных в Республиканский перечень запрещенных в спорте веществ и методов, а также за умышленное использование в отношении спортсмена вещества и (или) метода, включенных в Республиканский перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Тогда как уголовная ответственность для спортсмена за применение запрещенных препаратов не предусмотрена.

Сегодня институт уголовной ответственности в сфере спорта не является самостоятельным, а только входит в нормы уголовного права, применимые ко всем лицам. Однако, существует необходимость изучения и регулирования правонарушений в спорте, а также принятия нормативных правовых актов, которые будут содержать основные санкции, касающиеся правовых отношений в сфере спорта.

1. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125> – Дата доступа: 03.11.2021.
2. Захарова, С. А. К вопросу об определении форм и методов правового регулирования в сфере олимпийского спорта / С. А. Захарова // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (совместный российско-белорусский проект): Челябинск (Россия) – Минск (Республика Беларусь), 27 апр. 2017 г. / отв. ред. от России С. А. Захарова; отв. ред. от Республики Беларусь Т. В. Журавлёва. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – С. 130.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям 021100 «Юриспруденция» и 022300 «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005. – 422 с.
4. Prusak, Jozef. Šport a právo (Úvod do dejín, teórie a praxe právej zodpovednosti v športe). – Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1984. – С. 10.

**Юртаева Е.Р.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Актуальность выбранной темы состоит в расширении понимания самооценки. Вопрос возникновения и развития самооценки является одним из центральных в развитии личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своей физической подготовки, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему миру, другим людям, а также самому себе.

Самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самосознание – не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка.

В.В. Столин предложил теорию уровневого строения самосознания, в которой выделил три уровня самосознания, в соответствии с которыми различает и единицы самосознания:

- уровень органического самосознания (единица самосознания, которая имеет сенсорно-перцептивную природу);
- уровень индивидуального самосознания (воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующая самооценка, возрастная, половая и социальная идентичность);
- уровень личностного самосознания [1].

Самооценка может быть высокой и низкой, и различаться она может по степени стабильности, самодостаточности, самостоятельности и критичности.

С.А. Будасси полагал, что процедура самооценивания происходит несколькими способами:

- сравнение степени собственных требований с итогами собственной работы;
- сопоставление себе с иными людьми.

Но вне зависимости от того, базируется единица сомнения в суждениях индивида о себе либо же в интерпретациях мнений других, личных эталонов или культурных стереотипов, самооценка всегда субъективна; при этом его показатели могут быть адекватность уровень [2].

Адекватность самооценки выражает степень, в которой представления человека о себе соответствуют объективным основам этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных или желаемых представлений о себе.

Самоуважение связано с одной из центральных потребностей человека – потребностью в напористости, наряду с желанием человека найти свое место в жизни, утвердиться в качестве члена общества в глазах окружающих и собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у индивида постепенно вырабатывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также индивидуальные формы своей деятельности: общение, поведение, активность, переживания.

Уровни самооценки по С.А. Будасси:

1. Оптимальная самооценка:

- высокий уровень самооценки;
- самооценка выше среднего уровня (человек нормально оценивает себя);
- средний уровень самооценки (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к саморазвитию) [3].

При оптимальной адекватной самооценке индивид рационально оценивает себя и свои способности, критично к себе относится, старается трезво оценивать свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые он может реализовать.

2. Неоптимальная самооценка:

- чрезмерно завышенная самооценка.

Человек с завышенной самооценкой не согласен с тем, что все достигнутые результаты зависят от собственных ошибок (лени, знания, способностей и возможностей). В результате этого у спортсмена появляется тяжелое эмоциональное состояние, основной причиной которого является сохранение преобладающего стереотипа переоценки своей личности. Это психическое состояние возникает как попытка людей с высокой самооценкой защитить себя от реальных обстоятельств и сохранить свою обычную самооценку [4];

– слишком заниженная самооценка.

Самооценка может быть недооценена, то есть ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности, застенчивости и отсутствию дерзости, неспособности реализовать свои способности. Эти люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, они не просто решают повседневные задачи, они слишком критично относятся к себе [4].

