

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ,  
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ,  
КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ**

Материалы VI Международного студенческого олимпийского форума

Минск, 1–2 ноября 2023 года

Минск  
БГУФК  
2024

УДК 790.032(06)

ББК 75.4я43

О54

*Рекомендовано к размещению редакционно-издательским советом БГУФК*

Редакционная коллегия:

доцент *И. И. Гуслистова* (гл. ред.);

канд. пед. наук, доцент *В. А. Харькова* (зам. гл. ред.);

канд. пед. наук, *Н. А. Шестиловская*;

канд. пед. наук, доцент *Г. В. Антонов*;

канд. пед. наук, доцент *Е. Е. Заколодная*;

канд. пед. наук, доцент *Н. Ю. Мацюсь*

Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование : материалы VI Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 1–2 нояб. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – 228 с.

ISBN 978-985-569-736-8.

УДК 790.032(06)

ББК 75.4я43

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2024

**Андренко К.В.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент, Козлова Н.И.

БрГУ им. А.С. Пушкина, БрГТУ (Республика Беларусь)

## **ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В КОНТЕКСТЕ ПРОДВИЖЕНИЯ КУЛЬТУРНОГО ИМИДЖА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Язык и культура представляют собой интегральные аспекты человеческой жизни, функционирующие взаимосвязано и взаимозависимо. Язык представляет собой сущность, сформированную в процессе развития культуры, которая является неотъемлемой составляющей этой культуры, а также является предпосылкой для ее существования. Он определяет способ восприятия окружающего мира и формируется в соответствии с мировоззрением, потребностями, ожиданиями и мотивациями различных культурных групп. Язык нации, по мнению академика Д.С. Лихачева, является «сам по себе сжатым, алгебраическим выражением всей культуры нации». Языковые особенности (например, национальный акцент) вносят свой вклад в уникальный образ страны, который проецируется на международную арену, а самобытная и разнообразная культура может создать интерес у иностранцев к изучению языка и погружению в мировоззрение этой нации.

В то же время, международный имидж страны существенно влияет на интерес к ее языку и культуре. Представление о стране как о месте с интересной и значимой культурой может стимулировать людей к изучению языка и погружению в культурное наследие данной нации. Имидж страны особо важен для формирования международных отношений, привлечения туризма и инвестиций, продвижения экспорта, влияния на общественное мнение о стране.

Лингвистический туризм (далее – ЛТ) играет важную роль в формировании имиджа страны, представляя ее язык и культуру мировому сообществу. Он может влиять как положительно, если она предоставляет качественные услуги по обучению языку и культуре, создает комфортные условия для проживания и общения, поддерживает дружественные и уважительные отношения с иностранными гостями. Так и отрицательно, если страна демонстрирует низкий уровень образования, недостаток

инфраструктуры и безопасности, непрофессионализм и нетолерантность персонала и населения.

Факторов, подчеркивающих важность лингвистического туризма, много. Во-первых, изучение языка в стране-носителе способствует лучшему пониманию ее культурных особенностей и традиций, способствует расширению кругозора, улучшению коммуникативных навыков и повышению межкультурной компетенции туристов. Во-вторых, данный вид туризма позволяет укрепить дипломатические и дружественные отношения между странами путем развития культурного и языкового обмена. В-третьих, приток иностранных студентов для изучения языка способствует экономическому развитию, создавая рабочие места в сфере образования и туризма. В-четвертых, лингвистический туризм укрепляет статус страны в международной системе образования и научных исследований. Возможности взаимного обмена знаниями и опытом стимулируют развитие образовательных и научных центров.

В Республике Беларусь существует широкий спектр возможностей для лингвистического туризма, таких как курсы белорусского языка и экскурсии, позволяющие познакомиться с местной культурой и традициями [1]. Также любителей лингвистического туризма привлекают ряд достопримечательностей: Национальный музей истории и культуры Беларуси, Государственный музей истории белорусской литературы (Минск), историко-археологический музей, Коложскую церковь (Гродно), Мемориальный комплекс Брестская крепость-герой, областные краеведческие музеи (Бресте, Витебске), дворцово-парковый ансамбль Румянцевых и Паскевичей (Гомеле), Белорусскую этнографическую деревню 19 века (Могилев), музей-заповедник «Несвиж», замковый комплекс «Мир» и т. д.

Особый интерес к белорусской культуре и языку проявляется в Китайской Народной Республике. Большое количество китайцев вовлечены в лингвистический туризм. К тому же, в КНР на базе высших учебных заведений в 2012–2019 гг. созданы и функционируют 11 центров изучения Беларуси и 1 институт изучения Беларуси, специализирующийся на экономических исследованиях. Центр изучения Беларуси представляет собой помещение с размещенными страноведческими материалами о Беларуси, на базе которых проводятся конференции, круглые столы, лекции по вопросам белорусского языка, культуры, а также по тематике белорусско-китайских отношений. В Пекинском, Тяньцзиньском и Сианьском университетах иностранных языков, а также во Втором Пекинском институте иностранных языков ведется преподавание белорусского языка [2].

Таким образом, лингвистический туризм является ключевым фактором в формировании международного имиджа страны. В Республике Беларусь существует широкий спектр возможностей для лингвистического туризма: разнообразные курсы изучения языка и экскурсии по достопримечательностям Беларуси. Особый интерес к нашей культуре проявляют китайцы. Нашу страну ежегодно посещает большое количество студентов и просто туристов из Китая. Также присутствует сотрудничество на уровне ВУЗов. Так, в КНР функционируют одиннадцать центров изучения Беларуси и один институт.

1. Андренко, К. В. Лингвистический туризм в Республике Беларусь / К. В. Андренко, Н. И. Козлова // Менталитет славян и интеграционные процессы: история, современность, перспективы : сб. науч. тр. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; под общ. ред. В. В. Кириенко. – Гомель : ГГТУ им. П.О. Сухого, 2023. – С. 27–29.

2. Центры изучения Беларуси в Китае [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://china.mfa.gov.by/ru/bilateral/humanitarian/education/centrs/>. – Дата доступа: 13.10.2023.

**Базыльчик А.А., Нестеренко А.-Р.Б.**

Научный руководитель – старший преподаватель Ивановская Е.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТЕННИСЕ И РУКОПАШНОМ БОЕ**

Теннис – один из самых распространенных видов спорта в мире, большая конкуренция в котором предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов-теннисистов. В частности, развитие двигательных способностей и совершенствование технико-тактического мастерства требуют поиска новых средств, используемых в спортивной тренировке [1].

В свою очередь, рукопашный бой – относительно молодой вид спортивно-боевых единоборств, включающий в себя прикладную и спортивную составляющие [2]. Его активное развитие также способствует интенсификации тренировочного процесса, повышению требований к подготовленности спортсменов и, соответственно, к процессу их подготовки.

Примечательно, что несмотря на значительные отличия в этих, казалось бы, разных видах спорта, направленное развитие двигательных способностей совпадает. Безусловно, проявление физических качеств во

многом зависит от специфики соревновательной деятельности. В теннисе и рукопашном бое, несмотря на очевидные различия в соревновательной деятельности, обусловленные спецификой вида спорта, проявление и, соответственно, тренировка по направленному развитию физических качеств могут совпадать.

Направленное развитие скоростных способностей является крайне важным компонентом в спортивной тренировке в видах спорта с проявлением сложных двигательных реакций в соревновательной деятельности. Скоростные способности подразумеваю под собой комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время при отсутствии утомления, внешнего сопротивления и помех [3]. В свою очередь, быстроту, как отдельное физическое качество принято считать способностью к двигательной реакции. Разделяют два вида двигательных реакций: простые, или элементарные и сложные. В единоборствах, как и в спортивных играх специфика соревновательной деятельности предполагает постоянную смену соревновательной ситуации, в частности проявление сложных двигательных реакций. Среди которых разделяют реакцию на движущийся объект и реакцию выбора. Стоит отметить, и в спортивных играх, и в единоборствах данные виды двигательных реакций проявляются в регулярном взаимодействии. Таким образом, можно говорить о том, что одинаковые специфические средства физического воспитания для развития скоростных способностей могут быть использованы и в теннисе, и в рукопашном бое.

В свою очередь, скоростные способности не единственные физические качества, которые могут развиваться одинаковыми средствами физического воспитания и имеют схожее проявление в соревновательной деятельности. Среди них силовые способности, которые определяются как комплекс морфофункциональных свойств, обеспечивающих преодоление значительного внешнего сопротивления посредством мышечного напряжения. Выделяют собственно силовые способности, скоростно-силовые способности и силовую выносливость. В частности, развитие собственно силовых способностей, а также скоростно-силовых могут совпадать в данных видах спорта. Развитие собственно силовых способностей происходит по средствам общеразвивающих упражнений, которые стандартны для всех видов спорта. Безусловно, в рукопашном бое крайне важным компонентом успешной соревновательной деятельности является уровень развития силовой выносливости, связанный с применением борцовских приемов и действий в соревновательном поединке. Однако, высокий уровень развития взрывной силы является немаловажным аспектом в достижении успеха в соревновательной деятельности и в теннисе, и в рукопашном бое.

Вместе с тем, в теннисе и в рукопашном бое значительную роль играет уровень развития гибкости. Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена [3]. Также выделяют понятие подвижность, что подразумевает амплитуду движения в отдельно взятом суставе. Очевидно, что наиболее задействованные суставы в теннисе и рукопашном бое различны, однако общий уровень гибкости влияет на амплитуду и силу ударов как в теннисе, так и в рукопашном бое, что в свою очередь влияет на эффективность и результативность соревновательной деятельности.

Под выносливостью понимается способность спортсмена противостоять утомлению при выполнении физических упражнений или нагрузки. Несмотря на то, что и в теннисе, и в рукопашном бое механизм энергообеспечения соревновательной деятельности преимущественно гликолитический, тем не менее интенсивность соревновательной деятельности в обоих видах спорта различна, как и мощность выполняемой работы, что не позволяет говорить об одинаковой методике развития анаэробной выносливости. В то же время, можно говорить о совпадающей методике развития аэробной выносливости.

Основополагающим и во многом определяющим качеством необходимым для эффективной соревновательной деятельности является уровень развития координационных способностей. Координационные способности определяются как способность человека быстро, точно экономично, находчиво и наиболее совершенно решать сложные и возникающее неожиданно задачи. Таким образом, в регулярно меняющихся условиях соревновательной деятельности в теннисе и в рукопашном бое крайне важным для рационального решения оперативных тактических задач, возникающих в ходе соревновательной борьбы.

Исходя из всего вышеизложенного можно говорить о схожести проявления различных физических качеств в соревновательной деятельности в теннисе и в рукопашном бое, во многом обусловленным спецификой видов спорта. Однако, стоит учитывать и различия, вызванные в виде дополнительного оборудования и площадки проведения соревнований, а также учет конфликтного взаимодействия в данных видах спорта.

1. Диц, С. Г. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С. Г. Диц, И. К. Рихтер, А. Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

2. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышейшая школа, 2014. – 479 с.

3. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014 – 261 с.

**Барановская Е.О.**

Научный руководитель – канд. психол. наук, доцент Покровская С.Е.  
БГПУ им. Максима Танка (Республика Беларусь)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Тема здорового образа жизни является актуальной и с каждым годом набирает обороты. Словарь-справочник «Связь с общественностью в социально-культурной деятельности» дает нам такое определение здорового образа жизни – деятельность людей, которая направляется на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний [1]. Важно отметить и другое определение здорового образа жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека [2]. Таким образом, здоровый образ жизни – важная составляющая человека, без которой трудно поддерживать нормальное функционирование организма.

В современном мире существует достаточно факторов, которые оказывают влияние на состояние организма человека: вредные привычки, соблюдение режима дня, рацион, занятие физической культурой и спортом, отношения с окружающими людьми, психологическое и физическое здоровье, качество воздуха и воды и др.

Было проведено исследование среди первокурсников специальности «Спортивная психология» Белорусского государственного университета физической культуры (в количестве 16 человек). Выяснилось, что спортом во внеучебное время занимаются спортом 12 человек. 7 человек спят более 7-ми часов в день, остальные же спят меньше 5 часов или имеют проблемы со сном. У 16 человек присутствуют в рационе фрукты, овощи, зелень, только 5 человек из них употребляют фрукты несколько реже остальных. Из опрошенных – 9 человек дополнительно употребляют витамины для поддержания своего здоровья, остальные 7 человек не принимают их по разным причинам (1 человек не видит смысла, у 1 есть аллергия, у других 5 человек – рацион питания сам по себе сбалансирован). Вредные привычки присутствуют у 10 человек. Был задан вопрос, касающийся наличия людей в окружении с вредными привычками, в результате которого выяснилось, что у 14 человек такие люди есть (7 человек все устраивает, других 7 – нет).

Все люди переживают разные ситуации, в результате чего может происходить столкновение с определенными проблемами, стрессовыми ситуациями. Для их решения люди прибегают к разным мерам: самым

распространенным способом являются вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ, переедание). Следует уточнить, что таким образом проблема не решается, а только усугубляется, так как источник проблемы остается. В таком случае, о здоровом образе жизни может и не идти речи, так как факторы, перечисленные выше, накладываются друг на друга.

В данный момент существует достаточно источников информации, с помощью которых люди могут получать знания, связанные со сферой образа жизни. Так можно узнать о том, как экологично решать проблемы, понимать, что будет лучше для здоровья, ведь именно оно является фундаментом нашей жизни.

Можно выделить следующие способы ведения здорового образа жизни: пить больше воды; пересмотреть свои пищевые привычки и есть во время; соблюдать режим сна; понимать, когда чувствуете усталость; ежедневно заниматься какими-то физическими активностями; следить за гигиеной; посещать врачей; избавиться от вредных привычек [3].

Стоит проводить просвещение по данной теме, рассказывая больше об устройстве организма, какие последствия при несоблюдении здорового образа жизни, какое влияние он оказывает на наше тело, ведь «Тело помнит все» [4].

Положительным последствием является хорошее самочувствие. Для того, чтобы это проследить, можно на какое-то время использовать средства, которые помогают поддерживать здоровый образ жизни, а после проследить результат. Многие люди могут скептически относиться к этому, поэтому данный способ может рассматриваться в качестве варианта. Результатом негативных последствий наступает «разрушение» организма.

Таким образом, тема здорового образа жизни является актуальной в современном мире.

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://voluntary.ru/termin/zdorovyi-obraz-zhizni.html> – Дата доступа: 11.10.2023.
2. Шумакова, Ю. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Ю. А. Шумакова // Система ценностей современного общества. – 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> – Дата доступа: 11.10.2023.
3. 20 способов быть здоровым [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/> – Дата доступа: 11.10.2023.
4. Колк, Бессел ван дер. Тело помнит все : какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк. – М. : Эксмо, 2023. – 560 с.

**Беляцкая А.А., Ковтун В.С.**

Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АНАЛИЗ РЫНКА ДЕЛОВОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (НА ПРИМЕРЕ ГОСТИНИЦЫ «БЕЛАРУСЬ»)**

С каждым годом деловые, культурные и научные связи между регионами и странами становятся все более интенсивными. В связи с этим развитие индустрии делового туризма является необходимым условием успешного бизнеса и оказывает значительное влияние на развитие национальной экономики и ее интеграцию в мировой рынок. Данный вид туризма является одним из самых прибыльных и имеет большое значение для принимающей стороны.

Деловой туризм – один из наиболее перспективных и доходных видов путешествий, который характеризуются высоким и стабильным ростом и относительной устойчивостью к влиянию экономических, политических, климатических, погодных и других факторов [1].

Поездки, связанные с участием в конференциях, семинарах под руководством политических, экономических, научных, культурных и других организаций, составляют около 20 % рынка делового туризма. И 10 % объема делового туризма занимают поездки с целью посещения торгово-промышленных выставок, ярмарок и участия в их работе. Среди стран-лидеров по организации и проведению конгрессно-выставочной деятельности можно отметить Соединенные Штаты Америки, Германию, Испанию, Францию, Великобританию, Италию, Японию, Китай, Нидерланды и Канаду [2].

Все это свидетельствует о том, что во всем мире развит деловой туризм. Он дает возможность узнать о новых технологиях, встретиться с инвесторами, партнерами, поставщиками и потребителями товаров или услуг. Республика Беларусь – новая точка на карте делового гостеприимства.

Важная роль в системе делового туризма отводится гостиницам. Туристы часто участвуют в таких мероприятиях, как конгрессы, симпозиумы, семинары и т. д., для которых требуется определенное место. Поскольку во многих отелях есть конференц-залы, а также другие помещения для конгресс-туризма, то многим таким туристам удобно посещать мероприятия отеля, в котором они остановились.

В целом можно отметить, что в последние годы деловой туризм в Республике Беларусь начал активно развиваться. Беларусь пока не укрепила свои позиции на зарубежных рынках деловых услуг. Сейчас важной

задачей является развитие экспорта туристических услуг. Для этого необходимо использовать весь потенциал, который есть в Республике Беларусь, в том числе по развитию делового туризма. В Республике Беларусь активно развивается выездной и въездной деловой туризм. Особенно это касается выставочного сектора.

Поэтому развитие делового туризма как одной из наиболее перспективных отраслей туристической индустрии страны является важным элементом дальнейшего развития туристического рынка Республики Беларусь и в перспективе – создания относительно прочных связей в стране, деловой среды между нашей страной и другими странами.

Таким образом, деловой туризм сегодня стал очень важной частью индустрии туризма и размещения. Интерес гостиничных компаний к данному виду туризма обусловлен тем, что деловой туризм менее изменчив, чем, например, рекреационный туризм. Выбор места для деловой встречи, за одним большим исключением, является предпочтительным выбором для деловых путешественников. Деловой туризм менее подвержен экономическим колебаниям, чем отдых, поскольку эластичность последнего очевидна по отношению к экономическим колебаниям. Командировки совершаются вне зависимости от экономических условий: они менее подвержены сезонным факторам, чем поездки на отдых. Деловой туризм активен круглый год.

На примере гостиницы «Беларусь» был проанализирован рынок делового туризма.

В отеле «Беларусь» предлагается качественное индивидуальное обслуживание, которое базируется на высоком уровне оснащения номеров, широком спектре предоставляемых услуг, профессионализме и царящей в отеле атмосфере гостеприимства. Гостиница старается, чтобы гости почувствовали особые ощущения, соприкасаясь с историей отеля и его местом в мировом гостиничном бизнесе.

Для выявления сильных и слабых сторон гостиницы «Беларусь», а также возможностей и угроз со стороны внешней окружающей среды был проведен SWOT-анализ.

SWOT-анализ – один из самых распространенных аналитических методов, который позволяет оценить сильные и слабые стороны комплекса, а также возможности и угрозы, влияющие на нее [3].

Матрица SWOT включает:

- S (strengths) – сильные стороны. Характеристики комплекса, которые отличают его на фоне конкурентов.
- W (weaknesses) – слабые стороны. Признаки, которые делают комплекс уязвимым на рынке.

– O (opportunities) – возможности. Их предприятие может использовать для развития своего бизнеса.

– T (threats) – угрозы. Они могут нанести предприятию ущерб.

Первым этапом SWOT-анализа является составление матрицы SWOT (таблица 1).

Таблица 1. – Матрица SWOT-анализа

<b>Сильные стороны</b>	<b>Возможности</b>
Высококвалифицированный персонал Использование современного оборудования для бизнес-мероприятий Удобное расположение	Создание веб-сайта гостиницы Проведение высококлассных мероприятий в бизнес-сфере Привлечение дополнительного потока клиентов
<b>Слабые стороны</b>	<b>Угрозы</b>
Отсутствие веб-сайта Неэффективная реклама Негибкая ценовая политика	Потеря потенциальных рекламодателей Уменьшение спроса со стороны деловых туристов Рост конкуренции

Второй этап – проведение перекрестной оценки сильных и слабых сторон, возможностей и угроз, где самый высокий уровень значимости получил высокую оценку – 5 баллов, а самый низкий, следовательно, 1 балл (таблица 2, 3).

Таблица 2. – Оценочное поле № 1

Параметры		Сильные стороны		
		Высоко-квалифицированный персонал	Использование современного оборудования для бизнес-мероприятий	Удобное расположение
Угрозы	Потеря потенциальных рекламодателей	1	1	1
	Уменьшение спроса со стороны деловых туристов	1	1	1
	Рост конкуренции	2	1	1
Возможности	Создание веб-сайта гостиницы	3	5	1
	Проведение высококлассных мероприятий в бизнес-сфере	5	5	4
	Привлечение дополнительного потока клиентов	2	3	4

Таблица 3. – Оценочное поле № 2

Параметры		Слабые стороны		
		Неэффективная реклама	Негибкая ценовая политика	Отсутствие веб-сайта
Угрозы	Потеря потенциальных рекламодателей	5	4	4
	Уменьшение спроса со стороны деловых туристов	4	5	5
	Рост конкуренции	4	5	4
Возможности	Создание веб-сайта гостиницы	5	1	5
	Проведение высококлассных мероприятий в бизнес-сфере	4	3	3
	Привлечение дополнительного потока клиентов	5	4	5

Такой анализ дает возможность понять, насколько существенными являются сильные стороны и слабыми слабые стороны, а также насколько важными являются угрозы и возможности внешней среды.

Рассчитать оценку можно следующим образом: высококвалифицированный персонал – сумма всех вертикальных оценок в столбце, точно также потеря потенциальных рекламодателей – по горизонтали. Сумма всех оценок приведена в таблице 4.

Таблица 4. – Сумма оценочных полей

<i><b>Сильные стороны</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Возможности</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>
Высококвалифицированный персонал	16	Создание веб-сайта гостиницы	20
Использование современного оборудования для бизнес-мероприятий	16	Проведение высококлассных мероприятий в бизнес-сфере	24
Удобное расположение	12	Привлечение дополнительного потока клиентов	23
<i><b>Слабые стороны</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Угрозы</b></i>	<i><b>Оценка</b></i>
Отсутствие веб-сайта	26	Потеря потенциальных рекламодателей	16
Неэффективная реклама	27	Уменьшение спроса со стороны гостей	17
Негибкая ценовая политика	22	Рост конкуренции	17

Такой вариант проведения SWOT-анализа предполагает оценку не только выявленных факторов внешней и внутренней среды, но и формирование комплекса мероприятий, которые должны быть заложены в основу стратегии, и определение порядка их практической реализации.

По результатам исследования было выявлено, что данная гостиница имеет широкую материально-техническую базу для оказания услуг в сфере организации и проведения MICE-мероприятий любого уровня. При этом у нее нет своего сайта, что существенно ограничивает ее рекламные возможности. SWOT-анализ отеля показал сильные и слабые стороны, а также угрозы и возможности, на которые стоит обратить внимание.

1. Ведерников, В. П. Деловой туризм и разработка корпоративных мероприятий: к постановке вопроса / В. П. Ведерников // Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ. – 2012. – № 1–2. – С. 2019–221.
2. Ассоциация ICCA представила статистику конгрессных направлений: США возглавляют рейтинг по странам, а Париж на первом месте в списке самых популярных городов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tohology.com/hospitality/industry/associaciya-icca-statistika-kongres-snuyh-napravlenij>. – Дата доступа: 19.01.2023.
3. Корнеев, Н. В. Технологии гостиничной деятельности : учебник / Н. В. Корнеев, Ю. В. Корнеева. – М. : Академия, 2015. – 283 с.

**Болычева Е.А.**

Научный руководитель – доцент Граменицкая И.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНОУРОВНЕВЫХ ЗАДАНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА**

Виды спортивного туризма не являются олимпийскими дисциплинами, но по своей популярности и динамичности развития не уступают элитным видам спорта. Соревнования по туризму можно разделить на три вида: соревнования по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности. Соревнования по технике туризма проводятся обычно по двум видам: туристской полосе препятствий и туристской эстафете. Технические умения оцениваются на специальном контрольно-комбинированном маршруте (ККМ) или контрольно-ту-

ристском маршруте (КТМ). В первом виде соревнований команда должна преодолеть все препятствия полным составом своего коллектива, а во втором – каждый член команды преодолевает только свой этап. Длина дистанции соревнований колеблется от 300 до 2000 метров. Полоса препятствий может включать в себя: подъем по крутому склону (по веревке или без нее); спуск с крутого склона; бег по пересеченной местности; преодоление водной преграды (на лотке, плоту, байдарке, по клади, выступающим камням, вброд и т. д.); навесную переправу; переноску пострадавшего; разжигание костра и пережигание нитки (или кипячение воды); установку палатки; бег по кочкам («болото»), различные формы завалов, требующие подлезания, пролезания и перелезания.

В Беларуси спортивный туризм является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции. Как и любой другой вид спорта, характеризуется многообразностью соревновательных упражнений, составляющих основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий, сопряженных с активной двигательной деятельностью, проявлением основных физических и морально-волевых качеств.

Увлечение спортивным туризмом формируется с детского возраста на занятиях по дополнительному образованию в районных, областных и городских центрах туризма. Начальный этап освоения техническим элементам спортивного туризма подходит для детей с 10-летнего возраста. На этом этапе дети учатся преодолевать траверс склона по перилам, гать, маятник, навесную переправу, параллельные перила, подъем по наклонным перилам, спуск по наклонным перилам, переправу по перилам по бревну. Также в тот период необходимы умения в завязывании следующих узлов: проводник-восьмерка, штыковой, австрийский проводник, булинь, стремя. В соревновательной деятельности выполнять технические элементы и вязку узлов необходимо не только правильно, но и быстро. Поэтому на отработку и совершенствование этих элементов отводится большое количество занятий в учебно-тренировочном процессе.

В своей практике, при проведении занятий в группе начального обучения, мы столкнулись с тем, что не всегда решаются поставленные задачи. Поэтому нами был разработан методический подход, заключается в разноуровневости предлагаемых на занятии заданий. Выполнение технических элементов мы разделили на 11 уровней сложности: 1 уровень – выполнить разминку, включающую упражнения на общую и специальную физическую подготовленность; 2 уровень – без ошибок одеть туристическое обмундирование; 3 уровень – выполнить прохождение траверса; 4 уровень – выполнить прохождение бревна; 5 уровень – совершиТЬ спуск по периль-

ным веревкам; 6 уровень – выполнить подъем на веревках со схватывающим узлом или жумаром; 7 уровень – выполнить упражнение «маятник»; 8 уровень – выполнить комбинацию технических элементов спуск + маятник + подъем; 9 уровень – сделать навесную переправу; 10 уровень – выполнить прохождение технических элементов бревно + навесная переправа + спуск; 11 уровень – выполнить прохождение технических элементов маятник + подъем + навесная переправа + бревно. Для индивидуализации заданий мы наклеиваем стикеры с именами участников напротив заданий, задавая каждому необходимое количество повторений.



**Рисунок 1. – Выбор учащимися заданий в зависимости от уровня подготовленности**

По завершению прохождения каждого уровня, учащейся подходит к тренеру и с его согласия переклеивают свой стикер на следующий уровень. Так же, заранее оговаривается количество технических элементов, который учащийся выполняет как контрольное задание. Например, при выполнении упражнений «маятник», из 10 раз необходимо 2 раза продемонстрировать тренеру на «зачет». Для детей, хорошо освоивших все технические элементы, вводится лимит по времени выполнения задания. Для того, чтобы учащиеся могли оценить уровень сложности предлагаемого задания, напротив каждого ставятся звездочки: чем сложнее – тем больше звездочек. Для стимулирования творческого подхода детей к выполняемым заданиям и стремления к демонстрации лучших результатов, можно вводить 12 уровней сложности, который дети сами себе формируют, но который по сложности не уступает предыдущим.



**Рисунок 2. – Переход на выполнение заданий следующего уровня сложности**

Результатом введения такого методического подхода явился возросший интерес к тренировочному процессу у детей, решение поставленных задач на занятиях и стремление к совершенствованию своих умений.

**Батова Л.М., Быкова Е.А.**

Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Событийный туризм является одним из перспективных и динамично развивающихся видов туризма не только в мире, но и в Республике Беларусь. Ежегодно в стране проводятся десятки мероприятий, в том числе и международных, что способствует привозу валюты в страну, росту экономики, а также налаживанию межгосударственных отношений.

В настоящее время многие страны активно сражаются за внимание туристов, совершенствуют качество оказания услуг, придумывают новые необычные событийные мероприятия, благодаря чему развивают данное туристическое направление. В свою очередь, Республика Беларусь – это привлекательное и многосторонне развитое государство, которое имеет богатую историю, уникальную природу, высококачественное оборудова-

ние и инфраструктуру для проведения крупных международных событийных мероприятий (фестивалей, выставок, спортивных соревнований и т. д.), однако, таковых проводится недостаточное количество, что, несомненно, пагубно влияет на туристическую индустрию страны в целом.

Событийный туризм предполагает максимальное погружение в традиции посещаемого региона. Кроме того, событийные туры получают очень насыщенными, отдыхающий получает больше положительных впечатлений, чем от обычной поездки в курортный регион. Поэтому все большее количество отпускников отдает предпочтение событийному туризму [1].

Достаточно интенсивно развивается инфраструктура туризма, реконструируются и создаются новые объекты туристического интереса. Беларусь старается заявить о себе на мировом уровне как держава с большим количеством достойных мероприятий.

В столице республики – городе Минске, областных центрах и регионах имеется большое количество культурных и спортивных сооружений для проведения различного рода мероприятий. В числе таких мероприятий – музыкальные, театральные, кино и гастрономические фестивали. Каждый год страна принимает тысячи участников и зрителей музыкальных и театральных фестивалей, праздников народных ремесел и национальной кухни, средневековой культуры. Всемирную известность получил международный фестиваль «Славянский базар» в Витебске, театралов привлекают фестивали «ТЕАРТ» и «Белая Вежа», гурманов гастрофэст «Мотальскія прысмакі».

В Беларуси уделяется большое внимание спорту и физической культуре, проводятся спортивные соревнования регионального и мирового масштаба. В 2023 году Республика Беларусь успешно провела 2-е игры стран СНГ [2].

Большой популярностью пользуются обрядовые мероприятия. Уникальность белорусской культуры заключается в том, что, несмотря на века христианского господства, белорусы сумели сохранить древние языческие обряды и ритуалы – Масленица, Гуканне Весны, Зажинки, Купалье, Дожинки, Коляды. Все эти языческие праздники продолжают отмечать и сегодня.

Во многих музеях, исторических парках, усадьбах проходят красочные театрализованные гуляния, где посетителям предлагается не только наблюдать за народными забавами, но и принять в них непосредственное участие [2].

В Республике Беларусь – стране на "перекрестке" культур и конфессий – сохранились старинные православные церкви и монастыри, костелы, синагоги и мечети, деревянные храмы староверов – это и дает нам возможность ездить на все возможные религиозные праздники. На территории страны уже много веков мирно соседствуют четыре религии: православие, католицизм, иудаизм и мусульманство. Ежегодно паломников и верующих собирают в Беларуси десятки региональных и международных духовных событий. В июне православные верующие отмечают день Памяти Преподобной Евфросинии Полоцкой – святой заступницы белорусских земель. Популярностью пользуются фестивали духовной музыки «Магутны божа» и «Пойте Богу нашему, пойте» [2].