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где причиной конфликтов являются люди с высокой и низкой самооценкой.

На основании теоретического анализа литературы нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению уровня самооценки у спортсменов–волейболистов. Далее для спортсменов с низкими показателями была составлена коррекционная программа по повышению уровня самооценки.

Данная программа представляет собой серию групповых занятий, которая рассчитана на спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет. Количество занимающихся в группе: 6–12 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 60–65 минут.

Цель программы – повысить уровень самооценки у спортсменов-волейболистов.

Задачи программы:

- формирование представлений о понятии самооценка;
- повышение уровня понимания собственного уровня самооценки;
- повышение самооценки;
- ознакомление с приемами поддержания собственной самооценки.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), арт-терапия, мини-лекции, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Планируемый результат: повышение уровня самооценки, понимание и поддержание собственной самооценки.

1. Арестова, О. Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания / О. Н. Арестова // Вестник МГУ. – 2001. – № 4.

2. Деркач, А. А. Самооценка как структурообразующая процесса акмеологического развития / А. А. Деркач // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 139–146.
3. Ильина, И. А. Педагогические условия формирования самооценки студентов в процессе профессиональной подготовки / И. А. Ильина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 91. – С. 11–17.
4. Волков, Д. Н. Адекватность самооценки способностей и успешность в спорте / Д. Н. Волков // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 67. – С. 34–37.

**Ходаковская В.О., Жигар А.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Жуков С.Е.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Эффективность решения данной проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки спортсменов [1].

Изучение литературных источников позволяет выдвинуть предположение о том, что одним из рациональных путей повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего тренировочного процесса может служить применение метода круговой тренировки [2, 3].

Круговая тренировка, применяемая в системе подготовки спортсменов различных спортивных специализаций, на протяжении многих лет зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности [4].

В круговой тренировке все упражнения выполняются в усложненных условиях, требующих проявления различных физических качеств. Поэтому недостаточно разученные упражнения, приводящие к иррадиации нервных процессов, не следует включать в комплексы круговой тренировки [5].



Исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, остаются актуальными.

Объект исследования: совершенствование процесса физической подготовки квалифицированных пловцов методом круговой тренировки.

Предмет исследования: методика применения круговой тренировки в тренировочном процессе квалифицированных пловцов.

Цель многолетних исследований – повышение эффективности применения метода круговой тренировки для улучшения уровня общей физической подготовленности студентов сборной команды университета по плаванию.

Для решения поставленных задач будут использованы следующие методы исследования:

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент.

Методы математической статистики.

Задача первого этапа исследования – определить оптимальные параметры времени выполнения упражнений различной направленности на станциях круговой тренировки и допустимый диапазон показателей частоты сердечных сокращений в интервалах отдыха.

В исследованиях приняла участие группа квалифицированных пловцов (1р-КМС) в составе 6 юношей и 5 девушек 18–20 лет.

При выполнении упражнений разной направленности в круговой тренировке фиксировались показатели времени выполнения упражнения и отдыха, а также величина частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) после выполнения упражнения и в конце интервала отдыха.

Результаты ежемесячного (с октября по май) тестирования уровня развития двигательных качеств позволили выявить влияние разных комплексов круговой тренировки на динамику развития данных качеств. Положительная динамика уровня развития двигательных способностей являлась определяющим в выявлении оптимальных параметров времени выполнения упражнений на станциях круговой тренировки и значений пульса, характеризующего реакцию организма пловцов (таблица).

Заключение. Полученные результаты первого этапа многолетних исследований позволили определить оптимальные параметры времени выполнения упражнений различной направленности на станциях круговой тренировки и значение пульса, характеризующего реакцию организма на данную нагрузку в интервале отдыха у квалифицированных пловцов:

– при развитии ловкости время выполнения упражнения на станции составляет 20–25 с, а длительность отдыха должна обеспечивать снижение ЧСС до 90–95 уд/мин;

Таблица – Среднегрупповые значения времени выполнения упражнений разной направленности на станциях круговой тренировки и частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения и в конце интервала отдыха у квалифицированных пловцов (n=11)

№ п/п	Направленность упражнений (двигательные качества)	Время выполнения упражнения, с		ЧСС, уд/мин	
		юноши	девушки	после выполнения	после интервала отдыха
1	Ловкость	21,7±2,31	19,5±3,72	135,1±5,94	85,7±9,13
2	Быстрота	12,3±0,92	14,2±0,08	153,7±7,22	79,9±5,43
3	Сила	35,7±1,24	29,6±0,56	154,8±9,87	96,8±8,65
4	Общая аэробная выносливость	600	600	140,3±7,64	108,3±3,34
5	Скоростная анаэробная выносливость	30	30	186,2±7,02	128,3±8,29
6	Силовая выносливость	40	40	176,9±6,89	125,8±7,37

– при развитии быстроты движений время упражнения 12–16 с и ЧСС в от-  
дыхе до 85-92 уд/мин;

– при развитии силы время упражнения 30–35 с и ЧСС в отдыхе до 96–  
102 уд/мин.

1. Верхошанский, Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. Ф. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
2. Николайшвили, И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов : дис. / И. А. Николайшвили. – М., 2007. – 136 л.
3. Солонкин, А. А. Некоторые особенности применения круговой тренировки / А. А. Солонкин // Научно-практические основы двигательных действий в сложно-координационных видах спорта : сб. науч. тр. – Смоленск : СГИФК, 2001. – С. 155–157.
4. Холих, М. Круговая тренировка / М. Холих. – М. : Советский спорт, 2003. – 284 с.
5. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка о физическом воспитании старших и средних групп дошкольного учреждения / С. Б. Шарманова. – М. : Советский спорт, 2004. – 116 с.

**Эрматов Сардор Абдурахмон угли**

Научные руководители:

д-р психол. наук Умарова Н.Ш.

УзГУФК (Республика Узбекистан)

канд. пед. наук, доцент Сивицкий В.Г.

БГУФК (Республика Беларусь)

**ОТНОШЕНИЯ  
В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН – РОДИТЕЛИ»**

Межличностные отношения между родителем, тренером и спортсменом часто входят в систему «спортивного треугольника» или «триаду» или «треугольник отношений» ((Nascimbene, 2003). В основе модели лежат две теоретические концепции, взятые из теории семейной системной психологии, а именно концепции границ (Минучин, 1994) и триангуляции (Боуэн, 1978).

Концепция границ имеет связь со степенью психологического разделения между двумя людьми и располагается на полюсах от слияния (когда два человека думают и действуют как один человек) до разъединения (когда и психологическое разделение, и эмоциональная дистанция велики) (Hellstedt, 1987).

Основной принцип концепции «триангуляции» заключается в том, что если отношения между двумя людьми нестабильны (например, они не согласны с чем-то), то для стабилизации отношений будет привлечен третий человек, который будет пытаться разрешить спор (рисунок).



*Рисунок – «Спортивный треугольник»*

Данная модель – отличный пример всех сторон, которым необходимо позитивно сотрудничать в детском спорте для улучшения спортивного опыта для всех.

1. Спортивный треугольник – это точная модель, которая уверенно ставит спортсмена на первое место, то есть во главу треугольника.

Если тренер не учитывает данный подход, модель таким образом становится доминирующей для взрослых и делает больший акцент на потребностях тренера и/или родителей. Позиции тренера и родителей должны выстраиваться так, чтобы их роли, ожидания и требования выражались не с точки зрения своих потребностей, а при этом учитывались намерения юного спортсмена.

Если родители и тренеры позволяют своим ролям иметь приоритет, то данный случай обозначается как перевернутый треугольник, который называется «профессиональной моделью». В профессиональной модели позиция взрослых занимает верхние две трети треугольника, а спортсмены (фокус треугольника) пытаются сбалансировать взрослых. В этой модели акцент делается на результат, и в силу этого легко упустить из виду потребности и интересы молодого спортсмена.

1. В правильном треугольнике взрослые (тренеры и родители) поддерживают молодых спортсменов.