Ярмарочная и выставочная деятельность получила довольно широкое развитие в Республике Беларусь. На белорусских деловых площадках каждый год проходят выставки, конференции и деловые форумы. Наиболее известные из них международные выставки-ярмарки по оптовой продаже товаров легкой и текстильной промышленности Белтекслегпром, специализированный форум по телекоммуникациям, информационным и банковским технологиям «ТИБО», Международная специализированная выставка-ярмарка «Мебель» и другие [2].

С 1 августа 2022 года проводить мероприятия имеют право государственные организации и компании, которые включены в реестр, а с 1 января 2023 года еще и необходимо получить гастрольное удостоверение. Нововведение касается не только организаторов событий, но и выступлений артистов на различных фестивалях и корпоративах. Следует отметить, что такие разрешающие документы потребуются также для проведения церемоний открытия и закрытия деловых, научных, спортивных и массовых мероприятий с участием исполнителей и творческих коллективов [3].

Существуют барьеры, препятствующие развитию событийного туризма в Республике Беларусь. Одним из таких является неэффективная система продвижения, выраженная в недостатке информации о проведении событийных мероприятий, в следствии чего низкая их посещаемость. Стоит усилить позиции и в социальных медиа. Согласно исследованиям, более 70 % потребителей используют социальные медиа для получения информации о продукте, бренде или компании. Если сравнивать состояние событийной индустрии в Республике Беларусь с ситуацией во время пандемии коронавируса, можно отметить, что отрасль восстановилась почти на 80 %, но другими стали бюджеты мероприятий, сократилось количество ивент-агентств и крупных мероприятий [3].

Вместе с тем, эксперты постоянно отмечают, что праздники и фести-  
вали, а также другие мероприятия, которые могли бы стать объектами  
туристического интереса, не востребованы турбизнесом и пока не оказы-  
вают существенного влияния на развитие событийного туризма. Уже на  
уровне разработки сценария отмечается большая схожесть, однотипность  
отечественных фестивальных мероприятий, которым не достает ориги-  
нальности и неповторимости, присущих знаменитым зарубежным шоу,  
маскарадам и «фэстам». Лишь отдельные мероприятия обеспечены хоро-  
шей рекламой на внутреннем рынке, но и они, как правило, неизвестны за  
пределами СНГ.

Следует отметить, что одним из главных барьеров, препятствующих  
развитию событийного туризма в Республике Беларусь, является – край-  
не неразвитая придорожная инфраструктура обслуживания на значитель-  
ных по протяженности транспортных туристских маршрутах. Проблема  
организации придорожного сервиса существует уже давно, но остается  
актуальной и сегодня.

Планомерное устранение этих недостатков, может способствовать  
развитию событийного туризма в Республике Беларусь, для этого необ-  
ходимо:

- проанализировать и дать оценку существующему туристическому  
рынку;
- определить наиболее перспективные сегменты рынка и спрогнози-  
ровать спрос;
- разработать предложения по улучшению социальной инфраструк-  
туры, туристических зон и объектов;
- определить источники инвестирования и круг лиц (организаций),  
заинтересованных в содействии развитию туристической деятельности  
в регионе и республике;
- провести стандартизацию и сертификацию туристического продук-  
та и туристических услуг;
- разработать рекламную кампанию по популяризации туризма и его  
объектов (проведения региональных и участия в национальных туристи-  
ческих ярмарках и выставках);
- подготовить профессиональные кадры в туристической области.

Следует отметить, что в будущем, устранив все недостатки событий-  
ный туризм (как внутренний, так и международный) может стать высоко-  
развитой отраслью в Республике Беларусь, поскольку, имеется достаточ-  
но высокая перспектива.

1. Алексеева, О. Событийный туризм и ивент-менеджмент [Электронный ресурс] / О. Алексеева // Все о туризме – туристическая библиотека. – 2011. – Режим доступа: [https://tourlib.net/statti\\_tourism/alekseeva.htm](https://tourlib.net/statti_tourism/alekseeva.htm). – Дата доступа: 09.11.2023.
2. Ekskursii.by. Белорусский экскурсионный портал [Электронный ресурс] // Событийный туризм в Беларуси. – Режим доступа: [https://pda.ekskursii.by/?Sobytijnyj\\_turizm\\_v\\_Belarusi](https://pda.ekskursii.by/?Sobytijnyj_turizm_v_Belarusi). – Дата доступа: 10.10.2023.
3. Республиканский союз туристических организаций [Электронный ресурс] // Как изменилась ситуация на рынке событийного туризма Беларуси. – 2022. – Режим доступа: <https://www.toursoyuz.by/2023/01/09/kak-izmenilas-situacziya-na-rynke-sobytiynogo-turizma-belarusi/>. – Дата доступа: 10.10.2023.

**Боровик В.Ю., Лысенко Е.Н.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Харькова В.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ВЫБОРА КОМПЛЕКСОВ КАТА СПОРТСМЕНАМИ-КАРАТИСТАМИ**

В последнее десятилетие значительно увеличилось количество детей и взрослых, занимающихся каратэ. Отчасти это связано с включением каратэ в программу олимпийских игр. На соревнованиях по ката наблюдается серьезная конкуренция, что требует от специалистов постоянного совершенствования системы подготовки. На сегодняшний день не решены вопросы физической подготовки каратистов, специализирующихся в дисциплине ката. Требуется дальнейшее совершенствование нормативной базы, а также поиск средств и методов повышения физических качеств. Практически отсутствуют научные исследования, посвященные индивидуализации подготовки каратистов, участвующих на соревнованиях по ката [5].

Соревновательная деятельность в спортивной дисциплине ката характеризуется как опосредованная краткосрочная конфликтная деятельность, где нет прямого взаимодействия соперников, с субъективной системой определения победителя. Результативность в соревнованиях по ката может рассматриваться как сумма отдельных составляющих данной соревновательной деятельности, необходимых для достижения запланированного высокого результата, зависящего от уровня развития психических качеств каратиста, его технической и специальной физической подготовленности.

Однако сам показанный результат не содержит информации о содержании выступления спортсмена и, следовательно, не позволяет выявить сильные и слабые аспекты различных сторон его подготовленности и наметить пути устранения найденных недостатков [6].

В переводе с японского kata означает «установленная форма», «формальное упражнение». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов XX века каратэ состояло почти исключительно из kata. Kata – это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников. Некоторые kata медленные и грациозные. Их движения длинные и текучие. Другие же – быстрые, их движения тяжелые и короткие.

К правильному показу всех kata предъявляется одно конечное требование – точка, в которой вы начинаете kata, должна быть и точкой, в которой вы ее завершите. При выполнении kata отрабатываются различные задачи: техника ударов, стоек, блоков и перемещений, дыхание, ритмичность, острота реакции, точность движений и многое другое. В kata собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому нужно хорошо понимать смысл kata и выполнять их правильно [4].

Обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время технология моделирования содержания тренировочного процесса носит фрагментарный характер, что обусловлено недостаточной разработанностью теоретических и методических аспектов управления подготовкой, адекватно отражающих современные требования в спортивном каратэ.

Анализ экспериментальных данных, полученных в процессе ранее проведенных исследований, позволил наиболее точно определить структуру и содержание модели соревновательных kata [3, 7], систематизировать физиологические механизмы энергообеспечения по оценки нагрузочной стоимости в условиях соревновательной и тренировочной деятельности [1, 2].

Однако отдельные вопросы в проблемах подготовки каратистов, обеспечивающие повышение эффективности тренировочного процесса на основе моделирования структуры соревновательных kata в условиях ответственных соревнований у квалифицированных спортсменов, остаются недостаточно изученными.

Следовательно, выявление индивидуальных особенностей спортсменов, влияющих на выбор kata, а также классификация этих kata согласно необходимым для нас критериям, является, несомненно, актуальной проблемой, требующей изучения.

В связи с невозможностью выявить индивидуальные особенности специальной физической подготовленности при проведении тестирования спортсменов с помощью тестов предложенных программой, было необходимо найти способ их выявления. Для достижения поставленной ранее задачи был использован метод экспертных оценок. Данный метод был выбран в связи с тем, что на соревнованиях судьи оценивают спортсменов визуально и с помощью этого метода, вероятно, информативнее оценивать проявление двигательных способностей, чем с помощью неспецифических тестов, предложенных программой по каратэ. Для применения метода экспертных оценок в исследовании были разработаны специальные бланки оценки исполнения ката спортсменами. Параметры, которые оценивали эксперты, отражены в правилах соревнований по ката версии 2021 года, именно на эти критерии ориентируются судьи вынося решение в ходе соревновательной борьбы. По итогам обследования было выяснено: какие ошибки совершают спортсмены, как они проявляют свои двигательные способности, какие из них являются ведущими у каждого из спортсменов, кроме того были даны рекомендации по дальнейшему их совершенствованию. На основании анализа бланков каждого из экспертов, были составлены модели физической подготовленности для 15 спортсменов, принимавших участие в исследовании. Данная модель дает информацию о ведущих и отстающих способностях спортсмена и том, как они проявляются в различных комплексах ката.

Важным результатом работы стало создание уникальной базы данных. Для подбора ката в соответствии с уровнем подготовленности была использована соответствующая база данных в формате Microsoft Access, которая соотносит уровни подготовленности спортсмена (средний балл, поставленный экспертами) и выбирает те ката, которые подходят именно ему на данном тренировочном этапе (в соответствии с ранее проведенной группировкой ката).

Одним из подходов в реализации разрабатываемой нами концепции индивидуализации, может стать выбор ката на основании текущего уровня физической подготовленности спортсменов, а также использование метода экспертных оценок, как одного из основных при контроле уровня физической подготовленности.

1. Жуков, С. Н. Механизмы энергообеспечения тренировочных и соревновательных упражнений по ката у мужчин в спортивном каратэ-до / С. Н. Жуков, Б. А. Подливаев, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 66–70.

2. Жуков, С. Н. Моделирование тренировочных нагрузок по ката в спортивном каратэ / С. Н. Жуков, Б. А. Подливаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 94–100.
3. Жуков, С. Н. Структура содержательно-временных параметров модели выступления в упражнениях по ката в спортивном каратэ-до / С. Н. Жуков, Б. А. Подливаев // Научный и теоретический журнал Министерства Культуры и Спорта Республики Узбекистан. – 2014. – Вып. 3 – С. 23–28.
4. Москвин, Н. Г. Значимость ката в практике изучения каратэ / Н. Г. Москвин, В. М. Григо, Н. А. Никитин // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2015. – Т. 1. – № 1 (64). – С. 70–77.
5. Нгуен, Т. Л. Развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменов в дисциплине ката на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса / Т. Л. Нгуен // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 309–313.
6. Орлов, Ю. Л. Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в каратэ в спортивной дисциплине ката / Ю. Л. Орлов, Нгуен Тхи Loan // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 352–357.
7. Подливаев, Б. А. Особенности временной структуры соревновательных ката в спортивном каратэ-до / Б. А. Подливаев, С. Н. Жуков // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М. : СпортУниверПресс, 2003. – Вып. 6. – С. 6–15.

**Будник Н.Г., Некрасова А.Б.**

Научные руководители – старшие преподаватели

Дранкевич О.Г., Романова О.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Экологический туризм представляет собой направление туризма, предполагающее посещение территорий, не затронутых антропогенным воздействием. Основная задача экологического туризма заключается в сохранении первозданного вида уникальных ландшафтов и воспитании у людей бережного отношения к природе. Экологический туризм является одним из наиболее динамично развивающихся сегментов туристского бизнеса, способствующего не только сохранению природных ландшафтов и ресурсов, но и фактором социально-экономического развития территории. Постепенный переход от неорганизованного отдыха на природе к экологическому туризму можно рассматривать в ряду значительных совре-

менных начинаний, направленных на решение острейших экологических проблем как одно из мероприятий, обеспечивающих оптимальное природопользование. В связи с чем, становится актуальным вопросы развития экологического туризма как одного из наиболее приоритетных направлений при реализации концепции устойчивого развития туризма в XXI веке.

Цель исследования – выявление перспектив развития экологического туризма Витебской области Беларусь.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие, содержание и направления развития экологического туризма в Республике Беларусь;
- исследовать потенциал Витебской области для развития экологического туризма;
- выявить проблемы развития экологического туризма в Витебской области;
- рассмотреть экологический тур по Витебской области как одну из перспектив.

Объект исследования – экологический туризм как вид туристической деятельности.

Предмет исследования – природный потенциал Витебской области.

Экотуризм в Беларуси есть, и интерес к нему заметно растет. Популярность приобретают и походы по болотам. Разработаны туры по Ельне – самому большому верховому болоту Беларуси. Интерес туристов с каждым сезоном только увеличивается. Цифры, конечно, далеки от массового туризма, но стоит понимать, что такие туры имеют смысл при небольших группах и уникальности продукта.

Когда туристы во время пребывания на туристическом маршруте не встречают ни одного постороннего человека, можно утверждать, что они попали в дикую природу, и этот турпродукт действительно уникален. На наш взгляд, именно болота являются «фишкой» Беларуси в сфере природного туризма. Несмотря на то, что у наших балтийских соседей – Эстонии и Латвии – инфраструктура национальных парков, в которых располагаются верховые болота, развита значительно лучше, при наличии моря туристический бренд этих стран не связан с болотами. Поэтому у Беларуси есть шанс захватить новое, еще никем не занятое направление.

В результате проделанной работы, можно сделать следующие выводы.

Экотуризм является составной частью индустрии туризма, его вклад в формирование экологической культуры неоценим, основными его целями являются: экологическое образование и воспитание этических норм поведения в природной среде, показ уникальности и необратимости ре-

сурсов в целях их сохранения, а также восстановление духовных и физических сил человека.

Данный вид туризма становится популярным в Республике Беларусь. Несмотря на то, что в Беларуси нет морей и гор, она славится богатыми природными ресурсами. Примером тому может стать Витебская область. Она единственная, кто практически не пострадал от аварии на Чернобыльской АЭС. В этой ситуации развитие здесь перспективных направлений туризма (экологического, сельского и т. д.) дает шанс сохранить уникальную природу региона без ущемления экономических интересов государства.

По красоте и богатству заповедных мест природа Витебщины является уникальной. И это привлекает многочисленных туристов из разных стран мира. Государственный природно-заповедный фонд Витебской области включает более 300 объектов, среди которых: 200 памятников природы, 88 заказников, 2 национальных парка и единственный в Беларуси Березинский биосферный заповедник. Именно ООПТ принадлежит важная роль в сохранении ландшафтного и биологического разнообразия. Витебская область занимает 2 место после Брестской области (27 %) по количеству ООПТ – 22 %. Также область отличается значительной площадью слабо затронутых хозяйственной деятельностью территорий по сравнению с другими регионами Европы в целом и по сравнению с другими регионами страны. Выгодное географическое положение делает территорию Витебской области более доступной для европейских туристов.

Экологический тур рассчитан на 29 экскурсий в год с пропускной плановой способностью в 174 иностранных туристов. Для продвижения такого туристического продукта разработана программа маркетинговых коммуникаций, включающая разработку «продающей страницы» в интернете и реализацию маркетинговых коммуникаций по двум направлениям: в интернет-среде и в виде применения печатных инструментов рекламирования и продвижения продукта. Проведенные расчеты показали, что для безубыточной и экономически эффективной реализации разработанного тура уровень загрузки по нему должен составить не менее 80,0 % при стоимости тура для туриста, составляющей 76 \$.

Выявлены основные проблемы белорусского экотуризма:

- в целом неразвитость направления, но это скорее стадия развития, вопрос только в том, как катализировать это развитие;
- отсутствие инфраструктуры в регионах;
- нахождение основных активов и инфраструктуры в госсобственности;

- отсутствие кооперации, неумение или боязнь сотрудничать.
- отсутствие гидов для экотуризма и системы их аттестации.

Для перспективного развития экотуризма необходимо решить следующие задачи:

- разработать стратегию развития экологического туризма для каждой ООПТ (особо охраняемой природной территории), признанных перспективными для использования в рекреационных целях;
- разработать механизмы привлечения инвестиций для качественного развития туристического продукта и создание на принципах государственно-частного партнерства туристической инфраструктуры на территориях, близлежащих к ООПТ;
- строительство и обеспечение функционирования визит-центров (эколого-образовательных, туристических информационных) при ООПТ, смотровых площадок, разработка экологических маршрутов;
- осуществить обучение экскурсоводческой работе инструкторов-проводников при ООПТ, разработка электронных путеводителей;
- регулировать антропогенную нагрузку на ООПТ;
- провести работы по восстановлению региональных природных ландшафтов, нарушенных при осуществлении антропогенной деятельности;
- осуществить разработку на региональном уровне локальных экологических маршрутов;
- усилить кадровый состав администраций ООПТ путем введения в штат заповедников специалистов по развитию туризма.

**Вишняк Е.И., Шаркевич А.С.**

Научный руководитель – канд. психолог. наук, доцент

Покровская С.Е.

БГПУ им. Максима Танка (Республика Беларусь)

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Курение, в том числе и электронных сигарет, является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи, в том числе школьников и студентов. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенче-

ских установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственныи рост.

Общественное мнение в нашей стране терпимо к курению. Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и прежде всего, молодежи, укрепилась мысль «Курение – яд» [1].

Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются подражание более старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям); желание казаться взрослым, независимым; желание «быть как все» в курящей компании. Психологи считают, что, начав курить, молодые люди продолжают это делать по следующим причинам:

- снятие психологического напряжения;
- приобретение бессознательной привычки: у курильщиков возникает рефлекс, от которого трудно избавиться;
- ассоциации или связи с приятной обстановкой и удовольствием. Курение ассоциируется с послеобеденным кофе, занимательной беседой, компанией друзей [2].

Следует отметить, что некоторые курильщики считают курение для себя безвредным, а в некотором отношении и полезным. Например, курение в определенной ситуации могут рекомендовать для заглушения чувства голода [3].

Таким образом, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам [4]. Все вышесказанное доказывает актуальность выбранной нами темы исследовательской работы.

Было проведено исследование со студентами психологами в количестве 55 человек: 46 девушек и 9 юношей в возрасте от 18 до 21 года, им была предложена авторская анкета «Вред курения», разработанная Вишняк Елизаветой Ильиничной и Шаркевичем Александром Сергеевичем.

По результатам анкетирования было получено следующее соотношение курящих и некурящих: 38.2 % курящих и 61.8 % некурящих.

В следующем вопросе мы выяснили, отличают ли студенты психологи курение обычных сигарет от курения электронных сигарет, и в чем они видят эти различия: 69 % считают, что отличается, 27 % – не отличается, и 4 % – не знают. Из отличий студенты выделяют следующее: 33 % считают, что различие состоит в тяжести вреда организму человека, при этом большинство указавших это отличие указывает на большую опас-

ность электронных сигарет, 11 % считают, что оба вида сигарет одинаково вредны для человека, 5 % выделяют отличиями способ употребления никотина и удобство использования электронных сигарет, 4 % указывают отличием формирование зависимости разной силы.

В третьем вопросе, где мы попросили респондентов, является ли курение электронных сигарет более безопасным в сравнении с курением обычных сигарет, мы получили следующее соотношение: 27.3 % ответили «определенко нет», 40 % – «скорее всего нет», 16.4 % – «затрудняюсь ответить», 14.5 % – «скорее всего да» и 1.8 % – «определенко да». 67.3 % склонны считать, что электронные сигареты безопаснее обычных, а 16.3 % считают, что обычные сигареты опаснее электронных. Учитывая то, что электронные сигареты существуют на рынке только 20 лет, приверженность большей безопасности данного вида сигарет может быть потенциально опасна для молодых людей, так как мы не можем знать наверняка, какие долгосрочные последствия на организм человека в результате регулярного использования электронных сигарет еще не были зафиксированы и исследованы.

В четвертом вопросе мы попросили респондентов выделить последствия курения сигарет (в том числе электронных), которые они считают важными, нами были получены следующие результаты: 42 % выделяют проблемы с дыханием, легкими, дыхательными путями, 35 % – общее снижение иммунитета, уязвимость организма к другим болезням, 31 % – рак легких, 25 % – рак без указания подвида, 18 % – проблемы, заболевания сердечно-сосудистой системы, зависимость от никотина, 13 % – проблемы с зубами, деснами и полостью рта, 7 % – рак гортани, 5 % – бесплодие, 4 % – частые финансовые траты, импотенцию, повышенный шанс развития депрессии, 2 % – проблемы с кожей, возможность выкидыша, повышенную уязвимость к туберкулезу, пассивное курение как феномен.

В последнем вопросе мы выясняли, что респонденты думают про возникновение зависимости при курении – появляется она или нет, нами были получены следующие результаты: 81,8 % ответили «определенко да», 14,5 % – «скорее всего да», 3,6 % – «затрудняюсь ответить».

Если подводить итоги анализа ответов наших респондентов, то можно видеть, что большая их часть, в том числе курящие, не отрицают формирование зависимости при курении, понимают, что электронные сигареты могут сильно отличаться от обычных по самым разным параметрам, в том числе и по вреду для здоровья. Действительно важным может быть то, что молодые люди считают электронные сигареты более безопасными, не обладая достаточным количеством сведений об их влиянии на организм

человека, также стоит внимания то, какие именно последствия курения выделяют респонденты, можно видеть, что на первый план выходят последствия, которые могут влиять на жизнь человека ежедневно, когда такие проблемы как онкология, проблемы репродуктивной системы, и похожие проблемы потенциально далекого будущего уходят на второй план или почти не отмечаются как важные. Исходя из вышеописанного можно сделать вывод, что молодые люди обладают неполной или недостоверной информацией про курение и его последствия для человека, следующим шагом в профилактике курения может стать просвещение с опорой на достоверные факты и исследования, и проводить его в том числе с некурящими, так как в современном мире курение – это частая проблема, с которой им скорее всего придется столкнуться.

1. Антоненкова, Н. Н. Подари себе чистые легкие / Н. Н. Антоненкова // Здоровый лад жицця. – 2014. – № 5. – С. 4–7.
2. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 186 с.
3. Брайант-Моул, К. Курение / К. Брайант-Моул. – Москва : Махаон, 1998. – 31 с.
4. Вайнер, Э. Н. Профилактика вредных привычек у подростков / Э. Н. Вайнер. – Москва : Чистые пруды, 2010. – 30 с.

### **Воронич Д.А.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Яковлев А.Н.  
ПолесГУ (Республика Беларусь)

## **РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЗМА В БЕЛАРУСИ**

Особенности развития физкультурно-спортивного движения в БССР в составе СССР после Великой Отечественной войны (1944-1955 г.г.). Нормализация работы по физическому воспитанию и развитию спорта после Второй мировой войны столкнулась с большими трудностями. На оккупированной территории было разрушено более 4 тыс. спортивных залов в начальных и средних школах и 334 – в институтах. На Украине и в Белоруссии почти не осталось ни одного учреждения, занимавшегося ранее физическим воспитанием. Погибли или стали нетрудоспособными 18 % специалистов по физическому воспитанию и 15 % дипломированных тренеров. В то же время перед физкультурным и спортивным движени-

ем в СССР были поставлены большие задачи. Естественным результатом антифашистской коалиции явилось то, что руководители сотрудничавших с СССР стран были вынуждены отказаться от проводившейся ими ранее политики блокады СССР в области культуры и спорта. Со стороны СССР было также проявлено стремление к расширению международных спортивных связей.

Этот процесс ярко отразился во Всесоюзном параде физкультурников, состоявшемся в августе 1945 года на Красной площади в Москве и посвященном Победе советского народа над фашизмом. В параде приняли участие спортсмены всех союзных республик. Советское государство, несмотря на трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства, уделяло постоянное внимание деятельности физкультурных организаций. И к 1947 г. в спортивном движении страны были ликвидированы последствия военных разрушений. Число спортсменов, регулярно занимающихся спортом, увеличилось до 5,4 млн. человек, т. е. превысило почти 100000 показатели 1940 года.

В целях повышения спортивного мастерства были учреждены должности государственного тренера по видам спорта и открыто 80 спортивных школ для молодежи. В 1951 г. вводятся новые программы по физической культуре, согласно которым на 1-м и 2-м курсах вузов были введены обязательные занятия физической культурой.

Физкультурное движение в послевоенной Беларуси набирало обороты. Общая тенденция советской системы физического воспитания того периода ярко отражалась в физической культуре в БССР. Повальное увлечение белорусских граждан различными видами спорта давало свои плоды: уже в 1948 г. 10 тысяч спортсменов выполнили разрядные нормы всесоюзной спортивной классификации, 27 человек стали мастерами спорта, а к 1956 г. количество разрядников равнялось 70 тысячам, а звания «Мастер спорта СССР» за год было удостоено 52 белорусских спортсмена. Динамичный рост спортивной подготовленности наблюдался на протяжении дальнейших лет существования республики. В 1980 г. было подготовлено 500 Мастеров спорта и 100 Мастеров спорта международного класса.

Итоги участия советских спортсменов в летних Олимпийских играх 1952–1976 г.г. В XVII Олимпийских играх 1960 г., которые проходили в Риме (Италия), приняли участие 5348 спортсменов из 83 стран. В 20 видах разыгрывалась 151 золотая медаль. Завершились Игры победой советских спортсменов, значительно опередивших спортсменов США. Команда СССР завоевала 43 золотые, 29 серебряных, 31 бронзовую медаль,

набрав в неофициальном командном зачете 382,5 очка. На втором месте в неофициальном зачете – команда США с 463,5 очками, завоевавшая 34 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых медалей. На третьем месте – объединенная команда ГДР и ФРГ – 42 медали и 280,5 очка. Победителями Олимпиады стали Т. Пресс (легкая атлетика), Э. Озолина (легкая атлетика), П. Болотников (легкая атлетика), В. Жданович (фехтование), В. Капитонов (велогонки), Б. Шахлин (гимнастика).

XVIII Олимпийские игры проходили впервые на азиатском континенте в 1964 году, в Токио (Япония). В столицу этого государства съехалось 5140 спортсменов, которые соревновались в 22 видах программы за 163 золотые медали. В общекомандном первенстве победили спортсмены Советского Союза, набрав 607,8 очка и завоевав 96 медалей (30 золотых). Самой представительной на Играх была также команда СССР – 319 человек. Команда США, сумевшая обойти советскую делегацию по числу золотых наград (36), уступила ей по общему числу медалей (90) и по количеству очков (581,8). Третье место, как и на предыдущей Олимпиаде, заняла объединенная команда ГДР и ФРГ – 337,5 очка, 50 медалей. Среди победителей были следующие спортсмены: В. Попенченко (бокс), В. Брумель (легкая атлетика), В. Иванов (гребля), Т. Пресс (легкая атлетика), В. Жданович и Б. Мельников (фехтование).

XIX Олимпийские игры проходили в 1968 г. в столице Мексике Мехико. Эти Игры были самыми неудобными для европейцев, так как проходили на высоте 2240 метров над уровнем моря, в жаре, при значительной кислородной недостаточности и в непривычном временном поясе. И это особенно сказалось на выступлениях в видах спорта, требующих большой физической выносливости. Первое общекомандное место заняли спортсмены США – 713,3 очка, 107 медалей. Делегация СССР, набравшая 590,8 очка и получившая 91 медаль, заняла второе место. Сборная ГДР, впервые выступавшая самостоятельной командой, заняла третье место – 238 очков и 25 медалей. В нашей команде среди победителей Игр надо отметить Б. Лагутина (бокс), М. Воронина (гимнастика), В. Санеева (легкая атлетика), Л. Жаботинского (тяжелая атлетика), Е. Белова (фехтование).

XX Олимпийские игры проходили в Мюнхене (Федеративная Республика Германия) в 1972 году. На играх участвовали делегации из 121 страны, выступил 1721 участник. Было установлено 94 олимпийских рекорда. Спортсмены СССР завоевали 50 золотых медалей и первое общекомандное место (99 медалей). Команда США заняла второе общекомандное место – 638,5 очков, 94 медали. На третьем месте, с результатом 472 очка

и 66 медалей, была команда ГДР. Героями Олимпиады стали О. Корбут и Л. Турищева (гимнастика), В. Алексеев (тяжелая атлетика), А. Бондарчук и В. Борзов (легкая атлетика), Н. Авилов (десятиборье), Ф. Мельник (метание диска). Впервые баскетбольная команда СССР обыграла в финальном матче команду США. Героями матча стали И. Едешко и А. Белов. За три секунды до окончания матча И. Едешко сделал передачу А. Белову, который и забил решающие два очка.

Игры XXI Олимпиады состоялись в 1976 г. в столице Канады Монреале. Первенство в 25 видах спорта разыгрывали 6189 спортсменов из 88 стран. Команда СССР заняла первое общекомандное место – 792,5 очка и 125 медалей. Второе место – делегация ГДР – 638 очков, 90 медалей. Третье место – спортсмены США – 603,8 очка, 94 медали.

Советские спортсмены завоевали золотые медали в волейболе, гандболе, гимнастике, тяжелой атлетике, гребле на байдарках и каноэ, фехтовании. В женском баскетбольном турнире победу одержала сборная СССР. На этих Играх гимнаст Н. Андрианов завоевал 5 золотых медалей. Мастер тройного прыжка В. Санеев завоевал 3 золотые и 1 серебряную медали. Фехтовальщик В. Кровопусков стал обладателем двух золотых медалей. Героями Игр стали также Т. Казанкина (легкая атлетика), Д. Ригерт (тяжелая атлетика), М. Кошевая (плавание), Е. Вайцеховская (прыжки в воду) и др.

Итоги участия советских спортсменов в летних Олимпийских играх 1980–1992 г.г. В 1980 г. впервые в истории Олимпиад Игры XXII летней Олимпиады проходили в социалистической стране – СССР. Это событие стало яркой страницей в истории как мирового, так и отечественного олимпийского движения. Наша страна получила право на проведение игр XXII Олимпиады в 1974 г., и шесть лет вся страна готовилась к грандиозному спортивному празднику. Возводились новые стадионы и реконструировались старые, строились аэропорт «Шереметьево-2» и Олимпийский телерадиокомплекс в Останкино, а также Олимпийская деревня.

К сожалению, не все государства приняли участие в Московской Олимпиаде. Так, США, ФРГ, Япония и другие страны бойкотировали ее проведение в связи с вводом войск СССР в Афганистан, но была еще одна причина. Факт проведения Олимпиады в социалистической стране был встречен в штыки.

С 19 июля по 3 августа горел олимпийский огонь в чаше на Большой спортивной арене Центрального стадиона в Москве. Почти 6 тыс. спортсменов из 81 страны вели напряженную борьбу за 203 комплекта Олим-

пийских наград – наибольшее число за всю историю Игр. В ходе соревнований установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекордов.

Первое место в неофициальном командном зачете заняла команда СССР, завоевав 195 медалей. Команда ГДР – второе место и 126 медалей. Делегация Болгарии – 41 награду и третье место.

По общему признанию руководителей МОК, деятелей международного спортивного движения, таких Игр, как в Москве, мир еще не знал. Это относится и к уровню результатов, и уровню организации, и к степени технического оснащения, качеству спортивных арен, к самой атмосфере, которая царила на Играх, – атмосфере дружбы, сердечности, взаимопонимания.

В XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (1984) советские спортсмены не принимали участие. Пленум НОК СССР обсудил вопрос об участии советских спортсменов в Играх и принял заявление, в котором говорилось, что «бесцеремонное отношение американских властей к Олимпийской хартии, грубое попирание идеалов и традиций олимпийского движения прямо направлены на его подрыв». Вместо этих Игр были проведены Игры доброй воли.

Игры XXIV летней Олимпиады, проходившей в 1988 г. в Сеуле (Корея), гостеприимно приняли 9627 спортсменов из 160 стран, разыгрывалось 237 комплектов медалей. Наша команда завоевала первое общекомандное место и 55 золотых, 31 серебряную и 46 бронзовых медалей. Второе место – команда ГДР, третье – США. Прекрасно выступили в Сеуле гимнасты Е. Шушунова, В. Артемов, пловец А. Сальников.

1. Борисов, В. В. Миры и реальность Олимпийских игр / В. В. Борисов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 40 с. : табл.
2. Гусликова, И. И. Внедрение олимпийского образования в систему воспитательной работы училищ олимпийского резерва : учеб.-метод. пособие / И. И. Гусликова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]. – Минск, 2004. – 51 с. – Библиогр.: с. 48–51.
3. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович ; Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад. – Минск, 2005. – 240 с. : ил. – Библиогр.: с. 237–238.

**Ганусевич Д.В., Гутковская А.Т.**

Научный руководитель – канд. ист. наук, Сидорова С.О.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ В БЕЛАРУСИ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Исторический опыт и славные подвиги земляков на спортивной арене являются важными факторами, которые помогают достигать новых высот в велоспорте, популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи и способствуют росту интереса к велопутешествиям, что подчеркивает актуальность данной темы.

Велосипедный спорт в Беларуси имеет богатую историю. Первые велосипеды на территории Беларуси появились еще в конце 1870-х годов. Первые велосипедные соревнования прошли в Минске уже в 1898 г. Первый чемпионат БССР по велоспорту был проведен в 1926 г. В 1930-х годах созданы первые велосипедные клубы и проводились многодневные гонки по маршрутам, пролегающим по всей территории страны. С сентября 1939 г. многократный победитель шоссейных и трековых гонок уроженец Бреста Николай Дранько начал выступать на соревнованиях за общество «Динамо». Более полусотни воспитанников Николая Дранько стали призерами всесоюзных первенств, свыше двухсот – отличились на республиканских соревнованиях.

В послевоенное время велосипедный спорт продолжал развиваться, несмотря на трудности и экономические проблемы. В 1960-х гг. он стал более профессиональным и организованным. Были созданы специальные велотрассы и стадионы, а также проводились международные соревнования. Белорусские велогонщики успешно выступали в индивидуальных и командных видах на всесоюзных соревнованиях, а также добывали стране победы в составе сборной СССР. Среди легенд белорусского спорта – Владимир Каминский и Олег Логвин, ставшие олимпийскими чемпионами в составе команды СССР. Владимир Каминский является одним из самых известных и уважаемых тренеров в Беларуси. Благодаря своему труду и профессионализму, он внес значительный вклад в развитие велосипедного спорта Беларуси [1].

На данный момент к наиболее перспективным направлениям развития велоспорта в Беларуси относятся:

1. Развитие профессионального спорта (поддержка профессиональных команд, организация международных велогонок и т. д.). Важную

роль в развитии данного направления в республике играет Белорусская федерация велосипедного спорта (БФВС), образованная в 1992 г. Федерацией руководит бронзовый призер Олимпиады, восьмикратная чемпионка мира – Наталья Цилинская. В 2013 г. по инициативе федерации был создан первый в Беларуси профессиональный велосипедный клуб – ООО «Велосипедный клуб “Минск”».

За последние годы город Минск несколько раз становился местом проведения крупнейших международных соревнований по велосипедному спорту. В 2009-м на велодроме МКСК «Минск-Арена» с успехом прошел чемпионат Европы по велоспорту на треке. В 2013-м Республике Беларусь было доверено право провести наиболее престижное соревнование в мире велосипедного спорта – чемпионат мира по велоспорту на треке. Соревнования в белорусской столице были организованы на самом высоком уровне и удостоились высочайшей оценки со стороны Международного союза велосипедистов (UCI), а также участников и гостей.

2. Развитие велоспорта и велотуризма. БФВС занимается развитием велосипедного туризма и массового спорта. Велосипедный спорт активно развивается в детских и юношеских школах. В 2018 г. в Беларуси была принята «Национальная концепция о развитии велодвижения», что свидетельствует, что велосипедному движению начали уделять большее внимание на государственном уровне.

Почти у каждого третьего жителя крупных городов Беларуси есть велосипед. В Минске на 2023 год есть почти 800 тыс. велосипедов – почти столько же, сколько и автомобилей. Велосипедистами считают себя 40 % минчан (кто ездит раз в месяц и чаще), активными велосипедистами – 8 %.

Веломаршруты зачастую проходят по центрам городов, живописным и историческим местам, что делает их привлекательными для туристов. В частности, через Беларусь проходит маршрут EuroVelo-2, который носит название «Маршрут столиц» и его маршрут включает 7 стран и 7 столиц.

3. Развитие велокультуры. В настоящее время велокультура является основной тенденцией в контексте здорового и экологичного образа жизни. С целью воспитания гражданственности и патриотизма, а также приобщения к здоровому образу жизни организованы регулярные спортивно-патриотические велопробеги. В городе регулярно проходят бесплатные занятия по обучению взрослых езде на двухколесном велосипеде, организованные волонтерами Минского велосипедного общества, традиционными стали День без автомобиля, марафоны и гонки. Международный минский велокарнавал «VIVA POBAP» является самым масштабным ве-

лосипедным мероприятием в Республике Беларусь и ежегодно собирает десятки тысяч человек.

4. Развитие велосипедной инфраструктуры. В Беларуси активными темпами развивается велосипедная инфраструктура: строятся новые велодорожки, появляются велогаражи, открываются пункты проката и развиваются автоматизированные городские велопрокаты.

Минск на сегодня – лидер по развитию велосипедного движения в Беларуси в количественных показателях. Реализовано около 140 км велопутей, создано около 800 велопереездов. Самая протяженная велодорожка Минска (27 км), открытая в сентябре 2009 года, пересекает практически весь город. Представленные в Минске сети шерингов располагают 3000 велосипедами и 300 электровелосипедами. Самая известная из них (KoloBike) предлагает аренду транспорта с помощью мобильного телефона, на который надо скачать специальное приложение [2].

На базе данного приложения, которое на данный момент особенно активно используется в городе Минске, разработаны предложения по совершенствованию приложения для дальнейшего его использования не только как приложения велопроката, но и как туристического аудиогида с GPS-навигацией.

1. Изучить рынок и потребности пользователей: провести исследование, чтобы понять, какие типы приложений с турмаршрутами будут наиболее интересны для туристов/любителей велоспорта. Узнать, какие достопримечательности и места наиболее популярны среди велотуристов.

2. Проработать вопрос возможного партнерства с местными культурными и туристическими организациями: установить контакт с местными музеями и другими туристическими объектами, чтобы получить доступ к их аудиогидам или создать новые специально для данного приложения.

3. Создание контента: разработать или получить аудиогиды для каждой достопримечательности или места, которые будут доступны через приложение. Обратиться к профессионалам в области истории, культуры и туризма для создания информативного и интересного контента.

4. Разработка функциональности приложения: добавить функцию аудиогидов в само приложение для велобайков. Обеспечить возможность выбора маршрута (средний, сложный или легкий; по спортивным, культурным или природным объектам и т. д.) и предоставить возможность прослушивания экскурсии в реальном времени или по требованию (по геолокации, например).

5. Тестирование и обратная связь: провести тестирование приложения с велотуристами, чтобы проверить его функциональность и собрать обратную связь. Учесть комментарии и предложения пользователей для улучшения приложения.

6. Маркетинг и продвижение: разработать стратегию маркетинга для продвижения нашего приложения для велобайков. Реклама его среди велотуристических сообществ, туристических организаций и на социальных платформах.

7. Поддержка и обновления: обеспечить регулярные обновления и поддержку приложения, чтобы решать возникающие проблемы и добавлять новый контент (новые места или города).

Таким образом, велосипедный спорт является частью истории спорта Беларуси и продолжает быть важным элементом культуры и общественной жизни. В свою очередь, разработка более удобного и функционального приложения, либо совершенствование уже имеющегося приложения для велопроката поможет привлечь интерес населения к велоспорту и велотуризму. Обновленное приложение с разработанными туристическими маршрутами и аудиогидом значительно разнообразит занятия велоспортом, а также предоставит возможность велотуристам познакомиться с достопримечательностями и культурой мест, которые они посещают.

1. История [Электронный ресурс] / Белорусская Федерация Велосипедного спорта. – Режим доступа : <https://cycling.by/ru/bfvs/istoriya>. – Дата доступа : 12.10.2023.

2. Белорусский велоспорт [Электронный ресурс] / Велосипедный клуб «МИНСК». – Режим доступа : <https://minskcyclingclub.by/ru/novosti/belorusskij-velosport>. – Дата доступа : 08.10.2023.

**Григорьева Д.А.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Юсупова Л.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ КАК СРЕДСТВО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Одним из важнейших современных методов повышения уровня физической и технической подготовки у гимнастов является хореографическая подготовка. Она является основой для повышения технического мастерства у спортсменов, в том числе и международного класса.

Партерная хореография является одним из важнейших средств физического воспитания в гимнастике. Она является основой развития и совершенствования физических и физиологических данных, что сопряжено с технической подготовленностью. Упражнения партерной хореографии учат владеть мышцами, укрепляют мышечный корсет, улучшают осанку, развиваются опорно-двигательный аппарат, минимизируют вероятность овладения неправильной техникой, позволяют устраниить ошибки в исполнении двигательных действий, а также позволяют развивать некоторые физические качества.

Хореография в спортивной аэробике совершенствует стиль этого вида спорта, для которого характерны координационно-сложные движения, широкие переходы и соединения элементов. В других видах гимнастики тренеры считают целесообразным применение партерной хореографии. В располагаемой нами литературе исследований на данную тему не обнаружено, тем не менее для повышения эффективности занятий спортивной аэробикой на практике уже на начальном этапе подготовки спортсмена применяется партерная хореография. Систематизация и целесообразное распределение эффективных средств партерной хореографии позволит повысить уровень технической подготовленности.

Цель исследования: совершенствование технической подготовленности средствами партерной хореографии.

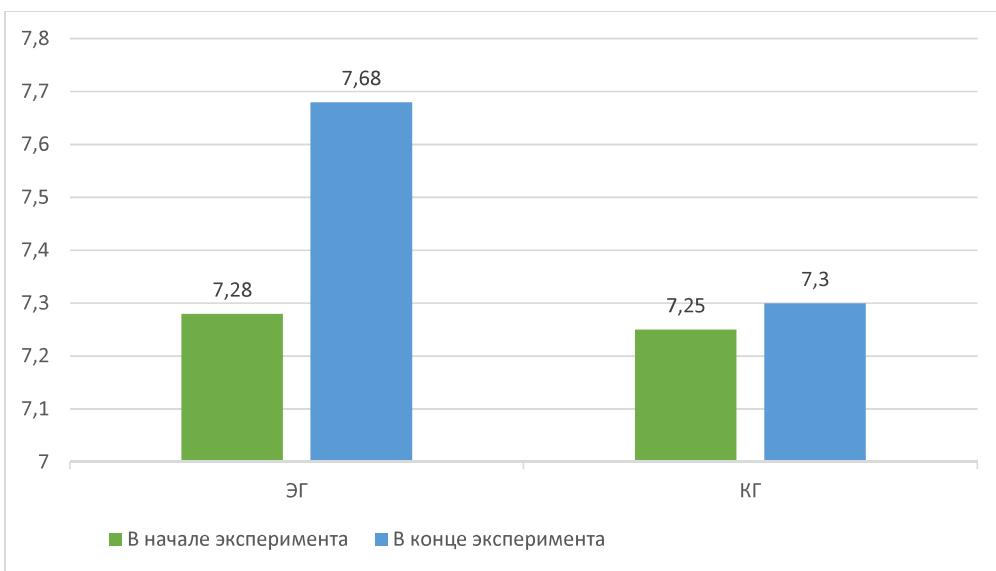
Задачи исследования:

1. Изучить данные научно-методической литературы по вопросу целесообразности применения партерной хореографии в гимнастических видах спорта.
2. Разработать комплекс упражнений партерной хореографии для совершенствования технической подготовленности гимнастов.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения упражнений партерной хореографии для совершенствования технической подготовленности гимнастов.

Хореографическая подготовка в технико-эстетических видах спорта понимается как система приемов, направленных на воспитание двигательной культуры и на расширение арсенала определенных средств. Цель хореографической подготовки по спортивной аэробике – гармоничное совершенствование двигательных способностей спортсменов, индивидуальное формирование артистизма и стиля исполнения [1, 2, 3]. Набирает популярность партерная хореография, так как она способствует развитию навыка выполнения движений с четкой фиксацией каждого конечного положения, что позволяет не допустить закрепления ошибок на начальных этапах освоения техники исполнения. Корректировка положений частей тела при выполнении упражнений, способствует развитию эластичности и укрепления суставно-связочного аппарата. Данное средство формирует ровные, четкие, подтянутые линии ног и рук, позволяет вырабатывать силу и гибкость, а также выполнять движения быстро, четко и с высоким уровнем координации [1].

В ходе исследования был разработан комплекс партерной хореографии. Данный комплекс проводился в течение 2 месяцев по 15–20 минут в конце основной части каждого тренировочного занятия со спортсменами, занимающимися спортивной аэробикой. Все упражнения выполнялись в исходном положении сидя и лежа на полу и с четкой фиксацией каждого конечного положения. До и после эксперимента экспертная комиссия оценивала уровень исполнительского мастерства испытуемых в соответствии с правилами соревнований. Результаты представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1. – Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, в баллах**

Разница в оценках за технику исполнения экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента раз стала достоверной (0,4 балла).

Выводы: применение экспериментального комплекса упражнений в положении сидя и лежа на полу способствует совершенствованию техники исполнения упражнений спортивной аэробикой. В исходных положениях партерной хореографии эффективнее контролировать осанку, добиваясь безукоризненной техники исполнения и предотвращая появление типичных ошибок.

1. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учеб. для студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.e-reading.by/bookreader.php/125941/Shipilina\\_-\\_Horeografiya\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlya\\_studentov.html](http://www.e-reading.by/bookreader.php/125941/Shipilina_-_Horeografiya_v_sporte_uchebnik_dlya_studentov.html). – Дата доступа: 08.04.2022.
2. Лисицкая, Т. С. Аэробика: теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – Т. I. – 221 с.
3. Костровицкая, А. А. Школа классического танца / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – Изд. 2-е, доп. – Л. : «Искусство», 1976. – 272 с.

**Грозян Д.Ю.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент

Коренева М.В.

РУС «ГЦОЛИФК» (Российская Федерация)

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ-ТРИАТЛОНISTOV НА ИГРАХ ОЛИМПИАД В XXI ВЕКЕ**

Триатлон – это достаточно молодой, циклический вид спорта, включающий 3 дисциплины: плавание, велосипедную гонку и бег. Соревнования в данном виде спорта проходят непрерывно: плавание, прохождение первой транзитной зоны, велосипедная гонка, прохождение второй транзитной зоны и бег с финишированием дистанции. В олимпийскую программу данный вид спорта вошел совсем недавно – на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее. Прохождение дистанции триатлона требует от спортсменов значительных волевых усилий и таких психологических качеств, как: целеустремленность, самообладание, уверенность в своих силах [1]. Чтобы бороться за высокие результаты, спортсменам нужна эффективная техническая подготовка во всех трех дисциплинах.

Отечественная система подготовки начала развиваться с 1991 года, но не приносila высоких результатов, так как многие тренеры пытались перенимать зарубежный опыт в данном виде спорта, но также старались опираться на специалистов в отдельных видах спорта.

В 2003 году разработали новую отечественную систему подготовки спортсменов на основе идей профессора В.Н. Селюянова. В основе этой системы лежат принципы целенаправленного развития физических качеств спортсмена.

Анализ и систематизация статистических данных позволил составить таблицу 1, в которой представлены результаты выступления российских спортсменов – триатлонистов, проходивших подготовку по программе, основанной на «пятидневке».

Таблица 1. – Результаты выступления российских триатлонистов на Играх Олимпиад в XXI веке (2004–2020 гг.)

Игры Олимпиад	ФИ спортсменов	Результаты
Игры XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах	Генералова Ольга	31 – 02:11:48.060
	Анисимова Инна	Не финишировала
	Сысоев Игорь	15 – 01:53:51.370
Игры XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине	Заусайлова Ольга	36 – 02:06:34.260
	Абысова Ирина	Не финишировала
	Сысоев Игорь	9 – 01:49:59.380
	Полянский Дмитрий	22 – 01:51:11.610
	Брюханков Александр	24 – 01:51:22.590
Игры XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне	Абысова Ирина	13 – 02:01:52.00
	Разаренова Александра	47 – 02:09:11.00
	Брюханков Александр	7 – 01:47:35.00
	Васильев Иван	13 – 01:48:43.00
	Полянский Дмитрий	21 – 01:49:24.00
Игры XXXI Олимпиады 2016 года в Рио	Разаренова Александра	20 – 02:01:09.00
	Шорец Мария	25 – 02:01:33.00
	Абросимова Анастасия	32 – 02:02:45.00
	Полянский Игорь	31 – 01:49:26.00
	Полянский Дмитрий	32 – 01:49:26.00
	Брюханков Александр	Не финишировал
Игры XXXII Олимпиады 2020 года в Токио	Разаренова Александра	Отставание на круг
	Горбунова Анастасия	Не финишировала
	Полянский Дмитрий	32 – 01:48:46.00
	Полянский Игорь	Дисквалификация

Как следует из таблицы 1, российские спортсмены не показывают высоких результатов. Лучший результат, который показывали спортсмены на Играх XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне – 13 место у Ирины Абысовой и 7 место у Александра Брюханкова [2, 3].

Для того чтобы рассмотреть подробнее результаты российских триатлонистов, на основе анализа статистических данных была составлена таблица 2, в которой указано время, разделенное на сегменты.

Таблица 2. – Результаты спортсменов триатлонистов по сегментам на Играх Олимпиады в XXI веке (2004–2020 гг.)

Игры Олимпиад	Фамилии спортсменов	Результаты
Игры XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах	Генералова Ольга	02:11:48.060 Swim – 19:48 T1 – 00:19 Bike 01:10:00 T2 – 00:26 Run – 40:53
	Сысоев Игорь	01:53:51.370 Swim – 18:00 T1 – 00:20 Bike 01:02:34 T2 – 00:22 Run – 32:56
Игры XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине	Заусайлова Ольга	02:06:34.260 Swim – 20:57 T1 – 00:29 Bike 01:05:24 T2 – 00:31 Run – 39:00
	Сысоев Игорь	01:49:59.380 Swim – 18:01 T1 – 00:31 Bike 59:15 T2 – 00:29 Run – 31:41
	Полянский Дмитрий	01:51:11.610 Swim – 18:14 T1 – 00:26 Bike 59:07 T2 – 00:29 Run – 32:52
	Брюханков Александр	01:51:22.590 Swim – 18:10 T1 – 00:29 Bike 56:08 T2 – 00:32 Run – 33:00
Игры XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне	Абысова Ирина	02:01:52.00 Swim – 19:20 T1 – 00:46 Bike 01:05:34 T2 – 00:31 Run – 35:41
	Разаренова Александра	02:09:11.00 Swim – 19:47 T1 – 00:51 Bike 01:10:36 T2 – 00:29 Run – 37:26
	Брюханков Александр	01:47:35.00 Swim – 17:22 T1 – 00:40 Bike 58:51 T2 – 00:32 Run – 30:10
	Васильев Иван	01:48:43.00 Swim – 17:03 T1 – 00:46 Bike 59:04 T2 – 00:28 Run – 31:22
	Полянский Дмитрий	01:49:24.00 Swim – 17:14 T1 – 00:38 Bike 01:00:35 T2 – 00:29 Run – 30:28

Продолжение таблицы 2. – Результаты спортсменов триатлонистов по сегментам на Играх Олимпиады в XXI веке (2004–2020 гг.)

Игры Олимпиад	Фамилии спортсменов	Результаты
Игры XXXI Олимпиады 2016 года в Рио	Разаренова Александра	02:01:09.00 Swim – 19:56 T1 – 00:54 Bike 01:03:55 T2 – 00:40 Run – 35:44
	Шорец Мария	02:01:33.00 Swim – 19:48 T1 – 01:00 Bike 01:03:54 T2 – 00:41 Run – 36:10
	Абросимова Анастасия	02:02:45.00 Swim – 19:05 T1 – 00:56 Bike 01:04:44 T2 – 00:38 Run – 37:22
	Полянский Игорь	01:49:11.00 Swim – 17:18 T1 – 00:51 Bike 56:32 T2 – 00:41 Run – 33:49
	Полянский Дмитрий	01:49:26.00 Swim – 17:24 T1 – 00:49 Bike 57:07 T2 – 00:36 Run – 33:30
Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио	Полянский Дмитрий	01:48:46.00 Swim – 17:40 T1 – 00:38 Bike 56:49 T2 – 00:31 Run – 33:08

Согласно данным таблицы 2, можно сказать, что на всех Играх Олимпиад в XXI веке, отечественные спортсмены показывали достаточно хорошие результаты в плавании, особенно мужчины выходят в лидеры, но сегмент вело и бег технично отстают [2, 3].

Как видно из данных таблиц 1 и 2, российские триатлонисты стараются достигать лидерских позиций, при этом важно учитывать постоянный рост конкуренции.

Таким образом, для того чтобы улучшить результаты российских триатлонистов на Играх Олимпиад, необходимо следующее:

- тренерам сборных команд необходимо следить за каждым спортсменом индивидуально, для того чтобы его технические качества улучшились в комплексе и не происходил провал в каком-либо их 3-х сегментов;
- создавать благоприятные условия для подготовки спортсменов (предоставление тренировочных баз для проведения качественной подготовки триатлонистов);
- обратить внимание на техническую составляющую в велоподготовке и беговой подготовке.

1. Бутков, Д. А. Учебное пособие по триатлону / Д. А. Бутков. – Москва, 2021. – 141 с.
2. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, медали, результаты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL <https://olympics.com/ru/>. – Дата доступа: 03.10.2023.
3. Федерация триатлона России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL <https://www.rustriathlon.ru>. – Дата доступа: 01.10.2023.

### **Гусинец Н.В.**

Научный руководитель – старший преподаватель Котлобай Е.С.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ- ПЯТИБОРЦЕВ НА II ИГРАХ СТРАН СНГ**

Современное пятиборье как говорил когда-то Пьер де Кубертен «является испытанием и достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков и, таким образом, даст нам идеального, разностороннего атлета» [1].

II Игры стран СНГ являются крупнейшими международными спортивными соревнованиями, которые проходили с 4 по 14 августа 2023 года в Минске. На Играх разыгрывалось 246 комплектов медалей в 20 видах спорта. Одним из таких видов спортивного состязания стало современное пятиборье, которое проходило на базе Белорусского государственного университета физической культуры в период с 8 по 13 августа, где были разыграны 7 комплектов медалей.

На II Играх стран СНГ в мужском и женском финалах участие принимало по 18 человек из Республики Беларусь, Российской Федерации, Арабской Республики Египет и Республики Казахстан. Всего в финал смогли попасть 15 белорусских спортсменов-пятиборцев, из них: 7 юношей и 8 девушек.

Современное пятиборье включает соревнования по пяти дисциплинам: фехтование, конкурс, бег, стрельба и плавание. Соревнования по каждой из дисциплин строятся на системе зачетных очков, которые суммируются. Спортсмен-пятиборец должен выполнить определенный норматив по каждому из видов, за который он может получить от 250–300 очков.

Соревновательный день II Игры стран СНГ в современном пятиборье начался с бонус-раунда в фехтовании, в момент проведения бонус-раунда правила спортивных соревнований были изменены: бой длился не минуту, а 30 секунд и если ни один из спортсменов-пятиборцев не мог одержать победу, то поражение засчитывалось тому спортсмену-пятиборцу, кто находился на дорожке большее количество времени. Одна победа равнялась одному бонусному очку, если спортсмен-пятиборец выигрывал финальный бой бонус-раунда – получал 2 бонусных очка.

По итогам фехтования среди мужчин первым был представитель Республики Казахстан – Живица Никита, он набрал 264 очка.

Среди белорусских спортсменов-пятиборцев лучший результат в фехтования показал Сафончик Алексей: набрал 249 очков, 18 побед / 9 поражений. Стоит отметить Абабурко Глеба в фехтования, он набрал 238 очков, 17 побед / 10 поражений и 7-ой промежуточный результат.

Далее спортсменам-пятиборцем необходимо было преодолеть дистанцию в 200 метров в/с. Быстрее всех оказался представитель Российской Федерации – Авшев Мулат, он проплыл дистанцию за 2.03,43, тем самым смог набрать 304 очка. Третье место в плавании показал белорусский спортсмен-пятиборец – Сафончик Алексей, проплыв дистанцию 200 метров за 2.08,06 и набрал 294 очка уступив меньше, чем полсекунды спортсмену из Российской Федерации, показавшему второй результат. Также Сафончик Алексей опередил своего товарища по команде Даниила Беляковича на 0,64 секунды, показавшего 4 результат в плавании.

Закрывал финальный заплыв белорусский спортсмен-пятиборец – Абабурко Борис, проплыв за 2.21,34 набрав 268 очков.

Завершающим видом программы мужского финала стал комбинированный вид. Спортсмены-пятиборцы преодолевали дистанцию из пяти беговых маршрутов по 600 метров с четырьмя огневыми рубежами.

Так как по итогам первых двух дисциплин (фехтования и плавания) лидирующие позиции в промежуточной таблице финала была у представителя Республики Беларусь Сафончика Алексея (первый в стартовой таблице лазер-ран) и представителей Республики Казахстан: Живица Никиты и Богданова Даниила, эти три спортсмена-пятиборца вышли на старт бегового маршрута первыми. Стартовый разрыв между мужчинами был небольшой, преимущество Алексея Сафончика перед вторым спортсменом-пятиборцем составляло всего 1 секунду, а перед третьим – 5 секунд.

По итогам Лазер-рана лучшее время показали представители Российской Федерации. Первым пробежал Каракин Кирилл с результатом 10.19,52, набрав 681 очко, вторым финишировал Зорькин Егор с результатом 10.28,70,

набрав 672 очка, третий результат продемонстрировал спортсмен-пятиборец из Арабской Республики Египта Тамер Тарек с результатом 10.43,97. Ближайший результат к вершине рейтинговой таблицы из представителей Республики Беларусь показал Никита Лысенко с 10.53,49 – он продемонстрировал 5 результат в беге и итоговое 9 финальное место.

По итогу личного первенства среди мужчин первых три призовых медали увезли представители Российской Федерации. Четвертый результат показал Сафончик Алексей, набрав 1166 очков, при этом уступив 48 очков спортсмену, одержавшему победу. Пятое место занял Абабурко Глеб – набрав 1154 очка, 7 место занял Белякович Даниил с результатом в 1148 очков, 9 место оказалось у Лысенко Никиты с результатом в 1139 очков, 15 место занял Абабурко Борис с результатом в 1113 очков, 16 место оказалось у Сивицкого Назара с результатом в 1111 очков и закрыл рейтинговую таблицу также представитель Республики Беларусь – Никита Скуратович с результатом в 1092 очка.

По итогу командного зачета представители сборной команды Республики Беларусь в составе Алексея Сафончика, Даниила Белякова и Никиты Лысенко завоевала серебряные медали, уступив сборной Российской Федерации 137 очков.

Свой соревновательный день девушки также начали с бонус-раунда в фехтовании. По итогам фехтования на вершине турнирной таблицы оказалась спортсменка из Российской Федерации – Сазонова Виктория, она одержала 26 побед из 28 возможных.

Представительницы Республики Беларусь Мария Гнедчик и Мира Бурая, выиграли одинаковое количество боев и получили по 254 и 250 очков соответственно, расположившись на 3 и 5 месте рейтинговой таблицы.

Далее девушкам пришлось покорять водную среду – 200 метров в/с.

Первый результат в плавании снова продемонстрировала представительница из Российской Федерации – Скуднякова Елизавета. Она преодолела дистанцию за 2.14,54, тем самым набрав 281 очко. Второй коснулась финишного борта спортсменка-пятиборка, представляющая Республику Беларусь – Анастасия Малашенока, уступив чуть больше трех секунд первому месту. Шестой результат продемонстрировала белорусская спортсменка-пятиборка – Мира Бурая, проплыв за 2.19,88.

Заключительным видом состязаний стал комбинированный вид. Данный этап спортивных соревнований интересен своим непредсказуемым окончанием. Лидеры рейтинговой таблицы спортивных соревнований в предыдущих дисциплинах могут потерять свои лидирующие позиции, находясь буквально в трех километрах от них. Таким образом: спортивные соревнования

у девушек в личном зачете по современному пятиборью завершились победой представительницы Республики Беларусь – Марии Гнедчик, пробежавшей дистанцию в 3 километра с 4 огневыми рубежами за 11.30.

Мария, несмотря на тяжелейшую травму, смогла преодолеть отставание в 55 секунд от лидера гонки представительницы Российской Федерации Виктории Сазоновой, которая выиграла «бронзу». Второе место и серебряную медаль завоевала представительница Республики Беларусь – Мира Бурая.

Стоит отметить великолепное выступление белорусских спортсменок-пятиборок на II Играх стран СНГ. Спортсменки-пятиборки занимали верхние ступени во всех четырех видах программы и завоевали золотую медаль в командном зачете: Мария Гнедчик, Мира Бурая и Анастасия Малашенока.

Подводя итог вышесказанному хочется отметить, что белорусские спортсмены-пятиборцы не раз доказывали свое господство на международной арене во всех возрастных категориях, примером тому могут послужить золотые медали Чемпионатов мира Анастасии Прокопенко и Ольги Силкиной в 2018 и 2019 годах, или, золотая медаль Миры Бурой на Чемпионате мира среди юниоров в 2021 году. А также россыпь медалей с командного и эстафетного зачетов.

1. Сидорчик, А. Пять в одном. История вида спорта, придуманного специально для Олимпиад [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://aif.ru/sport/summer/pyat\\_v\\_odnom\\_istoriya\\_vida\\_sporta\\_pridumannogo\\_specialno\\_dlya\\_olimpiad](https://aif.ru/sport/summer/pyat_v_odnom_istoriya_vida_sporta_pridumannogo_specialno_dlya_olimpiad). – Дата доступа: 28.10.2023.

### **Есис А.Н.**

Научный руководитель – старший преподаватель Петриашвили Н.Н.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **РОЛЬ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ**

Известно, что спортсмены, помимо физических тренировок, используют идеомоторные. Идеомоторная тренировка – это метод психологической практики, при которой человек представляет выполнение определенных действий без фактического их исполнения.

Представление движений повышает биоэлектрическую активность в соответствующих мышечных группах, как при физическом выполнении этих движений, то есть мысленное представление движения создает едва заметные сокращения и расслабления в соответствующих мышечных волокнах [1].

Помимо биоэлектрической активности в мышечных группах имеются внутренние обратные связи, которые являются общими для реального и воображаемого выполнения движения. Эффективность идеомоторной тренировки определяется зависимостью объема включенных во внутреннюю реализацию действий, то есть основой идеомоторной тренировки является упражнение по мысленному воспроизведению уже освоенных двигательных актов, что способствует стабилизации и закреплению навыков. В психологии также используются идеомоторные тренировки в качестве метода нервно-мышечной релаксации [2].

Благодаря идеомоторным тренировкам происходят вегетативные изменения и за счет представлений движений достигается эффект развития точности выполнения движения, максимальной силы и скорости. Однако, наибольший эффект идеомоторные тренировки достигают только при сочетании с практическим выполнением движений. Мысленное движение важно представлять интенсивно и воспринимать как собственное.

Поскольку идеомоторная тренировка эффективна только при уже имеющемся двигательном акте важно соблюдать следующие условия:

- 1) необходимо иметь предварительное восприятие движения для того, чтобы создать правильное возбуждение клеток;
- 2) выполнение мысленного двигательного действия активизирует те мышечные группы, которые уже были активированы при реальном восприятии движения;
- 3) при возбуждении мышечных клеток возникает ответная рабочая реакция.

Идеомоторная тренировка является когнитивной деятельностью, которая контролируется корой головного мозга, но при росте спортивного мастерства движение регулируются подкорковыми отделами мозга (то есть выполнение движения выходит на подсознательный уровень). Для создания оптимальных условий последующего выполнения движения идеомоторная тренировка должна проводиться только с элементами практических упражнений.

Эффективность идеомоторной тренировки определяется правильным идеомоторным воспроизведением конкретного движения. Это необходимо для создания двигательно-мышечных ощущений, которые формиру-

ются у спортсмена за счет знания биомеханических законов (у мысленно-го воспроизведения движения должен быть четкий алгоритм).

Таким образом, мы можем использовать алгоритмические предписания, которые должны включать в себя не только двигательные задания, но и специально подобранные действия, которые обеспечивают развитие физических качеств и умений оценивать движение мышечно-двигательными ощущениями за счет представления их по параметрам пространства, времени и затраченных усилий. Однако спортсмен не может работать всегда по уже готовому алгоритмическому предписанию, построенному по чужому восприятию, ему необходимо развивать внутреннее ощущение движения за счет получения информации по собственным сенсорным каналам [3].

Мысленный образ движения должен быть максимально точным для правильного физического исполнения. Поэтому главная задача тренера – заложить в сознании спортсмена предельно точный мысленный образ движения [2]. Необходимо учитывать тот факт, что неправильно сформированные ощущения и представления движения могут привести к недостаточно продуманной и недостаточно правильной идеомоторной программе, впоследствии это может сформировать технические ошибки. Идеомоторные тренировки с неправильно сформированными ощущениями на реальных тренировках несут отрицательные эффект и могут сосредоточить внимание спортсмена на негативных ощущениях и переживаниях. В идеомоторной тренировке должны быть внесены ощущения всего тела спортсмена, каждого его сустава и мышцы, что приведет к правильному выполнению движения в мысленном и реальном его воспроизведении [3].

Однако, до того, как переводить движение из мысленного образа в реальное исполнение, телу необходимо придать такое же положение, которое наиболее близко к тому, которое требуется в реальности. Не всегда можно принять подходящее положение, но стремиться к этому желательно [1].

Таким образом, можно отметить, что идеомоторная тренировка является важной составляющей в подготовке спортсмена для овладения новыми движениями и корректировке ошибок уже выученных движений. Идеомоторная тренировка должна проводиться под строгим контролем и с выполнением четкого алгоритма действий с полным мышечным восприятием данного движения, а также полном самостоятельном сенсорном восприятии.

1. Алексеев, А. В. Система АГИМ: путь к точности / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Неоглори, 2004. – 102 с.

2. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 331 с.
3. Марищук, Л. В. Психология спорта / Марищук Л. В. – Белорусский государственный университет физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.

**Захаров Е. О., Жуков С.Е.**

Научный руководитель – Филиппович А.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ИНТЕРАКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ГРЕБЛИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ**

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [1].

Гребной спорт относится к циклическим видам спорта, с многократным повторением в процессе соревновательной деятельности законченных циклических движений [2].

Ошибка в технике гребного спорта – это двигательные действия не создающие условия для решения наиболее важных задач отдельных периодов и фаз цикла гребка [3].

Выделяют три фазы периода основных рабочих движений (опорный период): фаза захвата, фаза проводки (подтягивание и отталкивание), фаза выхода лопасти из воды [4].

Цель исследования: разработать комплекс интерактивных имитационных и подводящих упражнений для исправления грубых ошибок в технике спортивной гребли с использованием специализированных тренажеров в виде презентационных карточек.

**Методы исследований.** Изучение специальной научно-методической литературы. Сравнительный анализ техники гребли на специализированных тренажерах квалифицированных спортсменов и новичков. Обработка видеозаписей с помощью стандартного программного обеспечения персонального компьютера Microsoft Office: FireWire и Power Point. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие студенты 1 и 2 курсов, члены студенческой научно-исследовательской лабо-

ратории (СНИЛ) кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающиеся по направлениям специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической) и (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)». Производилась запись техники гребли на специализированных тренажерах квалифицированными спортсменами ( $n=12$ ) в избранном виде гребли и сопоставлялась с техникой гребли студентов-новичков ( $n=21$ ) из смежных видов гребного спорта (не специализирующихся в данном виде гребли). Выявлялись грубые ошибки и осуществлялся подбор имитационных и подводящих упражнений. Использовались специализированные тренажеры для гребли академической фирмы «Concept» и для гребли на байдарках и каноэ «Dansprint».

Результаты исследований. Выявлены и систематизированы грубые ошибки в технике трех видов спортивной гребли на специализированных тренажерах с учетом задач «опорного» периода цикла гребка. Для каждой грубой ошибки была разработана диагностическая карточка включающая название гребного тренажера и грубой ошибки, а также характерных для нее причин возникновения с возможность визуального контроля при активизации с помощью персонального компьютера включенного в карточку видеоролика. На рисунке 1, в качестве примера, представлены разработанные диагностические карточки трех грубых ошибок на специализированных тренажерах для разных видов гребного спорта.



**Рисунок 1. – Диагностические карточки грубых ошибок в технике различных видов гребного спорта при выполнении упражнений на специализированных тренажерах**

Для устранения выявленных грубых ошибок в технике гребли на специализированных тренажерах был осуществлен подбор имитационных и подводящих упражнений для их исправления. Для каждой грубой ошибки были подобраны имитационные и подводящие упражнения. В качестве примера в таблице 2 представлены упражнения для исправления грубых ошибок в трех видах гребного спорта.



**Рисунок 2. – Содержание имитационных и подводящих упражнений для исправления грубой ошибки в технике трех видов гребного спорта на специализированных тренажерах**

В основе разработанного комплекса упражнений для диагностики и исправления грубых ошибок в технике спортивной гребли с использованием специализированных тренажерах интерактивные диагностические карточки грубых ошибок и подобранные для их исправления имитационные и подводящие упражнения (рисунок 3).

<p><b>4.1. Диагностика причин возникновения грубых ошибок</b></p> 	<p><b>4.2. Имитационные упражнения</b></p> 
<p><b>4.3. Подводящие упражнения в облегченных условиях или с внешней коррекцией движений</b></p> 	<p><b>4.4. Подводящие упражнения с дополнительным внешним сопротивлением</b></p> 

**Рисунок 3. – Комплексы упражнений для диагностики и исправления грубых ошибок в технике спортивной гребли с использованием специализированных тренажерах**

**Выводы.** Выявлены грубые ошибки «опорного» периода в технике трех видов гребного спорта (гребля академическая, гребля на байдарках и гребля на каноэ) на специализированных тренажерах.

Созданы интерактивные диагностические карточки грубых ошибок в трех видах гребного спорта с описанием характерных для данных ошибок движений с возможностью активизации сопровождающего их видеоролика с помощью персонального компьютера.

Разработан комплекс, включающий интерактивные диагностические карточки грубых ошибок и рекомендуемые имитационные и подводящие упражнения для их исправления. Данный комплекс может способствовать совершенствовать технической подготовки спортсменов гребных видов спорта при выполнении упражнений на специализированных тренажерах.

1. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2017. – 320 с.
3. Техника гребли на академических судах : метод. пособие / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова – Минск : Минсктипроект, 2003. – 48 с.
4. Михайлова, Г. В. Гребной спорт : учебник для студентов высшего педагогического заведения / Г. В. Михайлова, Е. В. Долгова, И. С. Епишев. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

**Захаров Е. О., Жуков С.Е.**

Научный руководитель – Филиппович А.В.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **МЕТОДИКА СОРАЗМЕРНОСТИ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ**

Физическая подготовка составляет основу тренировки спортсменов в гребном спорте. Рациональное использование тренировочных нагрузок специальной и общей подготовки позволяет достигать высоких показателей в избранном виде спорта [1].

Мониторинг тренировок может осуществляться методами количественного определения объема и интенсивности тренировок с применением технологии микроэлектроники, включая системы глобального позиционирования (GPS) [2].

В тренировочный процесс гребного спорта широко внедряются измерительные приборы снабженных цифровыми мониторами для оперативной обработки биомеханических параметров выполнения как специальных физических упражнений в лодках на воде, так и на тренажерах общей физической подготовки (параметр – свойство или показатель объекта или системы, которое можно измерить числом или величиной). К наиболее часто используемых (общепринятых) в гребном спорте биомеханическим параметрам следует отнести: показатели скорости движения (м/с), величину преодолеваемого сопротивления (кг), механическую работу (кгм), мощность (Вт) и показатели затраченной энергии (ккал) [3].

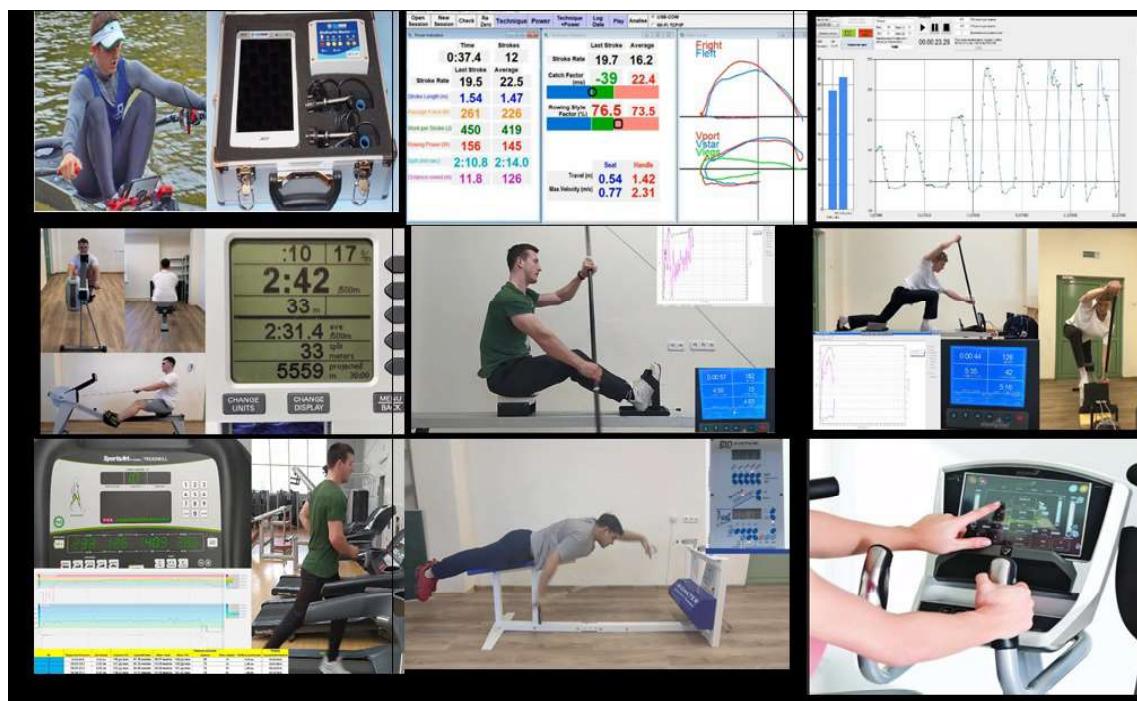
Однако, в практике гребного спорта большой объем физических нагрузок разной направленности выполняется спортсменами на различных тренажерах без встроенных в них мониторов, что затрудняет сравнительный анализ биомеханических параметрах двигательной деятельности.

Цель исследования. Разработать методику соразмерности биомеханических параметров тренировочных нагрузок специальной и общей физической подготовки, выполняемых спортсменами на тренажерах, снабженных и не снабженных цифровыми мониторами в гребном спорте.

Методы исследований. Изучение специальной научно-методической литературы. Обработка видеозаписей с помощью стандартного программного обеспечения персонального компьютера Microsoft Office: FireWire и Power Point. Расчет биомеханических параметров движений на тренажерах с помощью программы Microsoft Math Solver 1.0.212 для телефонов ANDROID. Антропометрия. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие студенты-гребцы кафедры водных видов спорта ( $n=21$ ), члены кафедральной студенческой научно-исследовательской лаборатории (СНИЛ) БГУФК. Осуществлялся сравнительный анализ биомеханических параметров двигательной деятельности на специализированных тренажерах, снабженных мониторами с расчетными параметрами выполнения физических упражнений на силовых тренажерах, не снабженных цифровыми мониторами.

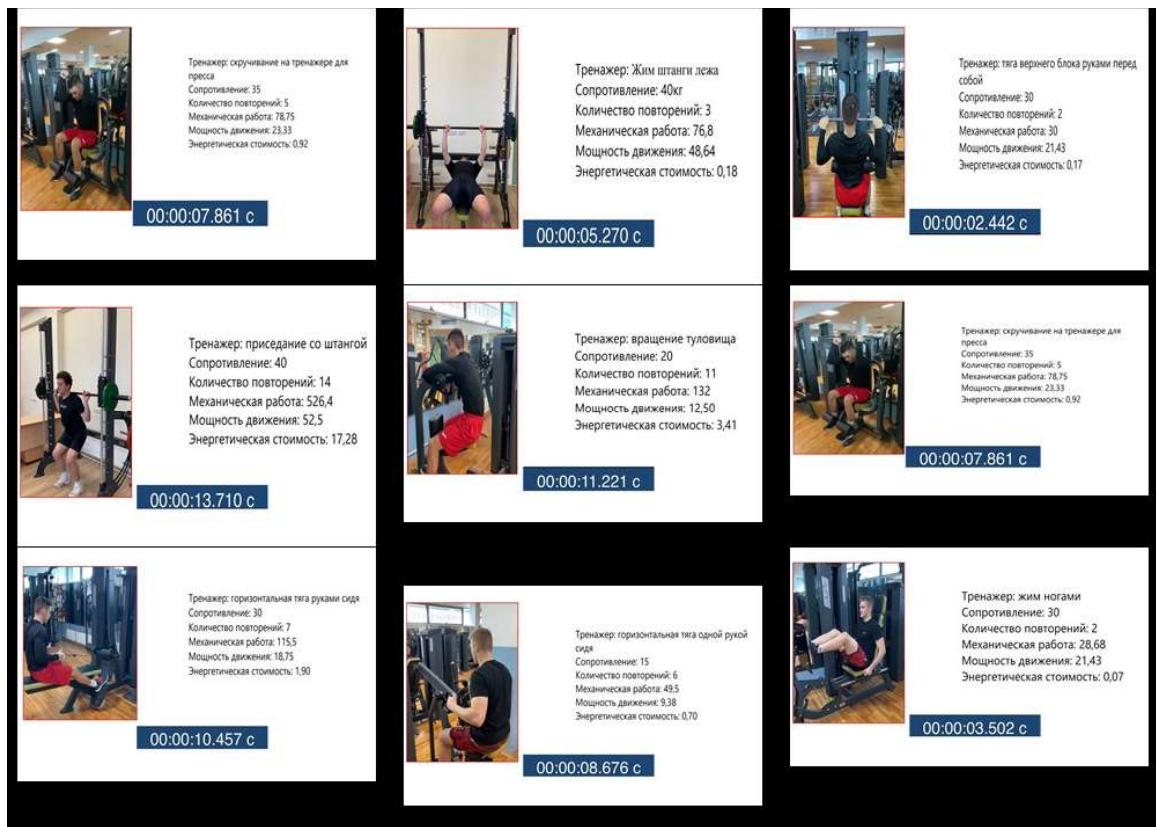
**Результаты исследований.** Обработка выполнения двигательной деятельности спортсменов при выполнении физических нагрузок на тренажерных устройствах, снабженных цифровыми мониторами выявили возможность получения необходимых для исследования биомеханических параметров (рисунок 1).



**Рисунок 1. – Тренажерные устройства, оснащенные мониторами для анализа биомеханических параметров выполнения тренировочных нагрузок разной направленности в гребном спорте**

Видеозапись выполнения двигательной деятельности спортсменов на силовых тренажерах, не снабженных цифровыми мониторами позволила рассчитать необходимые для исследования биомеханические параметры. Величина преодолеваемого сопротивления ( $F$ ) определялось с учетом конструктивных особенностей тренажера, рассчитывалась величина механической работы ( $A$ ) по амплитуде прилагаемого усилия ( $A=FS$ ). Мощность работы по времени выполнения движения ( $N=A/t$ ). При расчетах

учитывались антропометрические показатели спортсменов. На основе этих параметров составлялся индивидуальный алгоритм расчетов биомеханических параметров на используемых в тренировке спортсменом тренажерных устройствах с выведением их на дисплей телефона или планшета (рисунок 2).



**Рисунок 2. – Практическое применение методики получения соразмерных параметров выполнения тренировочных нагрузок разной направленности в гребном спорте на силовых тренажерах, не снабженных цифровыми мониторами**

Статистический анализ выявил среднюю корреляционную взаимосвязь ( $r=0.59$ ) биомеханических параметров, полученных с помощью разрабатываемой методики видеоанализа с параметрами цифрового монитора тренажера.

В результате проведенных исследований разработан алгоритм методики соразмерности биомеханических параметров специальной и общей физической подготовки в гребном спорте. Алгоритм предусматривает:

Получение индивидуальных биомеханических параметров выполнения специальных упражнений на тренажерных устройствах, снабженных цифровыми мониторами.

Внесение в программное обеспечение телефона (планшета) индивидуальных данных спортсмена, а также предполагаемых биомеханических параметров выполнения физических упражнений на тренажерных устройствах, не снабженных мониторами.

Сравнительный анализ сопоставимых биомеханических параметров на различных тренажерных устройствах специальной и общей физической подготовки.

1. Чертов, Н. В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ : учеб. пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2021. – 124 с.
2. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : методич. пособие / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва : Спорт, 2020. – 176 с.
3. Клешнев, В. В. Расчет средних значений усилий за цикл гребка, необходимых для достижения высокого спортивного результата в академической гребле / В. В. Клешнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 8 (78). – 2011. – С. 84–86.

**Забаренко Д.В.**

Научный руководитель – доцент Граменицкая И.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ СПОРТИВНОГО В АГРОГОРОДКЕ ОСНЕЖИЦЫ**

Скалолазание как самостоятельный вид спорта начал развиваться в 40-х годах прошлого века. В настоящее время популярность скалолазания достигла олимпийского признания. 3 августа 2016 года на заседании Международного олимпийского комитета вид спорта скалолазание спортивное был включен в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио. Путь формирования скалолазания спортивного как современного и увлекательного вида спорта, способствующего гармоничному развитию физических и психических личностных качеств спортсмена, был достаточно динамичен и не всегда предсказуем. Зародившись на естественном скальном рельефе, в преодолении природных вертикалей, скалолазание постепенно перешло в стендовое, настенное лазание, с возможностью конфигурировать рельеф под свои желания и возможности.

В Беларуси стендовое скалолазание начало формироваться с середины 70-х годов. Основными центрами развития спортивного скалолазания были на тот момент Гомель, Минск, Лида. Постепенно этот вид спорта стал завоевывать спортивные залы во всех областях и районах страны. В настоящее время не только в больших городах, но и во многих районных центрах и агрогородках построены скалодромы, на которых проводится учебно-тренировочный процесс с детьми разного возраста.



**Рисунок 1. – Основатель оснежицкого скалодрома – Пригодич Сергей Николаевич**

Объектом нашего внимания является скалодром, базирующийся в средней школе агрогородка Оснежицы. С начала текущего века, в ГУО «Оснежицкая средняя школа» проходили тренировки по спортивному туризму под руководством учителя физической культуры Пригодича Сергея Николаевича. Однажды, участвуя с командой на соревнованиях по туризму в городе Барановичи, Сергей Николаевич обратил внимание на стену с зацепами, которую необходимо было преодолеть туристам. Отметив, что его ученики плохо справляются с этим этапом соревнования, тренер сделал вывод, что нужно построить подобную имитацию для отработки нового сложного этапа. Первые скалолазные стены и зацепы в спортзале были собственноручно построены Сергеем Николаевичем и рабочими Оснежицкой средней школы и имели незатейливый вид.



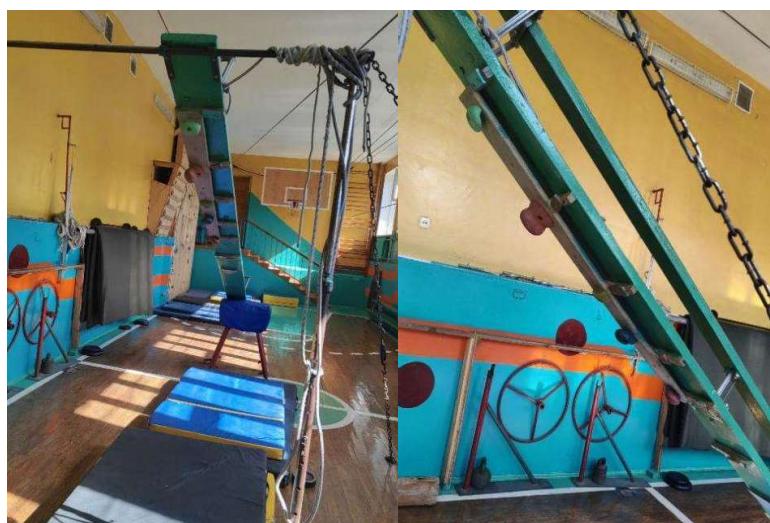
**Рисунок 2. – Первые зацепы из дерева и подручных материалов на оснежицком скалодроме**

Спустя некоторое время, Сергею Николаевичу с его воспитанниками предложили поучаствовать в областных соревнованиях по скалолазанию, которые традиционно проводились на базе Пинского областного центра туризма и краеведения. Приняв предложение, ребята впервые испытали себя на вертикальных рельефах и захотели научиться лазить не хуже своих соперников. В сентябре 2004 года на очередных соревнованиях по спортивному скалолазанию один из оснежицких учеников занял 1-ое место. Такой результат сподвигнул тренера больше внимания уделять занятиям на скалолазных стенках и усовершенствовать школьный скалодром. Была построена еще одна стена из фанеры и тренажер для формирования хватов и воспитания силовых способностей мышц рук.



**Рисунок 3. – Новый вертикальный скалодром и тренажер для воспитания силы хвата и пальцев**

Новые постройки оценили учащиеся школы и большее количество детей заинтересованность этим видом спорта. Таким образом, скалолазание стало в большем приоритете, чем занятия по туризму. Благодаря частым тренировкам, регулярному посещению занятий, труду Сергея Николаевича и упорству учеников, Оснежицкая средняя школа вскоре стала занимать призовые места в областных соревнованиях по спортивному скалолазанию. Постоянно анализируя сложность трасс, предлагаемых для лазания на соревнованиях различного уровня, тренер продолжал совершенствовать скалодром, чтобы достичь со своими воспитанниками более высоких результатов. Так в спортзале появилась конструкция, позволяющая осваивать лазание на наклонных отрицательных поверхностях.



**Рисунок 4. – Тренажер для совершенствования лазания по отрицательным наклонным поверхностям**

Благодаря таким сооружениям, ученики приобрели возможность значительно улучшить технику лазания. Спустя пару лет упорных тренировок, команда Оснежицкой средней школы начала участвовать в Чемпионатах и Кубках Беларуси по скалолазанию, а ученики занимать призовые места на республиканских Первенствах и Спартакиадах по скалолазанию спортивному. Около двух десятков воспитанников Сергея Николаевича являются призерами республиканских соревнований в разных видах лазания и чемпионами республиканского Первенства. Благодаря своей самоотдаче любимому делу, у оснежицкого тренера появились такие же влюбленные в скалолазание ученики, которые стремятся продолжить свой спортивный путь и стать тренерами по скалолазанию.

**Залеский А.М., Навицкая Д.В.**

Научный руководитель – преподаватель Нестеренко А.-Р.Б.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ**

Психология спорта – область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности [1].

Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Годом же рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было организовано Международное общество психологии спорта (сокращенно – ИССП), что стало свидетельством международного признания спортивной психологии как отдельного направления психологии. ИСПП с 1970 года начинает издавать «Международный журнал психологии спорта». В 1967 году появилось Североамериканское общество психологии спорта, а в 1969 году – Европейская ассоциация психологии спорта. Затем в разные годы аналогичные организации были открыты в Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии и многих других странах. По-настоящему активно психология спорта, как отдельное направления психологии, стало развиваться с начала 1960-х годов. При этом в самом начале упор был сделан на так называемую дифференциальную психологию, то есть изучение различий спортсменов по индивидуальным характеристикам. Кроме того, изучались возможности и способы способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок. Чуть позже фронт изучаемых спортивной психологией вопросов заметно расширился. Стали разрабатываться программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом использовались достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии (индивидуальная работа со спортсменом, коллективные тренинги и т. д.).

Шла разработка программ соответствующих тренировочных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов, их этической, эмоционально-волевой и коллективистской подготовленности. Особое внимание уделялось вопросам мотивации

спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Довольно детально исследовались способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов – чувства дистанции, чувства времени, колебания скорости движущегося объекта, «чувство мяча», «чувство воды», предвосхищения развития событий (интуиция, антиципация). Также значительное внимание уделялось развитию способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах [2].

В свою очередь, тайландский бокс, активно развивающийся вид спорта, в котором существует непосредственное конфликтное взаимодействие, что, в свою очередь, влияет на психологическую подготовку в данном виде спорта. Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.) [3].

Таким образом, задачами психологической подготовки в тайландинском боксе является формирование механизмов противостояния предстартовой лихорадке и апатии, борьба со сбивающими факторами, а также развитие когнитивных способностей.

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: Бр.ГУ,2016. – 209 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч. 3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

**Захарченко Н.С.**

Научный руководитель – канд. эконом. наук, доцент Додонов О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## ИННОВАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Современное пятиборье является сложным и увлекательным видом спорта. Как вид комбинированного многоборья является универсальным, так как включает в себя сразу пять направлений: фехтование, плавание, конкурс и комбинированный вид (бег и стрельба).

Как показал результат проведенных исследований, основными проблемами развития современного пятиборья в Республике Беларусь является низкий уровень инновационной активности в организациях физической культуры и спорта (далее – ФКиС) в части маркетинговой деятельности; неэффективная стратегия ценообразования на предоставляемые платные спортивные услуги населению. Это не позволяет популяризировать современное пятиборье и привлечь потребителей спортивных услуг и, как следствие – обостряет проблему нехватки финансовых ресурсов для приобретения спортивного инвентаря и оборудования, используемого как в тренировочном процессе при подготовке спортсменов, так и в коммерческих целях для оказания платных спортивных услуг населению. Для решения данных проблем необходимо внедрять инновации.

Таким образом целью проведенного научного исследования стало исследование процесса внедрения инноваций в современном пятиборье в организациях ФКиС, специализирующихся на подготовке спортсменов в данном виде спорта.

По определению, инновацией считается внедренное новшество, благодаря которому выросло качество продукции (услуг) или эффективность процессов. То есть, это не любое новшество, а то, с помощью которого удалось повысить эффективность процесса или качество продукции (услуг) [1]. Йозеф Шумпетер выделил набор типичных изменений, которые отражают основные характеристики инновации: появление новых рынков сбыта; использование нового сырья; внедрение продукции с новыми свойствами; использование новой техники, новых технологических процессов или нового рыночного обеспечения производства; изменения в организации производства и его материально-технического обеспечения [2].

По мнению белорусских ученых в организациях ФКиС все виды инноваций могут найти свое применение: продуктевые, процессные, организационные и маркетинговые. В зависимости от функций, выполняемых

организациями ФКиС, каждая из них может быть субъектом инновационной инфраструктуры, поскольку в каждой из них не только могут, но и должны внедряться инновации [3].

Развитие современного пятиборья на протяжении последних 70 лет связано с инновационными преобразованиями, направленными не только на совершенствование тренировочного процесса, но и на повышение привлекательности, зрелищности, динамизма и коммерческого имиджа соревновательного процесса и организаций в этом виде спорта (таблица 1).

Таблица 1. – Инновационные преобразования в современном пятиборье с 1952 по 2024 годы

Год	Сущность инновационных преобразований в современном пятиборье	Вид инновации
1952	Внедрение системы балльной оценки в отдельных видах	Процессная
1994	Изменение правил стрельбы (вида оружия, дистанции, времени) и подходов в оценке баллов при стрельбе; изменение правил в фехтовании, беге и плавании (времени и балльной оценке, дистанции)	Продуктовая и процессная; организационная
1996	Изменение регламента проведения соревнований (стали проводится в один день)	Организационная
2009	Изменение формата соревнований по бегу и стрельбе (объединение этих видов в один – «комбайн»)	Организационная
2011	Замена вида стрелкового оружия – переход от пневматического на лазерный пистолет	Продуктовая
2013	Изменение дистанции в «комбайне» – вместо дистанции 3x1000 с тремя огневыми рубежами введена дистанция 4x800 с четырьмя огневыми рубежами	Процессная; организационная
2014	Изменение системы балльной оценки во всех видах	Процессная
2022	Изменение дистанции в «комбайне» – вместо дистанции 4x800 с четырьмя огневыми рубежами была заменена на дистанцию 5x600 с четырьмя огневыми рубежами	Процессная; организационная
2023	Запланировано замена конкура на полосу препятствий после Олимпиады 2024 года	Продуктовая и процессная
2024	Изменение регламента соревнований – запланировано проведение соревнований по всем видам за 90 минут	Организационная

Примечание: авторская разработка на основе источника [4].

Успех достижений современного пятиборья в Республике Беларусь и достигнутых результатов обусловлен вводимыми инновациями, изменениями в тренерском штабе, изменениями подходов к тренировочному процессу. Важную роль сыграл приход на должность главного тренера Вальдемара Дариуша де Макая, который имел научные труды по психоло-

гии в спорте, что помогло сменить психологический настрой спортсменов Национальной команды. Немаловажную роль в этом играют инновации, внедряемые тренерским составом, самими спортсменами, организациями: продуктевые – усовершенствованные или новые виды спортивного инвентаря и оборудования, методы тренировки, техники выполнения используемых упражнений; процессные при организации тренировочного процесса – усовершенствованные или новые средства и методы обеспечения наглядности в процессе тренировочного процесса и физического воспитания, методы варьирования нагрузки, приемы, направленные на развитие определенных видов двигательных действий; организационные, осуществляемые руководством в области повышение квалификации, обучения и переподготовки.

В то же время следует отметить, что в современном пятиборье Республики Беларусь, с нашей точки зрения не в полной мере внедряются маркетинговые инновации. Как следствие данный вид комбинированного многоборья по сегодняшний день не относится к числу видов спорта, который является коммерческим и популярным среди населения (например, как хоккей с шайбой или футбол при том, что успех спортсменом в этих видах спорта значительно «скромнее», чем белорусских спортсменов в современном пятиборье).

На основе проведенного анализа в таких организациях ФКиС, как «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по современному пятиборью главного управления спорта и туризма Мингорисполкома», Государственное учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа конного спорта и современного пятиборья», г. Брест), «Гомельский областной центр олимпийского резерва по прикладным видам спорта», Могилевский центр олимпийского резерва по конному спорту и современному пятиборью установлено, что общей проблемой для всех является: низкий уровень инновационной активности в части маркетинговой деятельности, что не позволяет популяризировать данный вид спорта и привлечь потребителей спортивных услуг, которые оказывают данные организации населению; неэффективная стратегия ценообразования на предоставляемые платные спортивные услуги населению; как следствие – нехватка финансовых ресурсов для приобретения спортивного инвентаря и оборудования, используемого как в тренировочном процессе при подготовке спортсменов, так и в коммерческих целях для оказания платных спортивных услуг населению. Так же установлено, что для всех этих организаций наиболее угрожающими факторами, препятствующими внедрению инноваций, являются:

недостаток собственных денежных средств, высокая стоимость нововведений, высокий экономический риск, длительные сроки окупаемости нововведений, неразвитость инновационной инфраструктуры.

Для решения выявленных практических проблем данным организациям ФКиС были предложены научно-обоснованные подходы к формированию бренда, расчету бюджета для проведения рекламной кампании с целью популяризации и привлечения новых клиентов и спонсоров, изменению стратегии ценообразования.

1. Бондарь, А. В. Макроэкономика : уч. пособие для студентов экономических специальностей ВУЗов / А. В. Бондарь. – Минск: БГЭУ, 2009. – 415 с.
2. Шумпетер, Й. Теория экономического развития. Капитализм, социализм, демократия. – М.: Эксмо, 2008. – 864 с.
3. Додонов, О. В. Генезис спортивной инноватики / О. В. Додонов // Экономика. Бизнес. Финансы. Научно-практический журнал. – Минск, 2020. – № 1. – С. 7–11.
4. Современное пятиборье [Электронный ресурс]: Правила программы соревнований. – Режим доступа: <https://www.krugosvet.ru/search/node>.

### **Исайков В.О., Вайтехович О.А.**

Научные руководители – канд. филолог. наук, доцент Круталевич М.М.

канд. пед. наук, доцент Онищук О.Н.

МГЭИ им. А.Д.Сахарова (Республика Беларусь)

## **ПУТИ МИНИМИЗАЦИИ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

Организация, управление и проведение Олимпийских игр, как известно, достаточно сложный и ответственный процесс. Требования к данному процессу регламентированы Олимпийской хартией, которая по существу является сводом основополагающих принципов Олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК), регламентирует организацию мероприятия, деятельность Олимпийского движения и определяет условия проведения Олимпийских игр. В соответствии с требованиями, изложенными в Хартии, «при определении места проведения, площадок и объектов Олимпийских игр приоритет должен быть отдан использованию существующих или временных объектов и инфраструктуры. Строительство новых постоянных объектов

или инфраструктуры для целей организации Олимпийских игр должно рассматриваться только на базе планов устойчивого наследия» . Проведение проверок соревновательных, тренировочных и других объектов на местах осуществляется создаваемая Президентом МОК Координационная комиссия по Олимпийским играм во главе с ее председателем [1].

Действительно, выбор места проведения Олимпийских игр – сложный процесс, который должен учитывать множество факторов, включая экологические аспекты. Организаторы должны выбирать места, которые не только обладают развитой инфраструктурой, но и не приводят к уничтожению природных зон и нарушению экосистем.

Одним из примеров такого подхода является выбор Токио в качестве места проведения летних Олимпийских игр 2020 года. Организаторы сосредоточились на использовании уже существующих объектов и инфраструктуры, чтобы минимизировать строительство новых объектов и уменьшить негативное воздействие на окружающую среду. Кроме того, они активно продвигали использование возобновляемых источников энергии и экологически чистых технологий.

Такой подход помогает не только сохранить природные зоны и экосистемы, но и создать устойчивое будущее для места проведения Олимпийских игр. Это может привести к развитию экотуризма и привлечению новых инвестиций в регион.

Однако, не всегда организаторы могут найти место проведения Олимпийских игр, которое полностью соответствует экологическим требованиям. В таких случаях они должны стремиться к минимизации негативного воздействия на окружающую среду и активно работать над уменьшением своего экологического следа.

Олимпийские игры – это масштабное спортивное событие, которое привлекает внимание всего мира. Однако, проведение такого мероприятия может оказать негативное воздействие на окружающую среду. В этой статье мы рассмотрим экологические проблемы, которые могут возникнуть при проведении предстоящих в 2024 году Олимпийских игр в Париже, а также возможные решения для их минимизации.

Париж – один из городов, который страдает от загрязнения воздуха. Это связано с большим количеством автомобилей и промышленных предприятий в городе. Проведение Олимпийских игр может усугубить эту проблему, так как в город приедут тысячи спортсменов, зрителей и журналистов, которые будут использовать автомобили и другие виды транспорта.

Для решения этой проблемы организаторы, по нашему мнению, могут принять следующие меры:

- поощрять более активное использование общественного транспорта, поскольку в Париже достаточно развитая сеть такого транспорта, включая метро, автобусы, велосипеды и др. Для этого предлагать участникам и зрителям бесплатные проездные билеты на общественный транспорт;
- запретить движение автомобильного транспорта с высокими выбросами канцерогенов в центре города и на территории, прилегающей к олимпийским объектам;
- использовать преимущественно экологически чистые виды транспорта, такие как электрические автобусы, велосипеды и др.

Поскольку Олимпийские игры привлекут огромное количество людей, которые будут потреблять продукты и генерировать отходы. Неконтролируемая утилизация отходов может привести к загрязнению окружающей среды. Для решения этой проблемы возможны следующие меры:

- целенаправленное использование системы раздельного сбора отходов и обеспечение их переработки и утилизации [2];
- использование биоразлагаемых материалов для упаковки и питания;
- обучение, по возможности, участников и зрителей правильной утилизации отходов.

Проведение Олимпийских игр, как правило, предполагает использование природных ресурсов, в том числе водных и земельных. Для минимизации негативного воздействия на окружающую среду организаторам следует усилить меры по:

- охране природных ресурсов (водных, земельных и др.), а также защите животных и растительного мира;
- использованию экологически чистых материалов и технологий при строительстве объектов для Олимпийских игр, а также учитывать энергоэффективность при их использовании [3];
- проведению экологических мероприятий, в том числе посадка деревьев и уборка мусора в природных зонах.

Экологически ответственное проведение Олимпийских игр может стать возможностью для города продемонстрировать свой прогресс в области экологии и природоохраны. Организаторы могут принимать меры для минимизации негативного воздействия на окружающую среду и создания устойчивого будущего для города и его жителей.

Таким образом, выбор места проведения Олимпийских игр, их организация и мероприятия, направленные на предотвращение экологических проблем, имеет большое значение для сохранения окружающей среды и создания устойчивого будущего для страны. Организаторы должны

учитывать экологические аспекты и работать над минимизацией неблагоприятных последствий взаимодействия с окружающей средой.

1. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://noc.by/olympic-movement/charter/?ysclid=lnvydbfhci687109518>. – Дата доступа: 05.10.2023.

2. Проблема и утилизация отходов черных металлов на предприятии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://metiz-krepej.ru/metall/otxody-cernykh-metallov-na-predpriyatii-problemy-i-sposoby-ix-utilizacii>. – Дата доступа: 05.10.2023.

3. Что значит материоемкое производство: определение и примеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nayablone.ru/raznoe/cto-znacit-materialoemkoe-proizvodstvo>. – Дата доступа: 05.10.2023.

### **Калантарьян М.А.**

научный руководитель – старший преподаватель Пархимович Т.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**

Начиная работу по докладу, я представил себя в качестве интервьюера. Я спросил у своих товарищей, какие вопросы по этой теме их интересуют. Отвечая на них, представляю свое видение этого важного общественного движения.

Волонтерство – это важная работа, основанная на добровольном желании помогать людям и обществу в целом.

Что дает волонтерство студенту?

Волонтерская деятельность – это возможность участвовать в общественном движении, которое приносит радость и удовлетворение от помочи другим людям. Кроме того, волонтер должен обладать важными качествами, такими как ответственность, коммуникативность, социальная активность.

Что такое спортивное волонтерство?

На крупных спортивных мероприятиях всегда есть волонтеры. Они помогают как участникам, так и зрителям соревнований найти необходимые объекты, получить важную информацию, найти потерявшимся в толпе людей. Например, на Олимпийских играх волонтеры осуществляют сопровождение иностранных делегаций, участвуют в организации

информационных стоек в отелях и на спортивных объектах, помогают на стадионах при проведении соревнований.

Как я понимаю спортивное волонтерство в рамках основного направления волонтерской деятельности?

Волонтеров, которые участвуют в подготовке и проведении крупнейших спортивных состязаний, называют «олимпийскими». Связано это с тем, что главной миссией участия таких волонтеров является создание атмосферы Игр (гостеприимство, дружелюбие, открытость), трансляция олимпийских и паралимпийских ценностей [1]. В современном обществе при хорошо развитой инфраструктуре, коммуникациях, организация масштабных мероприятий не может обойтись без организованной и структурированной помощи волонтерских организаций. Количество добровольцев исчисляется десятками, а иногда и сотнями тысяч. «Волонтеры – настоящие олимпийцы, которые прониклись духом Олимпийских Игр», – так сказал в свое время о незаметных героях Олимпиад экс-президент МОК Жак Рогге.

Впервые волонтеры приняли участие в организации и проведении Олимпийских и Паралимпийских игр в 1912 году в Стокгольме. Их работа была по достоинству оценена и в дальнейшем этот опыт активно применяли и применяют до сих пор.

Возможность принять участие в крупном спортивном мероприятии в качестве участника – это уникальная возможность познакомиться и пообщаться с лучшими спортсменами и тренерами мира, легендами спорта. Очень важно для личностного роста найти единомышленников, по практиковать иностранный язык и получить новые навыки, возможность найти свой путь в жизни и выбрать будущую профессию. Важен опыт работы волонтеров на Олимпийских играх в Токио 2020 года в условиях пандемии. Тогда точная и слаженная работа добровольческих бригад во многом помогла организаторам соревнований. В условиях жестких ограничений пандемии в нашей стране важнейшим результатом явилась активность молодежного волонтерского движения. Наблюдается эффект «взросления общества» и студенческой молодежи в частности [2].

Как было организовано волонтерство на II Играх стран СНГ?

На II Играх стран СНГ было задействовано более 1 тыс. волонтеров. Республиканский волонтерский центр сегодня осуществляет координацию деятельности волонтеров по всей стране вместе с рядом других общественных организаций и объединений. Важно отметить особенности белорусского волонтерства. В нашей стране традиционно преобладают такие качества как товарищество, взаимовыручка, доброта, толерант-

ность, поэтому среди молодежи и взрослого населения Республики Беларусь так популярно волонтерское движение.

Набор волонтеров на II Игры стран СНГ начался еще в ноябре 2022 года. Возраст добровольных помощников не был ограничен. Самому молодому волонтеру, например, было 15 лет, самому возрастному – 56 лет.

В обязанности волонтеров входили встреча команд, сопровождение их до мест проживания, содействие в проведении соревнований, помочь спортсменам во время соревнований в разминочной и тренировочной зонах. Также они выполняли функцию гидов, когда иностранных гостей требовалось сориентировать в регионе. При этом волонтеры были закреплены за определенным объектом или командой, и каждый понимал свои задачи. Особое значение в отборе добровольцев имело их знание иностранных языков. Это необходимое условие для оказания помощи иностранным участникам и болельщикам соревнований.

Молодежь в РБ активно интересуется волонтерством. Парни и девушки хотят быть полезными обществу и государству, и это нужно ценить [3]. Волонтерство – это отличные возможности раскрытия собственного и профессионального потенциала.

#### Есть ли необходимость в волонтерском движении?

Республиканский волонтерский центр в Республике Беларусь – это общественная организация, которая существует и развивается в сфере добровольческой благотворительной деятельности. РВЦ является связующим звеном между отдельными гражданами и различными организациями в Республике Беларусь. Он осуществляет как поддержку, так и обучение волонтеров по всей стране.

В рамках деятельности РВЦ проводятся различные мероприятия, направленные на привлечение волонтеров и поддержку существующих добровольческих организаций. Также организация занимается проведением обучающих программ для волонтеров, помогая им повышать свою квалификацию и эффективность в добровольческой деятельности.

В Беларуси волонтерское движение только набирает обороты. Чтобы стать волонтером, необходимо желание и немного свободного времени. Волонтерство в Беларуси доступно для всех.

1. Баланян, М. Н. Социокультурный потенциал волонтерского движения современной студенческой молодежи : автореф. дис.... канд. социол. наук / М. Н. Баланян. – Майкоп, 2015. – 29 с.

2. Овсий, В. В. Молодежное волонтерство в условиях пандемии / В. В. Овсий // Бюллетень ЮжноРоссийского Государственного Технологического Университета. Серия социально-экономических наук. – 2020. – Т. 13. – № . 5. – С. 112–117.

3. Похомова, А. А. Молодежное волонтерство как канал социальной мобильности в современном обществе / А. А. Похомова // Философия и социальные науки в современном мире : материалы междунар. науч. конф. к 30-летию фак. философии и соц. наук Белорус. гос. ун-та. – Минск : БГУ, 2019. – С. 334–338. 10. Johnson M. K. Volunteerism in adol

**Карапетян С.Г., Мокша М.С.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент А.В. Ворон,  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ У УЧАСТНИКОВ ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Среди олимпийских легкоатлетических дисциплин тройной прыжок отличается относительно сложной структурой. В этом двигательном действии сочетаются как циклические (разбег) движения, так и ациклические (три прыжка – «скачок», «шаг», «прыжок»). Обучение и совершенствование тройному прыжку представляет сравнительно сложную педагогическую задачу. В этом отношении успешность обучения и совершенствования движений тройного прыжка во много определяется разработанностью соответствующих педагогических методик. В свою очередь, разработка соответствующих педагогических методик должна базироваться на определенных объективных знаниях о технике тройного прыжка. В этой связи получение точных количественных данных о рациональной технике тройного прыжка является актуальным.

Вопросам повышения эффективности процесса обучения и совершенствования техники тройного прыжка посвятили свои работы многие исследователи [1, 2, 3, 4, 5 и другие]. В то же время для проблематики рационализации техники тройного прыжка вопрос об объективных временных параметрах техники тройного прыжка требует некоторого уточнения и более развернутого анализа.

Объектом исследования явилась техника тройного прыжка, а предметом – длительность отдельных движений в тройном прыжке у участников Открытого Чемпионата Республики Беларусь по легкой атлетике 2022 года.

В исследовании принимали участие 10 прыгунов различной квалификации (от уровня первого взрослого разряда до уровня мастера спорта международного класса Республики Беларусь) в условиях спортивных сорев-

нований «Открытый Чемпионат Республики Беларусь по легкой атлетике» (Минск, ул. Кирова, 8, Олимпийский стадион «Динамо», 17–18.08.2022 г.).

В исследовании использована скоростная видеосъемка с помощью цифровой фотокамеры Canon PowerShot SX510 HS. Частота отснятых видеофайлов равняется 240 кадров в секунду. Непосредственный расчет времени отдельных движений тройного прыжка у прыгунов осуществлялся с помощью компьютерной программы «Kinovea». При этом было определено время отдельных движений у прыгунов и прыгуний посредством подсчета количества кадров на рассматриваемое движение. С помощью калькулятора, зная длительность одного кадра видеосъемки (0,00416667...с), рассчитывалось время исследуемого движения. Посредством программы «EXCEL» производился расчет среднего квадратичного отклонения и процентного отношения в исследуемых движениях.

По результатам вычислений наименьший период опоры наблюдается в элементе движения «скачок» ( $0,12625 \pm 0,0113$  с), а наибольший – в элементе движения «прыжок» ( $0,17792 \pm 0,0208$  с) (таблица). Подобное изменение длительности опорных периодов в процессе выполнения спортивного упражнения обусловлено снижением горизонтальной скорости движения тела прыгунов.

Таблица – Длительность отдельных движений в тройном прыжке у участников Открытого Чемпионата Республики Беларусь по легкой атлетике

№ п/п, спортсмен	Результат, м	Длительность отдельных движений в тройном прыжке, с						длительность прыжка	
		скакочок		шаг		прыжок			
		опора	полет	опора	полет	опора	полет		
1. Нестеренко М.	15,99	0,1292	0,5625	0,15	0,4833	0,1833	0,7458	2,2541	
2. Федоров А.	15,96	0,1167	0,5667	0,1375	0,4708	0,175	0,6917	2,1584	
3. Чуйко Е.	15,36	0,1208	0,425	0,1542	0,4083	0,1458	0,6833	1,9374	
4. Дикун А.	15,30	0,1167	0,5333	0,1542	0,4042	0,1708	0,6958	2,075	
5. Майстренко А.	14,90	0,1208	0,5083	0,1458	0,4208	0,1708	0,6417	2,0082	
6. Скалыга С.	14,80	0,1167	0,5083	0,15	0,4583	0,175	0,6875	2,0958	
7. Грицкевич П.	14,78	0,1292	0,5042	0,175	0,4583	0,1958	0,6166	2,0791	
8. Тарасевич Д.	14,29	0,1458	0,5375	0,1917	0,425	0,1792	0,6333	2,1125	
9. Мажейка М.	14,25	0,1458	0,4667	0,1708	0,3542	0,175	0,6042	1,9167	
10. Артюх Д.	13,71	0,1208	0,5	0,1458	0,3958	0,1458	0,6583	1,9665	
Хср.,		0,1262	0,51125	0,1575	0,4279	0,1716	0,66582	2,06037	
$\pm\sigma$		0,0113	0,0428	0,0165	0,0397	0,0154	0,043	0,10487	
v%		8,9505	8,3716	10,476	9,2779	8,9717	6,4582	5,08986	

Длительность полетных периодов у спортсменов имеет определенную закономерность: наибольшее значение этот показатель имеет в элементе движения «прыжок» ( $0,66582 \pm 0,043$  с), а меньше – в элементе движения «шаг» ( $0,4279 \pm 0,0397$  с).

Различия в длительности времени выполнения всего прыжка в целом между участниками можно связать с уровнем достигнутых в соревновании результатов – чем дальше прыжок, тем больше требуется времени на его выполнение.

На основе результатов проведенного исследования рекомендуется ориентироваться на полученные показатели для совершенствования техники тройного прыжка.

1. Креер, В. А. Тройной прыжок / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 96 с.
2. Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов : дис. ...д-ра пед. наук: А. Л. Оганджанов. – Москва, 2007. – 380 с.
3. Стрижак, А. П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов : автореф. дис. ... канд. д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. П. Стрижак. – Москва, 1992. – 32 с.
4. Ворон, А. В. Характеристика техники тройного прыжка финалистов Олимпийских игр 2012 года / А. В. Ворон // Мир спорта. – 2020. – № 3. – С. 65–70.
5. Ворон, А. В. Временные параметры техники тройного прыжка участников Республиканских легкоатлетических игр среди студентов 2022 года / А. В. Ворон, А. А. Новикова, А. А. Жданович // Мир спорта. – 2022. – № 4. – С. 71–76.

### **Касюк Д.А.**

Научный руководитель – Лавринович Л.А.  
БрГТУ (Республика Беларусь)

## **ТУРИЗМ В ПРОДВИЖЕНИИ КУЛЬТУРНОГО И СПОРТИВНОГО ИМИДЖА БЕЛАРУСИ**

В современном мире понятие «международный имидж» получило всеобщее признание в качестве инструмента внешней политики. Им обладают государства, нации, политические лидеры, и его значение возрастает вместе с ростом роли информационно-коммуникационных технологий в жизни общества.

Имидж страны по определению – это совокупность эмоциональных и рациональных представлений, вытекающих из сопоставления всех признаков страны, собственного опыта и слухов, влияющих на создание определенного образа. Все перечисленные факторы позволяют при упоминании названия государства выстроить по отношению к нему цепь ассоциаций.

Для формирования позитивного имиджа страны, наряду с политическими, экономическими, культурными средствами, может быть использован и спорт. Спортивный и культурный имидж государства является составной частью его цельного комплексного имиджа. На формирование спортивного имиджа государства активно влияют его культура, система образования, наука, кадры и т. д. Для привлечения же иностранных туристов в страну нужно создать определенный образ территории, которую им захотелось бы посетить. Ведь цель посещения туристами страны заключается в получении новой информации о стране, людях, в ней живущих, традициях, культуре и обычаях. Все это невозможно без наличия у страны благоприятного туристического имиджа. Средства, затраченные на формирование благоприятного туристического имиджа страны, с экономической точки зрения являются долгосрочными инвестициями [1].

Туризм является одним из важных инструментов в продвижении спортивного имиджа Беларуси. Страна имеет богатое спортивное наследие и активно развивает спортивную инфраструктуру, что привлекает внимание туристов, интересующихся спортом.

Одной из ключевых особенностей туризма в продвижении спортивного имиджа Беларуси является разнообразие спортивных мероприятий и объектов. Страна регулярно проводит международные соревнования по различным видам спорта, таким как хоккей, футбол, легкая атлетика, плавание, гребля и другие. Это позволяет привлекать спортивных туристов из регионов и всего мира, которые приезжают для участия в соревнованиях или наблюдения за ними.

Беларусь также активно развивает спортивный туризм, предлагая различные виды активного отдыха и экстремальных видов спорта. В стране есть возможности для занятия горным велосипедом, скалолазанием, парашютеризмом, рафтингом и другими активностями. Это привлекает туристов, которые хотят испытать свои силы и получить новые впечатления.

Кроме того, Беларусь предлагает разнообразные спортивные объекты для посещения. Сюда относятся стадионы, спортивные комплексы, тренировочные базы и другие объекты, которые могут быть интересны для туристов. Например, многие футбольные клубы проводят экскурсии по

своим стадионам, где туристы могут узнать больше о команде и посмотреть на ее тренировки.

Туризм в продвижении спортивного имиджа Беларуси имеет большой потенциал. Он позволяет показать страну как активного игрока в мировом спорте и привлечь внимание к ее спортивным достижениям и возможностям. Это также способствует развитию спортивной индустрии в стране и привлечению инвестиций [2].

Туризм также играет важную роль в продвижении культурного имиджа Беларуси. Страна богата историей, культурными достопримечательностями и национальными традициями, которые привлекают туристов со всего мира.

Беларусь предлагает разнообразные музеи, галереи и исторические объекты для посещения. Туристы могут познакомиться с богатой историей страны, посетив Национальный исторический музей, Музей Великой Отечественной войны или Национальный художественный музей. Кроме того, в Беларуси есть множество замков, церквей и других архитектурных памятников, которые позволяют туристам окунуться в атмосферу прошлого.

Культурный туризм в Беларуси также включает в себя посещение национальных праздников и фестивалей. Такие события, как День независимости, Масленица, "Славянский базар в Витебске" и рыцарский фестиваль "Белый замок", предлагают уникальные возможности познакомиться с национальными традициями и обычаями страны. Туристы могут увидеть народные песни и танцы, национальные костюмы и ремесла, а также попробовать национальную кухню.

Беларусь также известна своей природой и экологическими достопримечательностями. Национальные парки, заповедники и озера предлагают возможности для пеших прогулок, велосипедных прогулок и экологического туризма. Туристы могут насладиться красотой природы, наблюдая за дикими животными и птицами, или посетить исторические места, связанные с природой, такие как Беловежская пуща [3].

Туризм в продвижении культурного имиджа Беларуси способствует сохранению и продвижению национальной культуры и традиций. Он также способствует развитию туристической индустрии в стране и привлечению иностранных инвестиций. Важно отметить, что спортивные и культурные события часто сопровождаются различными мероприятиями и фестивалями, которые привлекают туристов и способствуют продвижению культурного имиджа страны.

Также немаловажно делать так, чтобы о событиях в Беларуси знали, как можно больше людей в стране и за ее пределами. Здесь важная роль отводится средствам массовой информации – без их участия и поддержки событие не соберет туристов, а значит о рентабельности и имиджевой составляющей для территории даже речи не идет. В этом направлении должно быть двустороннее движение: организаторам мероприятий нужно приглашать СМИ, создавать условия для их работы, заинтересовывать их, в том числе заказывая рекламу и рекламные кампании, а с другой стороны, СМИ должны шире освещать различные события и культурные проекты.

Еще одно мощное, если не главное в современных условиях средство продвижения на рынок турпродукта – это интернет. Как раз во Всемирной паутине рекламы белорусских событийных мероприятий крайне недостаточно. Беларуси для продвижения событийного туризма нужен серьезный информационный портал или сайт, который бы рассказывал обо всех интересных событиях [4].

Туризм также может помочь в продвижении спортивного и культурного имиджа страны через международные связи. Международные туристические выставки, форумы и конференции позволяют стране представить свои достижения в области спорта и культуры, а также установить контакты с другими странами и организациями. Это может привести к сотрудничеству в области спорта, культуры и обмену опытом.

Таким образом, туризм играет важную роль в продвижении спортивного и культурного имиджа страны, позволяя ей демонстрировать свои достижения и привлекательность для международных туристов. Это способствует развитию туристической индустрии, привлечению инвестиций и укреплению международных связей.

1. Формирование туристического имиджа Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edoc.bseu.by>. – Дата доступа: 10.10.2023.
2. Имидж спортсмена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodlenka.org>. – Дата доступа: 10.10.2023.
3. Историко-культурный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by>. – Дата доступа: 10.10.2023.
4. Ключ к развитию туристического рынка Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belta.by>. – Дата доступа: 10.10.2023.

**Киреева А.А.**

Научный руководитель – доцент Граменицкая И.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ХРОНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В КРИЧЕВСКОМ РАЙОНЕ**

Кричевский район располагается на востоке Могилевской области и был образован 17 июля 1924 года. Это восточный регион Беларуси с богатым культурно-историческим наследием, живописными природными ландшафтами, которые создают оптимальные условия для развития оздоровительного, познавательного и спортивного туризма с детьми различного возраста.

До 1955 года туристско-краеведческая деятельность с учащимися осуществлялась в Кричевском районе в форме школьных кружков. По данным, основанным на выписку из архивных документов, функционировали кружки «Велосипедный спорт», «Юный историк» (средняя школа № 1 им. В.И.Ленина) которые посещали 20 детей школы.

В 1955 году начал свою многопрофильную деятельность «Кричевский районный Дом пионеров и школьников». В 60-е годы функционировал один туристско-краеведческий кружок, организаторами которого были разработаны и апробированы самые первые туристические маршруты, которые проходили по улицам и памятным местам города Кричева и пешеходный краеведческий маршрут д. Молятичи – д. Баевка – д. Батвиновка – д. Костюшковичи – г. Кричев. Была проведена 3-я Республикаанская экспедиция пионеров и школьников, итоги которой были освещены в ходе областной методической конференции по туристско-краеведческой работе, на которой присутствовало 5 участников из Кричевского района. В эти годы по плану работы Кричевского районного отдела народного образования проводились слеты туристов и вопрос о состоянии экскурсионно-краеведческой работы в школах района рассматривался на педагогических советах.

В 1979 в г. Кричев была открыта «Туристическая база» с местами для проживания. На турбазе велась работа кружков по направлениям – пешеходный туризм, спортивное ориентирование, туристско-краеведческая деятельность. В этом же году состоялись первые районные соревнования по спортивному ориентированию на местности среди школьников, к которым была сделана первая карта-схема местности. С этого года в практику вошло ежегодное проведение весенних и осенних стартов по спортив-

ному ориентированию. В 1985 году добавилось еще одно туристическое направление – водный туризм.

Со дня открытия турбазы были заложены первые традиции кричевских туристов. Традиционным стало ежегодное проведение трехдневных районных туристических слетов среди школьников кричевщины; были разработаны первые туристические маршруты по направлениям: а/г Времейки Чериковского района, г.Чериков и деревни Чериковского района, г.Чаусы и деревни Чаусского района, г.п. Горки, п. Ленино Горецкого района, д. Речица Чериковского района, д. Вородько Кричевского района, г. Мстиславль и деревни Мстиславского района, а также были опробованы маршруты категорийных походов. Также в эти годы была заложена традиция проводить «Звездные походы» во исполнение Положения «О походах и экспедициях «Моя Родина – СССР».

В 1987 году директором средней школы № 3 г. Кричева, любителем туризма Судиловским Валерием со спонсорской помощью «Завода резиновых изделий» на базе общежития был открыт туристический клуб «Норд». На территории турбазы расположился туристический полигон, занятия на котором способствовали тому, что учащиеся стали занимать призовые места в районных, областных и республиканских фото конкурсах и по велотуризму. В это время зарождается новая традиция – закрытие туристического сезона, которое проходило каждую осень. Школы района принимали активное участие в мероприятиях, включающее театрализованное костюмированное представление белорусских народных обрядов, краеведческую викторину, конкурс туристической песни. Праздник проводился около огромного дуба, росшего на территории турбазы, под раскидистой кроной которого любили отдыхать кричевляне и гости города, одним из которых в свое время был А.С.Пушкин.

В 1995 году учреждение образования получило новый адрес и было переименовано в «Центр туризма и краеведения». Здание находилось недалеко от реки Сож, поэтому наиболее активно начал развиваться водный туризм.

Новый этап развития детской туристической деятельности начался в 2002 году, когда «Центр туризма и краеведения» был реорганизован в «Центр внешкольной работы». Деятельность по всем туристическим направлениям активно продолжилась, но кроме того, открылась «Школа выживания», в которой учащихся обучали приемам оказания первой медицинской помощи, элементарным туристическим навыкам и правилам поведения в экстремальных ситуациях, а в летний период организовывались передвижные палаточные туристические лагеря.

В феврале 2006 года учреждение было преобразовано в «Кричевский районный центр туризма, краеведения и экскурсий детей и молодежи». Началась целенаправленная работа по организации и проведению экскурсионных поездок для учащихся Кричевского района. За годы работы это направление постоянно развивалось, расширялось и дополнилось новыми тематическими маршрутами и экскурсионными программами для различных категорий туристов: военно-историческая, экологическая, паломническая, развлекательная, познавательная. Изменилась и спортивная составляющая работы центра: стали проводиться соревнования по туристско-прикладному многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию и жумарингу. В одном из выделенных помещений был построен небольшой скалодром, на котором ребята смогли осваивать основные технические элементы лазания по вертикальным стенкам и готовиться к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

На сегодняшний день в учреждении работает 21 педагог дополнительного образования, функционирует 34 объединения по интересам туристско-краеведческого профиля, в которых занимаются более 500 учащихся.

### **Климовец В.Н.**

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент

Н. И. озлова

БрГТУ (Республика Беларусь)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Спорт и образование представляют собой неразрывную связь, влияющую на формирование ценностей, убеждений и характера молодого поколения. Спорт является мощным инструментом, способствующим физическому, эмоциональному и социальному развитию индивида. Он не только способствует укреплению здоровья и формированию физической выносливости, но и развивает такие важные качества, как дисциплина, настойчивость, командный дух и ответственность. Олимпийские ценности, в частности дружба, честность и уважение, являются фундаментальными принципами, которые спорт признает и пропагандирует. Они формируют основу для развития гармоничной личности и создают позитивное вли-

яние на общество в целом. Целью нашей работы являлось исследование проблемы внедрения Олимпийских ценностей в систему образования.

Честность является одним из ключевых аспектов олимпийских ценностей и играет важную роль в образовательной среде. Учебные заведения обычно принимают строгие меры для предотвращения плагиата, такие как проверка на уникальность текстов через специализированные программы. Кроме того, академическая честность также подразумевает честное выполнение всех учебных заданий студентами. Преподаватели должны создавать условия, которые поощряют студентов к соблюдению этой ценности, например, предоставляя четкие указания по выполнению заданий и оценивая их, обеспечивая доступность ресурсов для обучения. В университетах необходимо поощрять честную конкуренцию среди студентов, создавая структуры, в которых успех оценивается на основе индивидуальных заслуг и усилий, а не путем мошенничества. Следует организовывать проведение соревнований и проектов, которые оценивают не только знания, но и творческий подход, сотрудничество и этическое поведение. В целом, поддержка честности не только способствует образованию студентов, но и формирует ценности и навыки, которые пригодятся им в будущем в профессиональной сфере и жизни.

Уважение – это не только важная олимпийская ценность, но и фундаментальный принцип, на котором строится качественное образование и гармоничное общество. Уважение к преподавателям играет ключевую роль в образовательном процессе. Преподаватели являются проводниками знаний, менторами и вдохновителями для студентов. Когда студенты проявляют уважение к своим преподавателям, это способствует более эффективному обучению, создается атмосфера, в которой каждый студент чувствует себя важным и услышанным. Уважение к сокурсникам также является важным аспектом образовательной среды. Это способствует формированию позитивных отношений между студентами, содействует совместной деятельности и обмену знаний. Когда студенты уважают друг друга, они более склонны к сотрудничеству, обсуждению идей и разрешению конфликтов, что способствует развитию не только интеллектуальных, но и социальных навыков [2].

Дружба, как третья олимпийская ценность, является фундаментальной для создания положительной и поддерживающей образовательной среды. Внедрение дружеских отношений в систему образования приносит множество преимуществ. Прежде всего, доброжелательные отношения между студентами, преподавателями и персоналом учебных заведений способствуют укреплению связей и улучшению взаимопонимания.

Когда люди чувствуют, что их окружают друзья, они более склонны к сотрудничеству и взаимопомощи. Это важно не только для психологического комфорта, но и для улучшения качества образовательного процесса.

Студенты, чувствующие себя частью дружелюбного сообщества, более склонны активно участвовать в семинарах и обсуждениях проблем, а также проявляют больший интерес к учебе. Кроме того, дружба способствует формированию навыков межличностного общения. Студенты, обучаясь в дружественной обстановке, учатся решать конфликты, выражать свои мысли и чувства, а также слушать других. Эти навыки имеют важное значение не только в учебной среде, но и в жизни в целом. Дружба также способствует созданию благоприятных условий для развития личности, позволяет студентам чувствовать себя принятыми, что способствует их эмоциональному и социальному развитию. Дружба может служить источником вдохновения, мотивации и саморазвития, так как друзья могут вдохновлять друг друга на достижение своих целей и амбиций [2].

Олимпийская подготовка предоставляет уникальные возможности для развития физических навыков, дисциплины, командной работы и стремления к достижению высоких результатов. Она способствует формированию здорового образа жизни и укреплению психофизического состояния студентов. Эти навыки и качества, приобретенные через олимпийскую подготовку, имеют долгосрочное воздействие на личностное развитие и успешность в различных сферах жизни. Интеграция Олимпийских ценностей в образовательную среду, играет ключевую роль, способствуя всестороннему развитию личности студента [1].

Таким образом, интеграция олимпийских ценностей в систему образования имеет далеко идущие последствия для студентов и образовательного сообщества в целом. Важно понимать, что олимпийские ценности, такие как честность, уважение и дружба, не ограничиваются спортом и могут применяться в различных сферах жизни. Применение студентами этих ценностей в своей повседневной жизни, способствует формированию не только спортивной, но и духовной культуры. Честность побуждает студентов быть открытыми и честными друг с другом, что важно не только в спорте, но и в учебе и межличностных отношениях. Уважение к собеседнику и его мнению способствует созданию более дружелюбной и толерантной обстановки в учебных заведениях. Дружба, которая развивается на основе олимпийских ценностей, помогает студентам создавать связи, которые могут прослужить им на протяжении всей жизни. Эти дружеские отношения могут быть ключом к поддержке и сотрудничеству, а также к решению различных образовательных и жизненных задач.

1. Смирнов, С. А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии : учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений / С. А. Смирнов. – М.: Академия, 2007. – 512 с.

2. Гуслистова, И. И. Олимпийский урок: Олимпийские ценности через символы и торжественные церемонии / И. И. Гуслистова. – М.: Белорусская олимпийская академия, 2015. – 12 с.

**Ковтун В.С.**

Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ УСЛУГ (НА ПРИМЕРЕ ОАО ГОСТИНИЦА «ПЛАНЕТА»)**

С ростом конкуренции на рынке туризма возрастает необходимость в использовании инновационных технологий для продвижения и развития данной отрасли. Одной из востребованных форм туризма является деловой туризм, который становится все более популярным в Республике Беларусь. С каждым годом деловые, культурные и научные связи между регионами и странами становятся все более интенсивными. В этой связи развитие индустрии делового туризма является неотъемлемым условием успешного бизнеса и оказывает значительное влияние на развитие национальной экономики и ее интеграцию на мировой рынок. Данный вид туризма является одним из наиболее прибыльных и имеет огромное значение для принимающей стороны [1].

Наше время можно смело назвать эрой новых технологий. Безусловно, это не могло ни отразиться на развитии и туристической деятельности. Деловой туризм – один из самых перспективных и технологичных видов путешествий, который характеризуются высоким и стабильным ростом и относительной устойчивостью к воздействию экономических, политических, климатических, погодных и других факторов.

Деловой туризм широко развит во всем мире. Он дает возможность познакомиться с новыми технологиями, встретиться с инвесторами, партнерами, поставщиками и потребителями товаров или услуг. Продвижение данного направления требует применения новых подходов и технологий, которые призваны не только облегчить процесс осуществления, но

и усилить информационное продвижение делового туризма. Новые технологии, такие как виртуальные туры, онлайн-конференции и др. особенно актуальны в связи с политическими проблемами, из-за которых далеко не все желающие имеют возможность посетить интересующий их объект для оценки с позиции делового туризма, либо им проще изучить нужную информацию по сети Интернет, чтобы потом принять решение.

В связи с этим, применение инноваций в деловом туризме актуально.

Инновационные методы продвижения туристических услуг были рассмотрены на примере деятельности гостиницы «Планета». В гостинице недавно были введены новые инновации, такие как: режим для слабовидящих и 3D-тур по гостинице [2]. Но для привлечения новых гостей и их дальнейшего ознакомления с гостиницей требуется активное ведение социальных сетей и внедрение инновационных технологий продвижения.

На основании данных проблем, были выделены следующие пути внедрения инновационных технологий в гостиницу «Планета», для развития делового туризма:

- усиление рекламно-информационного продвижения услуг гостиницы, в том числе – через сеть Интернет, социальные сети и мессенджеры;
- развитие материально-технического обеспечения для деловых туристов в гостинице.

Для улучшения продвижения услуг гостиницы «Планета» необходимо провести следующие мероприятия:

- изменение рекламной стратегии;
- развитие и продвижение новых дополнительных услуг;
- внедрение клубных карт с правом скидок постоянным гостям (программа лояльности);
- проведение ценовых акций в сочетании с предельным сроком предложения;
- организация совместных акций с партнерами.

Исходя из полученных данных, были определены направления развития веб-сайта отеля и социальных сетей для совершенствования Интернет-рекламы гостиницы «Планета»:

- расширение информационного наполнения сайта гостиницы тематическими статьями и пресс-релизами;
- продвижение сайта гостиницы посредством его регистрации в Интернет-каталогах;
- регистрация и последующее продвижение сайта гостиницы в популярных отечественных и зарубежных социальных медиа;

- использование таких рекламных инструментов, как медийно-контекстные баннеры и поисковый ретаргетинг, которые так или иначе выведут клиента на официальный сайт гостиницы;
- внедрение контекстной рекламы;
- модернизация версии сайта гостиницы, SEO-оптимизация;
- размещение на официальном сайте видео с шеф-поваром, который представляет лучшие блюда меню гостиничного ресторана, с сотрудниками салона красоты, которые рассказывают о новых эффективных процедурах, и с гостями гостиницы, которые делятся своими отзывами;
- разработка мобильных приложений для гостиницы для разных целей;
- добавление описания в тех местах, где его не хватает, наполнение свежей информацией статей и материалов на сайте;
- реакция и ответ на отзывы гостей со стороны руководства;
- внедрение ссылок на видео о гостинице, размещенных на YouTube.

На сайте гостиницы размещен 3D-тур, который помогает новым гостям ориентироваться в гостинице. Теперь они могут зайти на сайт гостиницы и осмотреть вход и лобби гостиницы, также в тур добавлена такие локации как: сауна, бары [3].

Возможностью рекламы и информирования о предоставляемых гостиницей услугах является продвижение собственной страницы в общетематических социальных сетях, таких как: «Вконтакте» (пользователи из России, Беларуси), «Instagram» (белорусские и иностранные пользователи). На данный момент гостиница «Планета» имеет только свой сайт в сети интернет. Следует создать аккаунт в социальной сети «Instagram» и «Вконтакте», и начать вести аккаунты.

Для примера была взята социальная сеть «ВКонтакте». Регистрация своей группы занимает не так много времени. Дополнительно необходимо создать наполнение данной страницы контентом, таким как: фотографии отеля; услуги; цены; карта с маршрутом (или раздел «Как добраться»); часто задаваемые вопросы; социологические опросы; интересные факты; красивые и позитивные изображения; рекламные предложения; страница с отзывами и др.

Можно проводить акции, например, «Посети гостиницу 3 раза и получи скидку на следующие три пребывания!»). В дальнейшем, следует проводить работу по распространению информации в других социальных сетях, ведь это иногда может быть сопоставимо по эффективности с сайтом.

Развитие материально-технического обеспечения для деловых туристов в гостинице может включать установку в гостинице информационных щитов, знаков или интерактивных стендов. Их отличие будет в том, что экран каждого такого устройства будет интерактивным. Этот вариант удобен гостям, которые не знают отель (впервые прибыли в него) и хотят уточнить нужную им информацию.

Следует отметить, что гостиница «Планета» имеет значительный потенциал для организации международного делового туризма и внедрение инновационных технологий продвижения будет способствовать более эффективной ее деятельности.

1. Инновационная деятельность гостиничного комплекса Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.hotdiplom.by/uslugi-4/595-innovatsionnaya-deyatelnost-gostinichnogo-kompleksa-respubliki-belarus.html?showall=1>. – Дата доступа: 09.10.2023.
2. Официальный сайт гостиницы «Планета» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hotelplanetaby.ru/onas/info.html>. – Дата доступа: 09.10.2023.
3. 3D-тур по гостинице «Планета» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hotelplanetaby.ru/onas/3d-tur.html>. – Дата доступа: 09.10.2023.

**Кузьмич Е.В.**

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент  
Яковлев А.Н.

ПолесГУ (Республика Беларусь)

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕГО ЕГИПТА И РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКИХ ГОСУДАРСТВ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА**

Первые известные нам следы физической культуры Древнего мира были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю, а также в Месопотамии в IV тыс. до н.э. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований, часто сменявших друг друга в результате войн.

Активное участие в поддержании и развитии физической культуры принимало свободное сельское население, из которых набирали простых воинов. Важную роль в развитии физической культуры Месопотамии, а затем и в странах Ближнего Востока сыграло изобретение во втором тысячелетии до н.э. колесницы на конной тяге. Среди памятников, сви-

действовавших об этом событии, основное место занимает «Книга тренинга» митаннийца Киккули, которая является самым древним из известных методических пособий по тренингу лошадей.

О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах [1].

Из древней Персии до нас дошли записки древнегреческих историографов Геродота и Ксенофона, которые красноречиво свидетельствуют о том, что они обучали своих детей (в возрасте 7–16 лет) в воспитательных домах, действовавших при дворах сатрапов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдости.

В Древнем Египте примерно в 3000 году до н.э. мифический царь Менес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778–2723 гг. до н.э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога объясняется желанием победить и быть достойным избранником.

Фараоны Среднего царства (2040–1730 гг. до н.э.), чтобы повысить уровень развития физических качеств у служащих им людей, стали создавать училища для подготовки и отбора храмовых танцовщиц и акробатов.

В период Нового и Позднего царства (1562–332 гг. до н.э.) физическая культура обогащается новыми чертами. Появляются изображения с соревнованиями гребцов и воинов, бегущих за колесницами, а также состязания лучников и кулачных бойцов. На праздниках царя Рамзеса II (1290–1223 гг. до н.э.) проводятся соревнования по борьбе и фехтованию на палицах с нубийцами, ливийцами и др. народами, результат этих соревнований оценивали судьи [4].

Египтяне не следовали обычаям других народов. Этот факт подтверждается тем, что среди памятников физической культуры Древнего Египта не встречается следов, свидетельствовавших о соревнованиях на колесницах, играх в пешее и конное поло, получивших распространение почти у всех народов Древнего мира.

Население Древней Индии располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. Советы по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания свидетельствуют о развитом искусстве массажа [2].

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям

тела противника, а также проведением удушающих приемов и создание системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гаранны в Пенджабе была найдена каменная пластина-печатка, изготовленная в III тыс. до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмасана). Характерной особенностью физической культуры Древней Индии является ее деление по кастовой принадлежности – каста арийцев (привилегированные касты): брахманов (священников), кшатриев (военное дворянство), вайтья (занимавшиеся почетными ремеслами). Неарийцы (сельские жители) – каста шудров. Потомки рабов парии (неприкасаемые) не приналежали ни к одной касте.

Так, для неарийских каст стали «неприкосвенными» верховая езда, все упражнения с оружием, йога. Кшатрии почитали неприемлемыми для себя танцы шудров, упражнения с чучелами, кубиками, обручами и др. видами состязаний [1].

О физической культуре арийских каст больше всего можно узнать из Вед и древнеиндийских эпосов, свидетельствующих об атлетических соревнованиях, состязаниях по самообороне, с оружием и без него, скачках и соревнованиях на колесницах, игре в мяч с битой, игре на доске чатуранга (чатур – 4 и анга – боевой порядок). Ходы шахматных фигур из этой игры – раджи (короля), боевых колесниц (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались неизменными до наших дней [4].

Система философии йоги основана на том, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры), в нижнем, в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника, свернувшись, дремлет «источник жизненной силы», так называемая «змея кундалини». Она под влиянием упорно выполняемых человеком умственных и физических упражнений просыпается и ползет вверх от чакры к чакре, достигая макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи, т. е. состояния физического и психического равновесия, покоя, далекого от земных забот. После этого остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело «второе-Я» – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством.

В Китайских хрониках, относящихся к периоду VIII–VI вв. до н.э., сообщалось, что первые ростки физической культуры, получившие развитие в долине Хуанхе и Янцзы, появились в начале III тыс. до н.э.

В 2698 г. до н.э. была написана книга «Кунфу», в которой впервые систематизированы распространенные среди народа, различные упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев [2].

Народ, за исключением рабов, играл в игру – предшественнику современного футбола – «чжу кэ». Эта игра использовалась как дополнительное средство для развития скорости, ловкости и находчивости в подготовке пеших воинов. В центре игровой площадки, на расстоянии 4 м друг от друга, в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 м, между которыми натягивали сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были «ворота». Игроки передавали друг другу мяч, нанося по нему удары ногами и руками, используя при этом около 70 различных видов ударов по мячу. Существовало и около 10 правил игры. Проходили также соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнования на воде [2].

В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла выражение в принципе «сань мэй». В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, нашли отражение требования принесения пользы для общества, обладая способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом. В соответствии с принципом «цзинь и цзянь» «сань» выражал внутреннее, а «мэй» – внешнее совершенств [3].

1. Лосев, А. Ф. История античной эстетики (ранняя классика) / А. Ф. Лосев. – М., 1963. – С. 10–46.
2. Мильштейн, О. Теорема о пирамидах: спорт «большой» или маленький? / О. Мильштейн // Спорт для всех. – 1997. – № 2. – 114 с.
3. Брякин, С. В. Структура и функция современного спорта / С. В. Брякин. – М. : МОГИФК, 1983.
4. Столяров, В. И. Гуманистическая ценность спорта как элементы образа жизни людей / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8. – С. 5–8.

**Лаврова А.А.**

Научный руководитель – д-р пед. наук, профессор Юшкевич Т.П.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ БЕГУНОВ В СПРИНТЕ**

Для оптимизации процесса управления спортивной тренировки бегунов, необходимо в подготовке применять различные модели тренировки.

В.В. Петровский предлагает алгоритм выполнение определенных действий в процессе моделирования: «1) изучение вопросов, для решения которых могут быть использованы модели, выяснение путей их применения и возможные ограничения; 2) определение степени детализации модели (число параметров, включаемых в модель, характер связи между ними и виды управляющих воздействий на систему); 3) определение продолжительности времени моделирования, которое должно быть достаточно для того, чтобы успели проявиться все характерные признаки данного явления» [1].

Исходя из этого, в процессе разработки моделей тренировочного процесса необходимо понимать все сложности моделируемых объектов, а также связанных с ним явлений и процессов различных сторон тренировочного процесса. Разрабатывая модельные характеристики подготовленности и соревновательной деятельности бегунов, следует ориентироваться на показатели, характеризующие сформированность соответствующих качеств и способностей, подлежащих целенаправленному воздействию тренировочными и соревновательными средствами. Не стоит пренебрегать возможности использования нескольких вариантов моделирования отдельных параметров различных структурных образований тренировочного процесса, в зависимости от состояния организма спортсмена в различных стадиях соревновательной деятельности.

Эксперты выделяют три подхода в разработке количественных показателей, характерных для заданного уровня спортивного мастерства.

1. Усреднением данных ведущих спортсменов с указанием индивидуальных различий и диапазона возможных корреляций.

Моделируя соревновательную деятельность у представителей циклических видов спорта, используют метод усреднения показателей работоспособности спортсменов на различных участках дистанции. Но следует отметить, что существует множество тактических вариантов преодоления дистанции, которые определяются индивидуально для каждого спорт-

смена в зависимости от особенностей его подготовленности и условий соревнований.

Рассмотрим на примере бегунов-спринтеров. Спортсмены, выступавшие на чемпионате мира в Лондоне, в беге на 100 метров показали следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1. – Результаты мужчин в беге на 100 метров, с.

Место	Фамилия спортсмена	Результат
1	GATLIN	9,92
2	COLEMAN	9,94
3	BOLT	9,95
4	BLAKE	9,99
5	SIMBINE	10,01
6	VICAUT	10,08
7	PRESCOD	10,17
8	SU	10,27

Самый высокий результат был показан бегуном из США Justin GATLIN – 9,92 с. Две сотых секунды ему проиграл Christian COLEMAN – 9,94 с. Одну сотую проиграл восьмикратный рекордсмен из Ямайки Usain BOLT показав 9,95 с.

Таблица 2. – Промежуточные интервалы каждые 10 метров

№	Фамилия спортсмена	Стартовая реакция, с	0-10 м	10-20 м	20-30 м	30-40 м	40-50 м	50-60 м	60-70 м	70-80 м	80-90 м	90-100 м	0-100 м
1	GATLIN	0,138	1,88	1,02	0,91	0,90	0,88	0,86	0,86	0,87	0,87	0,87	9,92
2	COLEMAN	0,123	1,87	1,00	0,90	0,88	0,87	0,86	0,88	0,88	0,88	0,92	9,94
3	BOLT	0,183	1,96	1,02	0,90	0,88	0,88	0,85	0,85	0,86	0,86	0,89	9,95
4	BLAKE	0,137	1,89	1,03	0,91	0,90	0,89	0,88	0,87	0,88	0,87	0,87	9,99
5	SIMBINE	0,141	1,92	1,03	0,92	0,92	0,87	0,84	0,86	0,87	0,88	0,90	10,01
6	VICAUT	0,152	1,95	1,03	0,90	0,89	0,87	0,87	0,88	0,89	0,90	0,90	10,08
7	PRESCOD	0,144	2,04	1,05	0,92	0,92	0,89	0,86	0,86	0,87	0,88	0,88	10,17
8	SU	0,224	2,03	1,03	0,92	0,91	0,89	0,89	0,89	0,89	0,99	0,92	10,27

Таким образом, можно сказать, что наиболее быстрая стартовая реакция была у Christiana COLEMANA – 0,123 с. Так же по ходу дистанции заметно, что спортсмен первые 50 метров лидировал, а на 60 метровой отметке он показал самый высокий результат из всех спортсменов – 6,38 с. Но на последних 10 метрах его показатель был одним из самых низких – 0,92 с. Justin GATLIN наоборот, всю дистанцию проходил ровно, 60 метров он преодолел за 6,45 с – это второй по быстроте результат. И на последних

40 метрах показал максимально высокую скорость. Usain BOLT примерно так же, как и COLEMAN, по времени и тактическим действиям преодолел дистанцию. Стартовая реакция BOLTA была одной не из самых быстрых – 0,183 с. Он так же в первой половине дистанции показал высокий результат. На отметке 60 метров его результат был равен 6,49 с. Но в конце его скорость снизилась. Стоит отметить, что средняя длина шага BOLTA составила 2,70 м. Это самый высокий показатель среди всех бегунов в данном забеге. Такая длина так же связана с антропометрическими данными спортсмена, т. к. он является самым высоким из всех спортсменов. В основном, по ходу дистанции все спортсмены равномерно набирали скорость, большинство из них смогли удержать высокий показатель быстроты и преодолеть дистанцию достаточно стабильно. Но были спортсмены, которые последние метры дистанции преодолели со снижением скорости.

2. Изучение значительной совокупности спортсменов различной спортивной квалификации, установление зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений того или иного показателя, с последующей экстраполяцией полученных данных до уровня заданного результата.

3. Получение жестких количественных параметров. В основе которого лежит метод регистрации максимально доступных величин того или иного показателя у отдельных выдающихся спортсменов, которые используются в качестве модельных характеристик. По разнице между данными, полученными у конкретного спортсмена, и модельными величинами выявляются резервы дальнейшего совершенствования [1, с. 32]. Однако, используя этот подход, игнорируется индивидуальная структура подготовленности и соревновательной деятельности, которая, наряду с наличием параметров, достигших предельных величин, предполагает наличие параметров с умеренным уровнем развития, обычно отрицательно связанных с первым.

Разрабатывая модельные характеристики этапов многолетней подготовки бегунов, периодов тренировки и макроциклов, для достижения высокого уровня спортивных результатов, необходимо соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства. Модели тренировочных занятий должны составляться на основе закономерностей взаимодействия разнообразных тренировочных упражнений, особенностях протекания процессов утомления и восстановления организма спортсмена, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки.

Модели подготовленности имеют два уровня: первый уровень, отражает структуру подготовленности спортсмена в зависимости от особенностей и специфики конкретной беговой дисциплины, второй – модели подготовленности, основанные на конкретных достижениях определенных сторон подготовленности [1, с. 33].

Данные модели, направлены на достижение конкретных уровней конкретных сторон подготовленности, с целью сравнения индивидуальных данных конкретного спортсмена с характеристиками модели спортсменов высокого уровня, оценке сильных и слабых сторон подготовленности спортсмена. Анализируя эти данные и подводя итоги, индивидуально планируется и корректируется тренировочный процесс, подбираются средства и методы воздействия для более эффективной реализации своих возможностей в соревновательной деятельности [1, с. 34].

1. Русаков, А. А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования : учеб. пособие / А. А. Русаков, В. Р. Кузекевич. – Иркутск: Изд-во Аспринт, 2016. – 110 с.

**Лазарчик М.И., Апоник Ю.А.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жуков С.Е.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **КРИЗИС ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ И ПРОБЛЕМАТИКА УСЛОВИЙ УЧАСТИЯ БЕЛОРУССКИХ ПЛОВЦОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Спорт является составной и неотъемлемой частью общественной жизни и межгосударственных отношений. Олимпийское движение имеет выверенную временем и практикой идеологию Олимпизма, в основе которой – олимпийские ценности. Парадигма олимпийских ценностей была заложена Пьером де Кубертеном в знаменитой кубертеновской «Оде спорту». Первая строчка этого произведения стала крылатой фразой и девизом не только для спортсменов, но для стран и континентов: «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами...». Именно на этом постулате и зиждутся гуманистические олимпийские ценности – возможность спорта и Олимпийских игр способствовать сближению стран, наций и народов. Социально-культурные

ценности призывают к формированию личности, развитой нравственно, физически, с умением общаться в разноликом социуме. Спорту чужды расовые, сословные и межгосударственные конфликты, в итоге, социальная солидарность является основой социально-политических олимпийских ценностей. В качестве основополагающих принципов продвижения, пропагандирования олимпийских ценностей Международный олимпийский комитет (МОК), по сути, выдвигает цитаты Пьера де Кубертена, которые он, в свое время, внедрил в Олимпийские игры: радость от усилия (развитие физических, интеллектуальных навыков через игры и спорт); честная игра, fair play (честная игра – принцип повседневной жизни); уважение к другим (культурное многообразие и проявление миролюбия); стремление к совершенству (добраться успехов в том, чем занимаешься); гармония разума, души и тела (личность – целостный, гармоничный человек) [1].

К сожалению, олимпийские ценности в современном мире все чаще приобретают негативные оттенки. Кризис олимпийского спорта обусловлен дегуманистическими тенденциями, связанными с коммерциализацией и политизацией спорта; выхолащиванием гуманистического смысла, а, порой, фактического вырождения олимпийского движения. Наиболее показательно агрессивная спортивная политика, в последнее время, проявилась по отношению к белорусским и российским спортсменам. Так, исполком МОК 30 марта 2023 года рекомендовал допускать российских и белорусских спортсменов до участия в международных соревнованиях, но только в качестве нейтральных атлетов и с множеством других ограничений, в том числе это полный запрет на участие в командных соревнованиях даже в нейтральном статусе, запрет демонстрации флагов на соревнованиях или мероприятиях, проходящих под эгидой международных федераций. Данное решение является фарсом, нарушаются базовые принципы Олимпийской хартии, и, следовательно, Олимпийских ценностей. Бескомпромиссный «удар» наносится прежде всего по наиболее топовым и медалеемким видам спорта: коньки, хоккей, биатлон, регби, лыжи и плавание, которое представлено мощной национальной сборной. Спортивное плавание занимает второе место после легкой атлетики по количеству разыгрываемых наград на Олимпийских играх (у легкоатлетов их 48, у пловцов – 37). В обозримом прошлом, на московской Олимпиаде-80 разыгрывалось всего лишь 26 комплектов наград в данном виде спорта [2].

Пренебрежение постулатами Пьера де Кубертена наиболее ярко проявилось еще в 2022 году, когда спортсменов из России и Беларуси ни под каким видом не допустили к участию в 3 Европейских играх. В отношении к Европейским играм это звучит особенно цинично, поскольку наша

страна в свое время была одним из самых активных учредителей этих соревнований, а белорусы вообще спасли проект, приняв вторые игры (Минск, 2019) в тот момент, когда они находились на грани краха. Продолжается авторитарное влияние МОК на свои подчиненные организации. В январе 2023 года Олимпийский совет Азии (ОСА) предложил российским и белорусским спортсменам (в том числе нашим пловцам) принять участие в Азиатских играх (Китай, Ханчжоу, 23.09.2023–08.10.2023). Однако 1 сентября 2023 года, МОК заявил, что считает невозможным участие россиян и белорусов на Азиатских играх по техническим причинам (без конкретизации). Поправ все нормы международного спортивного права глава МОК Томас Бах анонсировал, что вопрос о допуске белорусов и россиян к Олимпиаде-2024 окончательно рассмотрят на заседании исполнительного комитета организации в Мумбае 15–17 октября 2023 года. За короткий период абсолютно все решения западных спортивных чиновников пронизаны меркантилизмом и фарисейством, в их рекомендациях и постановлениях ни о каких цивилизованных ценностях, тем более олимпийских и самой олимпийской идее речь не идет. Видимо, вновь пришло время обратиться к классикам русской литературы: тянуться за Западом, по Достоевскому, означает отказаться от добра, и от чести.

Беларусь активно отстаивает свои позиции в международном формате именно с позиций закона, решений ООН. Сегодня geopolитическая ситуация в мире меняется, есть представители стран, которые ставят политику выше спорта. Публично видно, что в нашей стране все усилия сосредоточены на обеспечении подготовки и участия спортсменов в международных соревнованиях. На 21-й Генассамблее МОК (Бахрейн, 29.09.2023) по итогам закрытого голосования 74 страны проголосовали за участие паралимпийской сборной Беларуси в Олимпийских Играх-2024 в Париже, будут принимать участие в главном соревновании четырехлетия и наши пловцы-паралимпийцы.

В организации соревновательной деятельности главное – судьбы спортсменов, для которых спорт – смысл жизни. Невозможно представить начинающего спортсмена или топового мастера без участия в соревнованиях. Здесь не идет речь о некоем противопоставлении международным стартам. Сегодня федерацией плавания Беларуси обеспечивается тренд на участие пловцов в соревнованиях. Настоящим спортивным праздником стали 2 игры стран СНГ (Минск, август, 2023). В состязаниях по плаванию приняли участие более 130 спортсменов из 11 стран, пловцы разыграли 32 комплекта наград! Из 26 белорусских спортсменов-пловцов 23 улучшили свои секунды. Завоевана 1 золотая, 11 серебряных и 20

бронзовых медалей. Наши пловцы достойно выступили и в финале Кубка России (Казань, июль 2023), который, по сути, является многоэтапным соревнованием международного масштаба. Илья Шиманович на «полтиннике» брасом поднялся на высшую ступень пьедестала – 26,56 сек. Алина Змушко – вице-чемпионка турнира на дистанции 200 м брасом коснулась бортика четвертой с результатом 2.24,76 сек. Анастасия Кулешова стала бронзовым призером на «стометровке» баттерфляем – 58,15 сек. Иван Адамчук, Илья Шиманович, Арсений Боржаков, Руслан Скоморошко в комбинированной эстафете 4x100 заняли третье место – 3.36,14 сек. Брестчанка Анастасия Шкурдай пополнила белорусскую копилку «серебром» на дистанции 100 м на спине – 1.00,51 сек, а на двухсотметровке ей не было равных – 2.08,76 сек. Белорусский квартет пловцов на первенстве России среди юниоров в Пензе (июль, 2023) в комбинированной эстафете 4x100 «взял бронзу» и обновил юниорский рекорд Беларуси – 3.44,17 сек, а Анна Петруцкая на дистанции 200 м брасом заняла третье место – 2.32,23 сек. Спортивные результаты красноречивее любых заявлений чиновников от спорта МОК. Выступления белорусских пловцов украшают любые соревнования. После длительных дебатов Бюро Международной федерации плавания (World Aquatics, сентябрь, 2023) допустило Алину Змушко, Анастасию Шкурдай, Анастасию Кулешову и Илью Шимановича к международным соревнованиям. Критерии: выступление в индивидуальном нейтральном статусе; на дистанции только один спортсмен страны; дополнительные антидопинговые мероприятия; запрет на демонстрацию флага, гимна страны и общение с прессой [3]. О каких олимпийских ценностях может идти речь, если World Aquatics выставляет себя организацией, проводящей политику сегрегации по национальному признаку.

Реалии олимпийских ценностей, с которыми столкнулась Республика Беларусь, указывают на необходимость принятия научно обоснованных практических мер по адаптации к новым условиям функционирования олимпийского спорта.

1. Гусликова, И. И. Олимпийские ценности в учреждениях образования Республики Беларусь / И. И. Гусликова // Здаровы лад жыцця. – 2017. – № 5. – С. 38–41.
2. Олимпизм и олимпийское движение: история, теория и практика : пособие / Е. К. Кулинкович, Л. Н. Барышникова ; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 110 с.
3. Общественное объединение «Белорусская федерация плавания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blrswimming.by>. – Дата доступа: 10.10.2023.

**Летун А.А.**

Научный руководитель – канд. психолог. наук, профессор, Покровская С.Е. БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ВОЛИ У ХОККЕИСТОВ**

Воля – это способность человека управлять своими мыслями, эмоциями и действиями в целях достижения поставленных задач. Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях спортом. Особое значение в процессе занятий спортом, нужно уделять развитию волевых качеств спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления.

В любом виде спортивной деятельности, спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, такие как:

- решительность – способность быстро выбрать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, который связан с риском;
- целеустремленность – способность двигаться к поставленной цели, готовность отдать много сил и времени ради ее достижения;
- настойчивость – способность доводить дело до конца, невзирая на возникающие трудности;
- смелость – умение рисковать, преодолевать растерянность и страх;
- дисциплинированность – осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам;
- выдержка – самоконтроль, способность идти к поставленной цели, через все возникающие трудности;
- самостоятельность – способность принимать решения самостоятельно, полагаясь только на себя, которые характеризуются спортивной специализацией [1].

В хоккее воля может проявляться в настойчивости, упорстве, смелости и решительности игрока. Игроки с сильной волей обычно более мотивированы и готовы работать усердно для достижения успеха. Темперамент также может оказывать влияние на выступления хоккеиста. Например, сангвиники, благодаря своей активности и оптимизму, могут быть хорошими лидерами и мотиваторами для команды.

Холерики, с их энергичностью и целеустремленностью, могут быть агрессивными и амбициозными игроками, которые стремятся к победе.

Меланхолики, благодаря своей чувствительности и интуиции, могут быть творческими и интеллектуальными игроками, способными принимать сложные решения.

Флегматики, с их спокойствием и уравновешенностью, могут быть надежными и стабильными игроками, которые хорошо контролируют свои эмоции.

Важно отметить, что воля и темперамент могут быть развиты и изменены через тренировки и работу над собой. Таким образом, хоккеисты могут развивать свою волю и управлять своим темпераментом, чтобы достичь лучших результатов на льду. Научно-практические исследования на данную тему проводили Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина [2]. Остановимся на них подробнее.

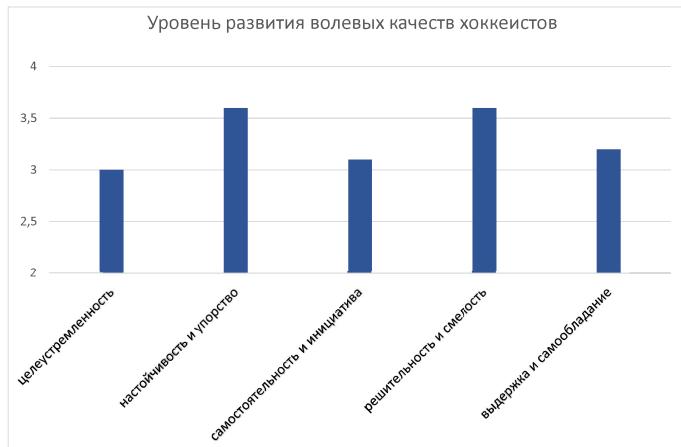
Цель исследования – рассмотреть соотношение типов темперамента и проявление волевых качеств, мотивации к достижению успеха у хоккеистов.

Объект исследования – действующие хоккеисты.

Предмет исследования – соотношение типа темперамента, проявление волевых качеств и мотивации к достижению успеха у спортсменов-хоккеистов.

Методы исследования: наблюдения с заполнением протокола оценки волевых качеств по методике «Оценка развития волевых качеств по проявлению их признаков в спортивной деятельности».

Результаты методики были обработаны по шкалам: «Целеустремленность», «Решительность и смелость», «Настойчивость и упорство», «Самостоятельность и инициативность», «Выдержка и самообладание», анализ научно-методической литературы, методика, направленная на определение темперамента. На рисунке представлены результаты их исследования.



**Рисунок – Уровень развития волевых качеств хоккеистов**

По результатам их исследования, выяснилось, что более развиты такие волевые качества, как «настойчивость и упорство», которое характеризуется длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели. «Решительность и смелость» также занимается ведущее место в иерархии волевых качеств, это проявление воли, которое выражается в быстроте и уверенности, с которой принимается решение, и твердости, с которой оно сохраняется. Изучение литературных источников позволяет утверждать, что «решительность и смелость» в большей степени определяются природными задатками, то есть темпераментом, а «настойчивость и упорство» – в большей мере мотивацией, в частности – потребностью достижения.

Такие волевые качества как: «целеустремленность», «самостоятельность и инициативность», «выдержка и самообладание» развиты несколько меньше, но также выражены. Следует развивать данные показатели для увеличения профессионализма спортсменов [2].

Рассматривая соотношение воли и темперамента в процессе исследования Н. В. Минченковой, И. В. Овечкиной было выявлено, что в группе обследованных спортсменов преобладают хоккеисты с темпераментом сангвиника, наименее представлены флегматики и холерики. Это обусловлено тем, что некоторые черты сангвенического темперамента, такие как активность, оптимизм и коммуникабельность, могут быть полезными для игроков в командных видах спорта, включая хоккей. Сангиники могут быть энергичными и мотивированными игроками, которые способны поддерживать высокий уровень активности на льду и взаимодействовать с партнерами по команде.

Флегматикам и Холерикам бывает тяжело в спортивной деятельности из-за особенностей их темперамента. Флегматики обычно характери-

зуются спокойствием, инертностью и низким уровнем активности. Эти черты могут затруднить им быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию на льду и принимать быстрые решения. Кроме того, флегматики могут испытывать трудности в поддержании высокого уровня энергии и мотивации на протяжении всего матча.

Холерики, напротив, обладают высокой энергичностью, агрессивностью и склонностью к доминированию. Однако, эти черты могут привести к проблемам в командной работе и сотрудничестве с партнерами по команде. Холерики могут быть склонны и к эгоизму и не всегда готовы подчиняться требованиям тактики и стратегии команды [3]. В хоккее важна способность игроков работать в команде и сотрудничать с партнерами.

1. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 2-е изд. – 368 с.
2. Минченкова, Н. В. Темперамент и воля у хоккеистов / Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина. – Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 1–4 (20). – С. 31–32.
3. Файловый архив студентов [Электронный ресурс] / Темперамент. – 2022. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7081499/page:4/>. – Дата доступа: 09.10.2023.

### **Линужс Я.Ю.**

Научный руководитель – старший преподаватель, кафедры теории и методики бокса, Бакулов М. С.  
«НГУ ФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта» (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ГЛОБАЛИЗАЦИЯ: ВЛИЯНИЕ НА КУЛЬТУРУ, ЭКОНОМИКУ И ПОЛИТИКУ**

В последние десятилетия процесс глобализации изменил мир и наш способ взаимодействия с ним. От удаленных уголков планеты до густонаселенных мегаполисов, космополитизм проник в различные аспекты нашей жизни. Одним из ярких символов этого международного интеграционного процесса является олимпийское движение, которое не только объединяет нации в спортивном соревновании, но и является отражением культурных, экономических и политических связей, возникающих в эпоху глобализации.

Олимпийское движение, с его корнями в глубокой истории, давно стало не только спортивным событием, но и символом международного единства и сотрудничества [1].

С каждым четырехлетним циклом Олимпийских игр оно привлекает внимание миллионов людей по всему миру. Во время игр мы наблюдаем сложное взаимодействие различных национальных культур, традиций и ценностей. Олимпийские игры стали платформой для продвижения понимания и уважения многообразия культурного наследия разных стран и народов. Они стимулируют обмен идеями, арт-проектами, перспективами в области моды и дизайна, искусства и музыки [2].

Становление глобального рынка и коммерциализация спорта привели к значительному увеличению спонсорских контрактов, телевизионных трансляций и доходов от туризма. Организация Олимпийских игр стала огромным экономическим событием, требующим значительных инвестиций и стимулирующим развитие инфраструктуры, торговли и туристической отрасли в городах-хозяевах. При этом нередко возникают вопросы о роли денег и коммерции в решении организационных вопросов в движении.

Под влиянием глобализации олимпийские движения сталкиваются с различными политическими вызовами, в том числе проблемами связанными с нарушениями прав человека, допингом и борьбой с коррупцией. Таким образом, целью данной работы является анализ влияния мирового сотрудничества на олимпийское движение в разных сферах – культуре, экономике и политике [3].

Объект исследования: Олимпийское движение и его взаимодействие с глобализацией.

Задачи исследования:

- Изучить процесс глобализации и его влияние на олимпийское движение.
- Определить изменения в культуре, экономике и политике, вызванные этим взаимодействием.
- Исследовать влияние олимпийской глобализации на участие различных стран и регионов.
- Проанализировать роль олимпийского движения в формировании международных отношений.

Процесс мировой интеграции относится к увеличению связей и взаимозависимости между странами в различных сферах, таких как экономика, культура, политика и социальные взаимодействия. Влияние глобализации на олимпийское движение включает как положительные, так

и отрицательные аспекты, а точные идеи и мнения по этому вопросу могут различаться [4].

Одно из положительных влияний глобализации на Олимпийское движение – это расширение участия и увеличение географического представительства на Играх [5]. Благодаря мировой взаимосвязи, страны с разных континентов получают возможность принимать участие и организовывать Олимпийские игры, что способствует разнообразию и инклюзивности [6].

С другой стороны, коммерциализация и экономический аспект мировой экономической интернационализации могут вызывать определенные опасения. Растущие коммерческие интересы и спонсорские контракты могут влиять на приоритеты в Олимпийском движении и вызывать вопросы о справедливости и честности игр. Некоторые критики считают, что коммерциализация приводит к увеличению неравенства между богатыми и бедными странами, а также создает нереальные ожидания для хозяев Игр в отношении экономической выгоды [7].

С учетом проведенного анализа не всегда проводящие страны имеют положительный экономический эффект влияния игр. Почему? На продвижение и проведение Олимпийских игр страны тратят огромные суммы денег. С точки зрения правительства и людей, организующих игры, для принимающего государства это всегда экономически выгодное предприятие. Не являются исключением и Олимпийские игры в Лондоне. Расходы на проведение уже перевалили за 9 млрд фунтов стерлингов, что соответствует более чем 453 млрд рублей. Но если затраты еще более или менее легко подсчитать, то преимущества часто представляются в виде предполагаемой ценности и умноженного эффекта от строительства инфраструктуры. Хотя пресса раскритиковала правительство за большие растраты на проведение Олимпийских игр в то время, когда в мире была Великая рецессия, им можно ответить на это, что расходы действительно пошли на пользу и, по законам кейнсианства, стимулировали британскую экономику тогда, когда она больше всего в этом нуждалась.

Для оценки экономических и социальных выгод от проведения таких мега-событий, как Олимпиада, было создано множество исследований. Результаты оказались смешанными, а после завершения мероприятия аналитическая работа практически не проводится. Как видим, оценить прямое влияние таких масштабных мероприятий непросто, зато исследования показывают, что строительство новых стадионов и спортивных объектов часто оказывается невыгодным, так как после Олимпийских

игр они становятся невостребованными, а государства вынуждены тратить миллионы долларов на их содержание [8].

Например, после Олимпийских игр 1976 года Монреалю потребовалось 30 лет, чтобы вернуть 6 млрд долларов (по тем временам), потраченных свыше, и в результате городу ничего не осталось, кроме теперь уже старого и бесполезного Олимпийского стадиона.

Кроме того, как показывают научные исследования, помимо не вос требованности спортивных объектов и стадионов, предварительные ожидания в отношении темпов роста ВВП и экономических последствий уже после самого мероприятия, как правило, оказываются выше итоговых показателей.

Некоторые люди полагают, что космополитизм способствует межкультурному обмену и пониманию, которые могут укрепить мир и сотрудничество на Олимпийских играх. Команды и спортсмены со всего мира встречаются, соревнуясь и обмениваясь опытом, что способствует развитию толерантности и привносит новые идеи и подходы.

К сожалению малая часть понимает, что МОК злоупотребляет своими полномочиями и руководствуется решениями исключительно из политических соображений. Вводятся различные санкции и ограничения, так от начала специальной военной операции в Донбассе все больше спортивных организаций по всему миру отказываются проводить турниры на территории России. Несмотря на то, что один из главных принципов олимпизма и всего спортивного движения призывает отделять соперничество в спорте от политических интересов, страну уже лишили прав на проведение мероприятий.

Помимо этого, толерантность МОК в отношении участников европейского континента приводит к расслоению в обществе. Как заявил глава МОК Томас Бах: «Олимпийские игры 2024 года в Париже станут первым соревнованием такого уровня, на котором будет соблюден полный гендерный паритет его участников». Все эти действия образуются благодаря глобализации и давлению на все сферы жизнедеятельности людьми, которые преследуют свои интересы, а не интересы спортсменов, граждан. Такие заявления, прямая дорога к трансформации мирового спорта, отхода от традиционных ценностей и навязывания мировому сообществу новой «нормальности». Это привитие извращенности и ненормальности в спорте. Если следовать принципам демократии, то надо учесть мнение всех и принять решение на основе мнения большинства. Ведь, толерантность в олимпийском движении подчеркивает значение уважения и равноправия, способствует связям и взаимопониманию между разными культурами.

турами, народами и нациями. Она помогает создать общество, где жизнь и развитие каждого человека уважаются без оглядки на его различия [9].

В заключении, хотелось бы отметить положительные и отрицательные аспекты влияния глобализации на олимпийское движение:

**Положительное влияние:**

1 – Глобализация олимпийского движения способствует культурному обмену и пониманию между странами и континентами. Олимпийские игры становятся площадкой для представления различных культурных выражений и традиций, что способствует укреплению культурного многообразия.

2 – Экономический эффект олимпийских игр стимулирует развитие городов-хозяев, обеспечивает инфраструктурные инвестиции и создает новые рабочие места. Олимпийские игры также стимулируют туристический поток и развитие местной экономики.

**Отрицательное влияние:**

1 – Глобализация олимпийского движения также имеет негативные аспекты, включая коммерциализацию спорта. Растущая коммерческая сторона Олимпийских игр может привести к искажению искренности и честности соревнований [10].

2 – Организация Олимпийских игр требует значительных затрат, что может оказывать негативное воздействие на экономику города-хозяина и приводить к долгосрочным финансовым проблемам.

3 – Нередко политические интересы и расхождения проникают в мир спорта, что может влиять на нейтралитет и принципы олимпийского движения.

В целом, олимпийское движение и глобализация оказывают сильное влияние на культуру, экономику и политику. Важно учитывать и понимать, как положительные, так и отрицательные аспекты этого влияния, чтобы продолжать развивать и совершенствовать Олимпийские игры в будущем.

1. Бондаренко, В. Н. Олимпийское движение в современном мире / В. Н. Бондаренко, В. В. Козлов. – М.: Проспект, 2011. – 256 с.
2. Виноградов, В. И. Олимпизм: Теория и практика / В. И. Виноградов. – М.: Высшая школа, 2007. – 272 с.
3. Голд, Дж. Р. Олимпийские города: Планирование и организация городской жизни в моменты проведения Олимпийских игр, 1896–2016 / Дж. Р. Голд, М. М. Голд. – М.: Академический проект, 2009. – 590 с.
4. Гиргинов, В. Руководство по Олимпиаде / В. Гиргинов. – М.: Академический проект, 2008. – 384 с.

5. Кожевников, В. Г. Глобализация и спорт / В. Г. Кожевников. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2007. – 208 с.
6. Пап, В. Олимпийские игры: справочник / В. Пап. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 400 с.
7. Рош, М. Мега-события и модернизация: Олимпийские игры и экспозиции в развитии глобальной культуры / М. Рош. – М.: Белое и черное, 2006. – 320 с.
8. Томашевский, А. В. Олимпийская идея: История, традиции, будущее / А. В. Томашевский, В. Б. Юшков. – М.: Олимпийская литература, 2006. – 336 с.
9. Хорн, Дж. Мега-события в спорте: Социально-научные анализы глобального явления / Дж. Хорн, В. Манценрайтер. – М.: Академический проект, 2007. – 376 с.
10. Хиллер, Н. Олимпийский туризм / Н. Хиллер. – М.: Добросвет, 2012. – 240 с.

**Логунова С.В.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Орлова Н.В.

БрГТУ (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНАЯ ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ВИД ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

За последние годы волонтерская деятельность стала актуальной в развитии белорусского общества. Деятельность волонтеров поддерживается государством, коммерческими организациями, широко освещается в прессе и по телевидению.

Регулярное проведение международных спортивных мероприятий на территории Беларуси способствует формированию определенного имиджа страны и его продвижению, привлечению новых капиталовложений, а также развитию инфраструктуры [2]. Для организации и проведения таких мероприятий требуется не только мобилизация ресурсов страны-организатора, но и человеческих ресурсов.

Для оказания необходимых услуг и поддержки важным социальным последствием проведения международных соревнований является увеличение количества добровольцев в стране и отдельных ее регионах.

В последнее время отмечается заметный рост интереса к добровольческой деятельности среди студенческой молодежи – спортивному волонтерству. Студентам, принимающим участие в волонтерской деятельности, предоставляется возможность получить опыт работы на международных, республиканских и городских мероприятиях, что способствует развитию

таких важных духовно-нравственных качеств как гражданственность, патриотизм, толерантность и уважение к людям.

В Республике Беларусь особое внимание уделяется патриотическому воспитанию населения и молодежи в частности. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 декабря 2021 года № 773, была принята программа патриотического воспитания населения на 2022–2025 годы [3, 4].

Физическая культура и спорт обладают большим воспитательным потенциалом, являются одним из важнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как патриотизм.

Активная жизненная позиция, коммуникабельность, стрессоустойчивость, умение работать в команде, участвовать в социальном развитии страны и презентовать свою страну – постулаты волонтерского движения. И это является отличным способом социализации молодежи, ее вовлечения в социально-полезную деятельность.

Спортивное волонтерство – новое и перспективное в развитии направление в молодежной среде. Поиск путей оптимизации спортивно-патриотического воспитания студенческой молодежи обусловлено возрастающей потребностью общества в формировании физически и духовно развитой личности, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности, патриотизма [1].

Учащейся молодежи в Беларуси предоставлены возможности для реализации своих потребностей и интересов. По официальным данным в Беларуси более 76 тысяч молодых людей занимаются волонтерской деятельностью.

В 2021 году программа развития ООН в Беларуси и Республиканский волонтерский центр провели исследование, в котором определили приоритетные направления поддержки волонтерского движения в учреждениях образования Беларуси. Так, согласно исследованию, большинство волонтерских отрядов в учреждениях образования Беларуси занимаются социальным и спортивным волонтерством. Саморазвитие и самореализация являются сильными стимуляторами для многих волонтеров. Однако участие в различных видах волонтерства требует определенных знаний, а возможность получать дополнительное образование более 50 % волонтеров назвали хорошей формой поощрения [5].

Заинтересованность молодежи социальным и спортивным волонтерствами, новыми видами и формами патриотического воспитания, а также пропаганда спорта и туризма, уважение к героическому прошлому позво-

лят студентам по новому взглянуть на нашу страну, осознать свою роль в ее развитии и внести особый вклад в гостеприимство.

1. Лазарчук, Л. Л. Волонтерское движение в молодежной среде : программно-метод. комплекс / Л. Л. Лазарчук ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2007.
2. Миненко, К. С. Социальная и личностная идентификация в условиях глобализации / К. С. Миненко, Н. В. Воронцов, А. В. Щепотьев // Образование и воспитание. – 2016.
3. О Стратегии развития государственной молодежной политики Республики Беларусь до 2030 года : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 июня 2021 г., № 349 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.
4. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 декабря 2021 г. № 773. – Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.
5. Волонтерство как эффективный инструмент для развития и роста молодых профессионалов [Электронный ресурс]. – Режим доступа ([undp.org/ru./belarus/](http://undp.org/ru./belarus/)). – Дата доступа: 12.10.2023.

**Лукашенко А.А., Загидуллин Р.А.**

Научный руководитель – заведующий производственной практикой

Загидуллин Р.А.

ГБПОУ «КазУОР» (Российская Федерация)

**ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Приобщение студентов УОР к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Это связано с разрушением прежних идеологических стереотипов, а также развитием у части молодежи безразличия к духовным ценностям. Проблеме олимпийского образования посвящено значительное количество научных работ – И.В. Баринова, В.В. Столбова, В.И. Солярова и других авторов. Все эти работы касаются олимпийского образования учащейся молодежи и студентов, но не затрагивают обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования

спортивной направленности, контингент и специфика подготовки которых напрямую связана с идеями олимпийского образования.

Вопрос реализации идей и ценностей олимпизма в воспитании студентов в условиях училищ олимпийского резерва должен решаться многогранно, так как с одной стороны, эти идеи и ценности необходимы будущим спортсменам, а с другой стороны, учебно-тренировочный процесс, соревнования представляют большие возможности реализации идей и ценностей олимпизма.

Поэтому мы рассматриваем олимпийское образование как средство профессиональной подготовки студентов УОР.

Объект исследования: профессиональная подготовка студентов УОР.

Предмет исследования: олимпийское образование.

Цель исследования: разработка программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.

Гипотеза: разработанная программа позволит качественно повысить профессиональную подготовку выпускников УОР.

Задачи:

1. Изучить специальную литературу по обозначенной теме.
2. Разработать основные разделы программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.
3. Выявить эффективность ее применения на практике.

Методы исследования:

Анализ – научно методической литературы;

Педагогическое наблюдение;

Анкетирование;

Педагогический эксперимент.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании сущности олимпийского образования как составной части профессиональной подготовки выпускника УОР.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности дальнейшего использования преподавателями и тренерами положений, методических рекомендаций и выводов по формированию готовности студентов УОР к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма; создании в училище педагогических условий, способствующих повышению эффективности подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Результаты исследования рекомендуется использовать в качестве учебно-методических материалов при проведении занятий со студентами УОР по профессиональным модулям и учебным дисциплинам.

База исследования: ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

В начале эксперимента с целью выяснения, понимания сущности олимпизма и олимпийского движения и мотивации занятий спортом мы провели анкетирование. Анкета состояла из трех блоков: в 1-ом блоке проверялись знания и потребности студентов придерживаться идеи олимпизма, 2-ой блок определял потребность студентов в физическом развитии, 3-ий блок выяснял степень отрицательного отношения к вредным привычкам и формирования основ здорового образа жизни.

В соответствии с оценочной шкалой мы получили следующие результаты: 25,6 % респондентов придерживались идеи олимпизма в своей повседневной жизни; 36,7 % респондентов испытывали потребность в физическом развитии и укреплении здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам высказали 69,1 % человек. Для продолжения эксперимента мы разработали программу олимпийского образования в УОР. За основу программы мы выделили три тесно связанных между собой, но все же самостоятельных направлений деятельности.

Первое направление включало формирование и развитие определенных знаний по олимпизму. Темы олимпизма были включены в учебные дисциплины в соответствии с новыми стандартами СПО для формирования общих и профессиональных компетенций. Темы были включены в рабочие программы гуманитарного, социального и экономического циклов были введены темы: по истории, философии, экономике, политологии, в профессиональные дисциплины. Формы работы: учебные занятия.

Таким образом, это позволило формированию у студентов следующих групп знаний:

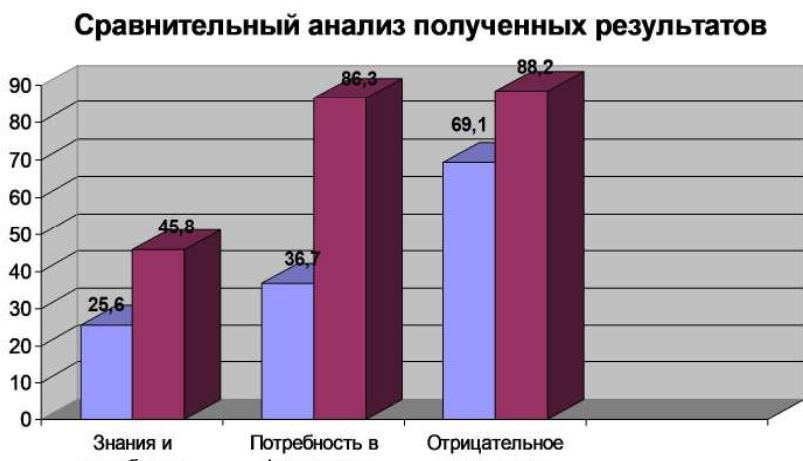
- об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма.
- о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта.
- об основных идеях гуманизма, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Второе направление олимпийского воспитания было связано с формированием и развитием у студентов профессиональной мотивации.

Формы работы: тренировочный процесс, соревнования, чемпионаты, турниры, выставки, научно-практические конференции, спортивные праздники, конкурсы профессионального мастерства, экскурсии, просмотр и анализ видеозаписей различных соревнований и выступлений, участие во всех спортивных праздниках и выставках, связанных с пропагандой спорта, участие в выставках, в спортивных праздниках, днях здоровья, проведение олимпийских уроков в училище и в школах города,

проведение предметных декад, посвященных олимпийским играм, встречи с олимпийскими чемпионами, известными спортсменами города и области. Ежегодно в училище проводятся научно-практические студенческие конференции.

Третье направление работы по олимпийскому образованию было связано с формированием и развитием у студентов профессиональных способностей и умений проводить учебные и тренировочные занятия в соответствии с требованиями охраны здоровья, честного судейства, умений работать в команде, пропагандировать идеалы олимпизма, проводить разъяснительную работу по пропаганде спорта и идей олимпизма. Формы работы: проведение учебных занятий и учебных тренировок, соревнований, самостоятельное судейство, педагогическая практика и т. д. Через год мы опять провели анкетирование и провели сравнительный анализ полученных результатов.



**Рисунок – Сравнительный анализ полученных результатов**

Если в начале эксперимента знаний и потребности придерживаться идей олимпизма в повседневной жизни из 100 % респондентов отмечалось у 25,6 %, то по его окончанию эта категория составила 45,8 %. Прирост составил 20,2 %. Потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни в начале эксперимента наблюдалась у 36,7 % студентов, а в конце – у 86,3 %, т. е. на 49,6 % больше, чем в начале эксперимента. Отрицательное отношение к вредным привычкам отмечалось в начале эксперимента у 69,1 % студентов, в конце – у 88,2 %, т. е. больше на 19,1 % студенты повысили свою готовность к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма по всем выделяемым нами направлениям работы. Стали осознанно и заинтересованно относиться к педагогической деятельности, чувствовать ответственность за осуществление процесса

воспитания, понимать его сущность и роль в развитии личности и коллектива, разбираться в вопросах организации и осуществления воспитательного процесса на основе идей олимпизма, повысив, при этом, уровень практических умений.

Опираясь на данные исследования, мы пришли к выводу, что олимпийское образование представляет собой неотъемлемую часть подготовки выпускника училища. Оно органически связано с профессиональным образованием, но имеет свои особенности и содержание. Поэтому олимпийское образование является педагогически обоснованным и включает в себя следующие составляющие:

Первое: Знания и духовные ценности, их трансформацию и потребление.

Второе: Педагогические принципы реализации программы (сотрудничество, всесторонность, гармония, индивидуально – творческая ориентация, профессионально – этическая взаимоответственность).

Третье: Готовность студентов училища к профессиональной деятельности на основе идей олимпизма – это профессионально-личностное новообразование, включающее профессионально-личностные качества, систему знаний и умений, позволяющих реализовывать идеи олимпизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
2. Олимпийский учебник студента. – Пособие для формирования системы олимпийского образования. – 3-е изд., – М.: Советский спорт, 2013.
3. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России, посвященная 110-летию современных Олимпийских игр: Материалы. – М.: Советский спорт, 2006.

**Мазуркевич В. Д., Пархоменко Е. М.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жуков С.Е.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **«ВОДНЫЕ ЛЫЖИ – ПУТЬ К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕЧТЕ ЧЕРЕЗ ДОСТУПНОСТЬ И ПОПУЛЯРНОСТЬ»**

Воднолыжный спорт представляет собой активный вид спорта, который выполняется на воде с использованием специальной экипировки. Этот вид спорта пользуется популярностью во многих странах мира и предоставляет возможность людям насладиться экстремальными ощущениями и активным отдыхом на воде [1].

Воднолыжный спорт уже длительное время стремится попасть в программу летних Олимпийских игр, отвечая всем требованиям Международного олимпийского комитета (МОК) [2].

«Мы хотим сделать спорт [привлекательным] для молодежи. Со множеством вариантов выбора, который есть у молодых людей, мы не можем ожидать, что они самостоятельно к нам придут. Нам придется идти к ним», – заявил президент Томас Бах [3].

Одними из важнейших критериев попадания в программу Олимпийских игр того или иного вида спорта являются его доступность и популярность для молодежи.

Цель исследования. Выявить соответствие воднолыжного спорта требования Международного олимпийского комитета для включение его в программу игр по критериям доступности и популярности в Республике Беларусь.

Задачи. 1. Определить уровень спортивного мастерства белорусских воднолыжников.

2. Выявить какой материально-технической базой по воднолыжному спорту располагает Республика Беларусь и ее доступность.

3. Обосновать возможность увеличения популярности воднолыжного спорта в Республике Беларусь.

Методы исследования. Методы анализа специальной литературы и результатов спортивных соревнований по фигурному катанию, представленных на официальном сайте Международной федерации водных лыж и вейкборда ([iwsf.com](http://iwsf.com)), а также Общественного объединения «Вейкбордный спортивный клуб» ([wakeboard.by](http://wakeboard.by)).

Результаты исследований. Международная федерация фиксирует мировые рекорды и публикует ежегодный рейтинг воднолыжников, уча-

ствующих в соревнования проводимых данной федерацией. В ежегодном мировом рейтинге белорусские воднолыжники постоянно входят в 10 лучших, а результат Алексея Жерносека является мировым рекордом в фигурном катании за катером в 12570 очком. Белорусский спортсмен неоднократно становился чемпионом мира и Европы, как и еще одна представительница нашей страны – Наталья Бердникова. Спортивные результаты лучших в фигурном катании за катером белорусских воднолыжников свидетельствует об их стабильно-высоком уровне выступлений на протяжении последних 6-7 лет.

Несмотря на то, что водные лыжи до сих пор сложно отнести в топ самых популярных видов спорта в стране, интернет буквально пестрит приглашениями стать на воду. Правда, не на лыжи, а на доску. Называется вейкбординг, или вейк, и развивается он семимильными шагами. Теперь платно стать на лыжи и на вейкбординг можно не только в РЦОПе по воднолыжному спорту, где установлена единственная в нашей стране кольцевая канатная дорога, но и на многочисленных частных реверсивных канатных дорогах, установленных по всей Беларуси.

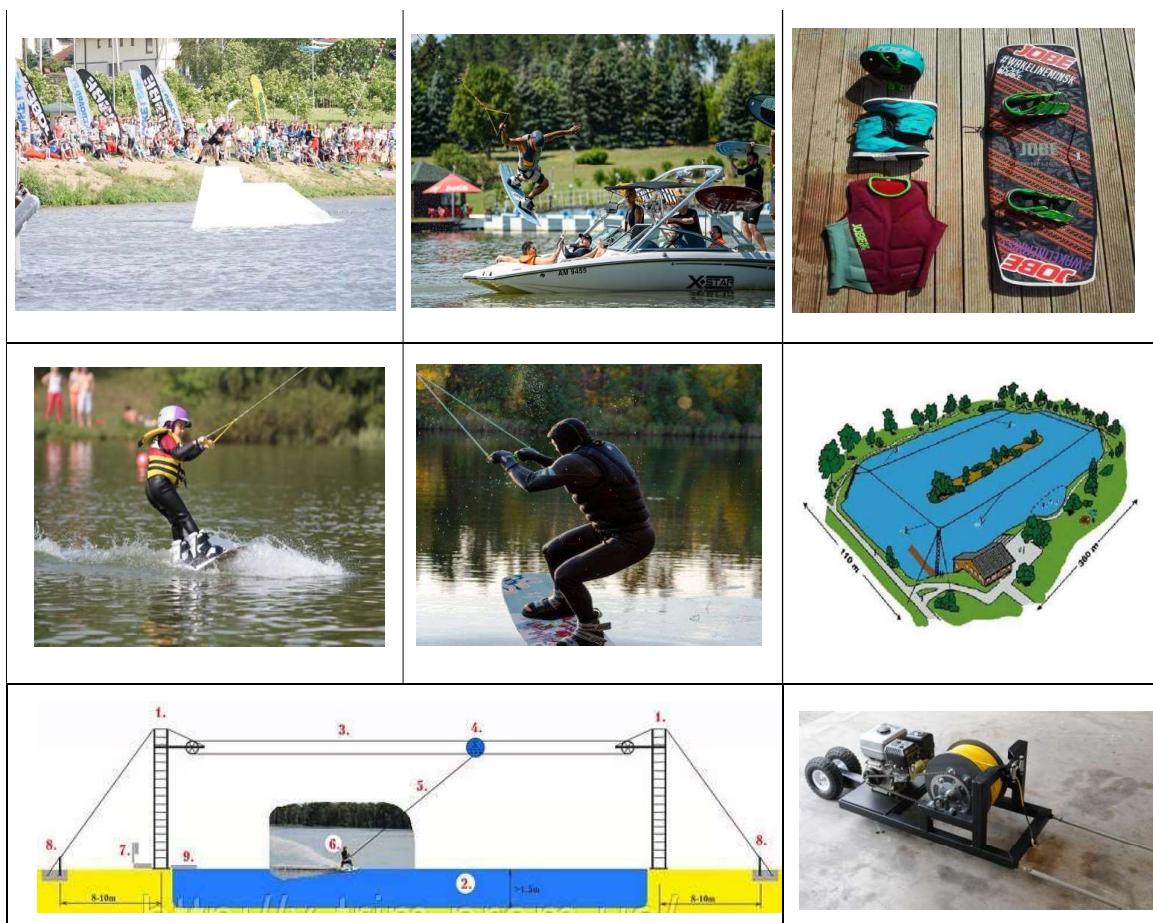
Кабельный вейкбординг – это активно развивающийся воднолыжный вид спорта, в котором задействованы все мышцы тела, и который позволяет получить море эмоций и экстремальных ощущений, но при этом, является одним из самых безопасных видов спорта и подходит для людей всех возрастов! В основе кабельного вейкбординга лежит тот же принцип, что и в традиционном катерном вейкбординге или водных лыжах. В отличие от катерного вейкбординга, когда райдер едет за катером и выполняет различные трюки с помощью волн и трамплинов, в кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью специальной канатной дороги, а для выполнения трюков используются преграды. Все канатные дороги делятся на три типа: кольцевая (движение по кругу), реверсивные (или линейные), мобильные лебедки (среди катящихся – винч).

В пользу приверженцев доски сыграл и коммерческий вопрос. Кольцевая трассовая дорога – единственная в стране – установлена под Минском на реке Птичка стоит около полумиллиона долларов. Достаточные для вейкборда реверсивные системы – гораздо дешевле.

Вейкбординг доступен каждому. Просто прокатиться на доске у человека получается примерно через десять минут обучения, какие то простейшие трюки – через пару месяцев.

Минута катания даже в Минске стоит два рубля. Плюс появилось много акций, скидочных купонов, подарочных сертификатов, которые охотно

и дарят, и получают. Для нормальных тренировок хватит даже 2–3 часов в неделю, а удовольствие можно получить и за 15 минут. По некоторым оценкам в республике смонтировано и действуют более 12 реверсных трасс. Большинство из которых находятся в Минске, но с каждым годом география данных трасс расширяется с привлечением наибольшего количества занимающихся. В Новополоцке и Минске каждый год более сотни ребят записываются в спортивные школы для занятий в группах начальной подготовки по воднолыжному спорту, а количество любителей катания на вейкбординге достигает несколько сотен (рисунок).



**Рисунок – Зрелищность, популярность и доступность разновидности воднолыжного спорта – вейкбординг**

В результате проведенных исследований решены все поставленные задачи.

- Определен высокий международный уровень спортивного мастерства белорусских воднолыжников.
- Выявлено ежегодное улучшение материально-технической базой по воднолыжному спорту в Республике Беларусь.

– Обоснована возможность увеличения популярности воднолыжного спорта в Республике Беларусь за счет его разновидности – вейкбординга.

– Активное и поступательное развитие воднолыжного спорта и вейкбординга в Республике Беларусь позволяют надеяться, что путь к олимпийской мечте для данных видов спорта по критериям доступности и популярности будет успешно пройден.

1. Жуков, Ю. И. Водные лыжи / Ю. И. Жуков, О. Ф. Громыко. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 101 с.

2. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета: введена в действие с 9 октября 2018 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://olympic.ru/upload/2019/02/charter\\_01\\_10\\_2023-russkaya-versiya.pdf](http://olympic.ru/upload/2019/02/charter_01_10_2023-russkaya-versiya.pdf). – Дата доступа: 01.10.2023.

3. 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.

**Макогон Г.О., Некрошевич Ю.Р., Малофей А.С.**

Научный руководитель – старший преподаватель Кузнецова Т.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

Понятие «мотивация» в переводе с латинского «movere» означает двигать.

По мнению Е.П. Ильина мотив – это сложное психологическое образование, являющееся основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а также побуждением к достижению выбранной цели [2].

Мотивы спортсменов в процессе спортивного совершенствования изменяются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков. А.Ц. Пуни [4] установил следующую динамику мотивов спортивной деятельности:

1. Мотивы начальной стадии занятий спортом побуждают к включению в спортивную деятельность. На этом этапе мотивами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных потребностей.

2. Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением успехов в нем, расширением специальных знаний и навыков.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, он начинает глубже познавать избранный вид спорта, не довольствуясь только внешним впечатлением. На этой стадии в поддержании мотивации спортсмена играют отношения с тренером.

3. При достижении спортсменом стадии высшего спортивного мастерства прежние мотивы как бы отступают на второй план. Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, снаряда, веса, времени, самого себя, а главное, потребность добиться высоких спортивных результатов.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своим успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, а также обеспечение своего материального благополучия. Американский психолог Б.Дж. Кретти [3] среди мотивов выделяет стремление к стрессу и его преодолению.

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

4. Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется пресыщением спортивной деятельностью, появляется психическая усталость от тренировок и соревнований, от жизни вдали от дома и семьи. Но принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом становится трудным и иногда долгим процессом.

Мотивы спортивной деятельности функционируют не изолированно, они взаимосвязаны и образуют мотивационные комплексы. Такой комплекс состоит из доминирующих и второстепенных, подчиненных, мотивов.

Деятельность спортсмена полимотивирована, то есть складывается из нескольких мотивов, составляющих мотивацию. Мотивация может быть внешней (участие в соревнованиях, чтобы получить награду) и внутренней (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмо-

ции); положительной (если я буду усиленно тренироваться, это приведет к успеху) и отрицательной (если я не буду лениться, мне будет легче на соревнованиях). Мотивация может быть устойчивой (самоконтроль) и неустойчивой, требующей постоянной внешней поддержки (контроль со стороны тренера.).

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Г.Д. Горбунов [1] включает в мотивационный комплекс спортсмена следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др.

В спорте высших достижений мотивация связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием деятельности возможностям спортсменов и направлена на их устранение. Однако по сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы, просто получает удовольствие от чрезмерных напряжений. Эта особенность спорта как деятельности, результатом которой должен стать максимальный результат, способна играть негативную роль. В стремлении к победе спортсмены часто пытаются игнорировать естественные ресурсы организма, что приводит к серьезному риску для здоровья и жизни.

Представление о том, что «чем выше мотивации – тем успешнее спортсмен» не соответствует истине. Повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение. С одной стороны, такое повышенное стремление может дополнительно стимулировать спортсмена, но с другой – привести его к «перегоранию». Возникает необходимость выбрать оптимум мотивации, к которому следует повести спортсмена.

Советы по поддержанию мотивации для начинающих спортсменов.

1. Начинайте с малого. Чем проще первоначальная цель, тем лучше. Например, если вы хотите заняться спортом, не планируйте сразу чрезмерно интенсивные нагрузки.

2. Одной цели достаточно на старте вашего пути. Множество параллельных целей рассредоточат внимание и силы, лучше сосредоточить все ресурсы на каком-то одном пункте.

3. Заявите о цели публично. Будет неловко, если не получилось сдержать свое слово. Рассказать друзьям о своих планах – означает взять на себя ответственность за результат.

4. Предвкушайте победу. Позитивный настрой и вера в себя – очень важные поддерживающие факторы на этом этапе.

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 269 с.

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с: ил.

3. Кретти, Б. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном / Брейент Кретти / Пер. с англ. Ханина Ю. Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.

4. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.

### **Малмыго К.К.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, Федорова А.М.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **РОЛЬ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОГО СОЗНАНИЯ ПОДРОСТКА**

В настоящее время гендерное воспитание является одним из важнейших направлений в системе воспитательной работы с детьми и учащейся молодежью. В «Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь» среди приоритетных направлений в формировании культуры личности выделено гендерное воспитание, направленное на формирование у учащихся представлений о роли и предназначении мужчины и женщины в современном обществе, на развитие у подрастающего поколения ценностного отношения к семье.

Разработка гендерной проблематики у нас в республике только начинается. Вместе с тем, в ряде учреждений общего среднего образования разработаны и реализуются различные программы, затрагивающие аспекты гендерного воспитания, вводятся факультативы по гендерным вопросам, проводятся информационные часы, но единой модели формирования гендерной компетентности среди молодежи нет.

Педагогам, воспитателям и родителям нужно учитывать гендерный фактор в воспитательном процессе, прежде всего потому, что развитие личности, в основе которого стоит формирование человеком своих жизненных ролей, не может быть гармоничным без гендерно-ролевой социализации.

Гендер – это психологические, культурные и социальные различия между мужчинами и женщинами в конкретном обществе. Если биологический пол ребенка закладывается на стадии эмбриона, то гендер формируется в процессе воспитания [1].

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. У современного ребенка все линии очередности в развития разошлись: сначала наблюдается половое созревание, затем органическое и спустя некоторое время – социальное. Эти расхождения и обусловили существенные изменения в гендере подростков. Новое время принесло важные социальные и психологические сдвиги. Физическое, в частности половое, созревание заметно ускорилось, заставляя «снижать» границы подросткового возраста.

Именно гендерное направление в воспитании дает возможность формировать в детях качество мужественности и женственности. Готовность к выполнению в будущем соответствующих полу социальных ролей, воспитывает культуру взаимоотношений между мальчиками и девочками.

В образовательных учреждениях обучение и воспитание детей строится по принципу равенства полов. В итоге это способствует развитию равноправных отношений между мужчинами и женщинами.

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. Дети понимают, что девочки становятся женщинами, а мальчики – мужчинами, и эта принадлежность к полу не измениться в зависимости от ситуации или личных желаний ребенка [2].

Наблюдая за современными детьми, можно отметить, что девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики перенимают женский тип поведения. Многие девочки лишены скромности, нежности, терпения, не умеют мирно разрешать конфликтные ситуации. Мальчики же, наоборот, не умеют постоять за себя, слабы физически, лишены выносливости и эмоциональной устойчивости, у них отсутствует культура поведения по отношению к девочкам.

Основная причина такого поведения видится в том, что родители не уделяют должного внимания «гендерному воспитанию» своих детей. Ребенок, в силу своей неопытности, не может самостоятельно сформиро-

вать представление о правилах поведения и социальной роли полов. Привить культуру поведения возможно только сообща, обсуждая и объясняя поло-ролевые задачи, права и обязанности, которые общество закрепляет за мужчиной и женщиной [3].

Роль является моделью (образцом) поведения в соответствии с правами и обязанностями, закрепленными за данным статусом соответствующими социальными нормами. Поэтому гендерной ролью мы называем умение человека (мужчины и женщины) сочетать в своем поведении личностное (связанное с индивидуальными гендерными различиями) с нормами и ценностями субкультуры.

Воспитательная практика XXI в. рассматривается как создание условий, стимулирующих развитие каждого человека (мужчины и женщины), раскрытие и умножение его творческого потенциала в процессе освоения (присвоения) человеческой культуры. Социальный прогресс общества, эффективная экономика, высокая культура приводят к нивелированию (смещению) социальных ролей мужчины и женщины во всех сферах человеческой жизни и деятельности (гражданской, производственной, семейной). Процесс реализации гендерного подхода к воспитанию личности зависит от трансформации культур и факторов, которые оказывают влияние процесс.

Одним из весомых факторов, оказывающих влияние на современную молодежь в понимание сущности гендера, являются информационные технологии, СМИ, социальные сети. Сегодня каждый ребенок располагает широким спектром технических средств, который помогает получить доступ к информационному пространству, тем самым получая огромный поток информации. «Нефильтрованная информация», исходящая из различных источников, воспринимается ребенком как образец поведения, которому необходимо следовать и подражать. Подростки, ориентируясь на популярных блогеров, становятся невольными заложниками и трансляторами их мнений и суждений.

Еще одним фактором, оказывающим влияние на гендерное воспитание – «отсутствие примера для подражания».

Воспитание ребенка одним родителем (отцом или матерью) – очень сложная задача. Но при желании и наличии определенных знаний и навыков эта задача поддается решению. Если вы воспитываете сына, то ваша задача состоит в правильной корректировке объектов для подражания, которые возникают у вашего ребенка. Примером может служить учитель в школе, тренер по виду спорта, дядя. Ребенок, видя рядом с собой сильного, смелого и ответственного мужчину, способного постоять за себя

и за других, изъявит желание быть таким же. Ведь он начнет чувствовать себя мужчиной – надеждой и опорой для своей семьи.

С раннего детства родители сами приводят в действие механизм гендерного воспитания. В обществе так сложилось, что существует воспитание мальчиков и девочек, особенности поведения и отношения. Следовательно, руководствоваться одинаковыми принципами в воспитании мальчиков и девочек, нельзя. От того, каким будет процесс воспитания, какие личностные качества в детях будут развивать с учетом индивидуальных и гендерных особенностей, такими женщинами и мужчинами они станут.

Несмотря на доминирующее влияние семьи в становлении гендерной идентичности ребенка, роль депривации особенно важна.

Некоторые исследователи считают, что решающую роль в формировании образа, идеальной модели поведения играет не идентификация или желание уподобиться некоему образцу, а депривация, эмоциональный дефицит: ребенка привлекает пол того значимого лица, от которого он был в детстве отчужден. Дети, чье поведение соответствует гендерным ожиданиям, чувствуют себя отличными от сверстников противоположного пола, которых они воспринимают как непохожих, экзотических по сравнению со сверстниками собственного пола. Хотя несоответствие гендерным стереотипам создает психологические трудности для всех детей.

Воспитание ребенка извечная проблема, но все же она требует внимания и нужно быть готовым, что на это уйдет достаточно много времени.

1. Норина, В. Н. Гендерные психологические особенности [Электронный ресурс] / В. Н. Норина // Образовательный портал «Справочник». – Режим доступа: URL [https://spravochnick.ru/psihologiya/gendernye\\_psihologicheskie\\_osobennosti/](https://spravochnick.ru/psihologiya/gendernye_psihologicheskie_osobennosti/). – Дата доступа: 16.11.2023.

2. Министерство образования Республики Беларусь отдел по образования Каменецкого районного исполнительного комитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://visokoye.kamenec.edu.by/ru/main.aspx?guid=43151>. – Дата доступа: 16.11.2023.

3. Добреньков, В. И. Социология : учебник / В. И. Добреньков, А. И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2001. – 624 с.

**Манзюк Е.В.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Коренева М.В.  
РУС «ГЦОЛИФК» (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕРЕМОНИИ КАК ИНСТРУМЕНТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

Мир, в котором мы живем – прекрасный и огромный мир, но, к сожалению, в нем есть место страху, несправедливости, жестокости, злу, войнам и смерти. Происходящие в мире события, демонстрируют, что сегодня общество допускает слишком много ошибок в понимании «гармоничного развития и мирного сосуществования». Сейчас нам всем не хватает «навигатора» – чего-то, что покажет, что делать, когда насилия в жизни вдруг становится больше, чем любви. В связи с этим, особую актуальность приобретает вопрос продвижения олимпийских ценностей. Три главные ценности олимпизма – это совершенство, дружба и уважение. Инструментом по их сохранению и передаче могут послужить олимпийские церемонии. Они составляют основу, на которой еще со времен Древней Греции олимпийское движение строит свою деятельность по продвижению спорта, культуры и образования с целью построения лучшего мира.

Олимпийские церемонии во время античных Олимпийских игр были их неотъемлемой частью. Церемонии развивались на протяжении веков. И сейчас они являются результатом сложного исторического процесса. Важно отметить, что олимпийские церемонии содержат ценности, которые универсальны для каждого жителя этой планеты. Протокольная часть церемоний поднимает общечеловеческие темы: подлинной красоты и гармонии, необходимости единства человека с миром, где людям отводится место мудрой, организующей и созерцательной силы, опасности духовного обнищания, губительного торжества разума, инстинктивного и материального образа жизни. Таким образом, эти события глобального масштаба собирают рекордное количество зрителей по всему миру, а значит это прекрасная возможность социально-культурной коммуникации и продвижения ценностей и идеалов олимпизма в условиях глобализации.

Исследователями сформулировано, что в общей сокровищнице ценностей каждая национальная культура – это духовное богатство, проявляющееся в форме языка, стиля мышления, искусства, обычая, традиций и обрядов. Поскольку олимпийские церемонии создаются людьми из различных культур и регионов, они представляют собой не только

творческую почву, на которой может процветать олимпийская идея жизни, пронизанная духом олимпизма, но и являются способом обращения к массовой аудитории, распространения идей мирного сосуществования между различными этносами и народами. Таким образом, олимпийские церемонии можно рассматривать как «язык жестов», который универсален, понятен и пересекает культурные, расовые и религиозные границы.

Тема генезиса и развития олимпийских церемоний достаточно изучена. Знания о содержании церемоний привнесли историки и социологи. Благодаря им мы знаем, что истоками олимпийских церемоний являлись религиозные ритуалы Древней Греции. Набор ритуальных символов – факельная эстафета, парад наций, клятвы, гимн – часть общей церемониальной системы, связанной с олимпийской философией. Эти символы служат средством социально-культурной коммуникации, передачи и распространения олимпийских знаний и ценностей [1, 3].

В уставе современных Олимпийских игр – Олимпийской Хартии – определены три основных традиционных церемонии: открытия и закрытия Игр, награждение победителей и призеров.

Согласно Хартии, церемонии должны проводиться в строгом соответствии с регламентом по протоколу МОК. По структуре современные церемонии можно разделить на две части – протокольную и художественную.

Протокольная часть содержит в себе появление главы государства, парад спортсменов, объявление Игр открытыми, олимпийскую клятву, олимпийский огонь. Из текста Хартии складывается понимание, когда и какие речи должны произносить Президент Международного олимпийского комитета и Председатель Оргкомитета данных Игр; что следует сказать Главе государства; как организовывать прохождение команд стран-участниц по стадиону; когда появляются олимпийский флаг и олимпийский огонь; когда звучат клятвы от участников и от судей и т. д. Данные составляющие являются обязательной частью каждой церемонии и несут в себе одну из человеческих добродетелей, которые универсальны и понятны для всех и каждого [2].

Рассмотрим связь современных олимпийских церемоний с античными, где можно отследить многовековую преемственность некоторых из элементов (таблица 1).

## Продолжение таблицы 1

Таблица 1. – Содержательный аспект протокольной части олимпийских церемоний в Древней Греции и в современности

Элемент церемонии	Античность	Современность	Содержание
Клятва	Клятва атлетов и судей о честной борьбе	Клятва атлетов, судей, тренеров о честной борьбе, беспристрастном судействе	Инструмент передачи принципов честной игры
Торжественный марш-парад спортсменов	Процессия Панафении, представляющая собой спектакль, в котором принимали участие жрецы, жрицы, правители, животные, приносимые в жертву, и люди их несущие	Парад спортсменов в алфавитном порядке по названию стран	Инструмент распространения идеи сплоченности, дружбы, взаимопонимания
Элемент церемонии	Античность	Современность	Содержание
Церемония зажжения олимпийского огня	Факельная эстафета Проведение культовой процессии в Олимпии, посвященный богине семейного очага и жертвенного огня Гестии	Церемония зажжения олимпийского огня в Олимпии. Факельная эстафета (от Олимпии до города-организатора)	Инструмент привлечения массовой аудитории, символ величия Олимпийских игр, сохранения и передачи олимпийских традиций

Согласно данным, представленным в таблице 1, олимпийские церемонии представляют собой неотъемлемую часть Олимпийских игр современности, являются отличительной чертой Игр от других спортивных соревнований, традиция которых имеет продолжительную и богатую историю, восходя своими корнями в историю Древней Греции [3].

Таким образом, изучение генезиса, развития и содержания олимпийских церемоний поможет не только определить подлинную идею олимпизма, но и способствовать сохранению и передаче олимпийских идеалов и ценностей среди различных поколений на основе заимствования содержания протокольной части олимпийского церемониала и его использования во время проведения церемоний открытия и закрытия крупномасштабных спортивных мероприятий.

1. Коренева, М. В. Передача олимпийских знаний и ценностей на олимпийских церемониях открытия как инструмент спортивной дипломатии / М. В. Коренева, Н. С. Леонтьева, Н. Ю. Мельникова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 193–194.
2. Коренева, М. В. Церемония открытия XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в Сочи: история, особенности и факты / М. В. Коренева, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева, О. В. Шпырня // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1 (29). – С. 102–107.
3. Леонтьева, Н. С. Олимпийские церемонии 1896–1936 гг.: особенности возникновения и развития / Н. С. Леонтьева, М. В. Коренева, О. В. Шпырня // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 469. – С. 151–155.

### **Матюшонок В.В.**

научный руководитель – старший преподаватель Пархимович Т.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**

Термин «волонтер» появился и использовался XVII–XVIII веках во Франции и других европейских странах и использовался в качестве названия людей, которые добровольно шли на военную службу. В привычном для нас виде волонтерство начинает существовать в XIX, когда был основан всемирно известный «Красный Крест», однако расцвет этого направления наступил после Первой мировой войны. Так, например, в 1920 г. в рамках благотворительного проекта немецкая и французская молодежь оказывала помощь пострадавшим и содействовала восстановлению разрушенных ферм. С тех пор волонтерство стало неотъемлемой частью общественной жизни. Добровольцы принимали активное участие в восстановлении городов, частично или полностью разрушенных во время Второй мировой войны, помогали нуждающимся во время кризисов, а волонтерские организации стали напрямую сотрудничать с государством. За годы существования сложились и основные принципы волонтерской деятельности: принцип законности, добровольности и безвозмездности, равенство волонтеров независимо от пола, расы, происхождения, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, социального статуса, национальности, языка, возраста, состояния здоровья, а также других обстоятельств, принцип поддержки волонтерской деятельности государственными и иными организациями.

Конечно, добровольческие организации не могло обойти стороной спорт [1]. Спортивное волонтерство стало отдельным направлением волонтерского движения. Впервые добровольческое организованное содействие в проведении спортивного мероприятия было замечено на олимпиаде 1912 г. в Стокгольме. Волонтеры занимались в основном помощью в проведении состязаний и поддержании порядка. Помощь добровольцев зафиксирована также и на играх в Антверпене в 1920 году, в Париже в 1924 году, в Амстердаме в 1928 году. В итоговом отчете Олимпийских игр 1952 г. в Хельсинки фигурируют уже более двух тысяч добровольцев, занимавшихся самой разной работой. Ежегодно количество волонтеров, оказывающих помощь в организации спортивных мероприятий росло. Например, на играх 1956 г. в Мельбурне их число превысило 3500 человек, в 1988 г. в Сеуле приняло участие практически 35000 добровольцев. На Олимпиаде в Лондоне 2012 г. зафиксировано 60000 человек, оказывающих безвозмездную помощь. Однако все эти числа меркнут на фоне Олимпийских игр 2008 г. в Пекине, где волна волонтерского движения захватила рекордные 500000 человек.

Стоит отметить, что современное волонтерство, в отличие от самых первых добровольческих формирований, имеет куда более организованный характер [2]. Уже начиная с 80-х годов прошлого столетия каждое крупное спортивное мероприятие не обходилось без помощи волонтеров. Сейчас именно добровольцы в большей степени обеспечивают комфорт участников и гостей соревнований. Для самих волонтеров участие в таких крупных мероприятиях – ценный и уникальный опыт, а также возможность обзавестись новыми навыками и знакомствами. При владении иностранными языками можно устроиться добровольцем и на соревнования, проходящие за границей, а это также отличная возможность получше узнать культуру и историю другой страны и поближе познакомиться с бытом людей, живущих там, который зачастую предстает нам лишь в искаженном свете через призму СМИ.

История волонтерства в Беларуси имеет не очень много развитий по сравнению с другими Европейскими странами. Самыми крупными волонтерскими организациями можно считать Белорусское Общество Красного Креста, Белорусский республиканский союз молодежи, Лига добровольного труда молодежи и др. Добровольческое движение тоже занимает важное место в организации спортивных мероприятий [3]. Так, например, Беларусь имеет опыт в проведении соревнований мирового уровня: Чемпионат мира по самбо в 2012, Чемпионат мира по хоккею в 2014, Чемпионат мира по тайскому боксу в 2017, Европейские игры в 2019 и др. Так, на

Чемпионате мира по хоккею принимало участие 1050 добровольцев, на Европейских играх 2019 года – 8700 волонтеров, на недавних Играх стран СНГ – более тысячи.

Одно из самых ярких впечатлений от спортивных мероприятий высокого уровня – волонтеры, снующие, словно муравьи, по спортивным объектам, вокзалам и аэропортам, и готовые моментально оказать помощь репортеру, не знающему, как ему добраться с одного стадиона на другой, спортсмену, пожелавшему в свободное время побывать в сувенирных лавочках, рядовому зрителю, собравшемуся в перерыве между состязаниями посетить культурные мероприятия. В одинаковой спортивной форме, с бейджиками с выведенными на них крупно именами владельцев и перечнем языков, на которых они могут разговаривать, добровольные помощники оказывают необходимую поддержку круглосуточно и единственной наградой видят для себя возможность одним глазком взглянуть иногда на состязания, находящиеся в эпицентре внимания всего мира.

Понимание волонтерской работы в мире намного шире, чем представляют себе наши сограждане. Добровольчество определяется волонтерами и организациями как:

- мотивация, не связанная с извлечением прибыли;
- работа на всеобщее благо;