2. Принцип трехстороннего общения выражается в том, что оно должно происходить на всех уровнях, но особенно там, где родители и тренер, то есть те, кто влияет на развитие спортсмена (особенно в начале его спортивного пути).

3. Ребенку не под силу напрямую сломать треугольник отношений. Ребенок в свою очередь опирается на две основы треугольника для гармоничного существования. Его поведение – это сочетание стиля руководства тренера, отношения родителей и его собственной уникальной личности.

4. Идеальный треугольник имеет место быть, когда «все разделяют и принимают общие цели и прилагают усилия, чтобы достичь их», и обязательно их стили поведения сходятся и не противоречат друг другу.

5. На всем пути спортивного становления ребенка общение в коммуникативном треугольнике должно осуществляться на всех уровнях открытым способом, то есть быть двунаправленным и открытым.

Тренер самая важная часть в «треугольной» коммуникации, которая должна быть сформированной в стадии инициации и формирования игрока. Таким образом, тренер – та ось, через которую вращаются различные отношения, которые могут включать отношения «тренер – игрок» и «тренер – родители».

Из многообразия форм участия родителей можно выделить 3 типа родителей:

- Невовлеченный. В данном типе родительского поведения наблюдается отсутствие интереса и поддержки со стороны родителей.
- Умеренно вовлеченный. Открытое общение и оказывается поддержка.
- Гипер-вовлеченный. Родители удовлетворяют свои собственные спортивные потребности через занятия спортом их ребенка: при таком типе родительского поведения дети получают много критики и чувствуют большое давление на себя из-за высоких ожиданий. Чрезмерно вовлеченные родители могут создавать высокий уровень давления, в то время как недостаточно вовлеченные родители не оказывают достаточной поддержки, чтобы способствовать желанию ребенка заниматься спортом.

В классификации испанского исследователя Ромеро (2004) выделяются следующие типы родителей спортсменов:

- родители, которые были элитными спортсменами;
- родители, которые не достигли целей элиты;
- незаинтересованные родители;
- родители, заинтересованные в спортивных тренировках;
- родители-«тренеры»;
- фанатичные родители.

Но исследования также показывают, что большинство родителей вносят позитивный и адекватный вклад в занятия своих детей спортом. Для того, чтобы добиться хороших отношений системе «тренер–спортсмен–родители» тренеру необходимо организовать:

- взаимное доверие всех участников учебно-тренировочного процесса;
- повышение своего статуса в исполняемой роли;
- сотрудничество с семьей;
- отсутствие критики с обеих позиций;
- быть точкой отсчета и «моделью» поведения не только для ребенка, но и для родителей.

Общение в модели «тренер – родитель» может поддерживаться двумя вариантами:

*1. Прямая связь.*

Первый вариант предполагает налаживание прямого контакта между тренером и родителями, чтобы найти решение особенно тех проблем, которые возникают в школе, дома в период подросткового общения и т. п.

*2. Косвенная связь.*

В данном варианте сам ребенок является передатчиком информации своим родителям. Это канал, по которому сообщение может носить искаженный вид, поскольку сугубо субъективно, когда ребенок обрабатывает информацию и передает ее родителям. Но им нельзя пренебрегать и нужно использовать в процессе взаимодействия с ребенком во время тренировки и при общении его с родителями, чтоб ребенок учился брать на себя ответственность за свое поведение и обязанности перед взрослыми и командой.

Подводя итог, можно сказать, что поведение тренера, в частности, первое собрание имеет важное значение, поскольку открывает канал связи для дальнейшего сотрудничества тренера и родителя. Одним из важных моментов эффективного взаимодействия является привлечение родителей для решения организационных вопросов, хороший эффект дают созданные родительские комитеты, советы и т. п.

---

*Научное издание*

# **ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ**

Материалы IV Международного студенческого  
олимпийского форума

24 ноября 2021 г.

В авторской редакции

Компьютерная верстка *О. Ю. Богданович*

Подписано к размещению 25.01.2022. Электрон. дан. 2,7 Мбайт.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образование

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск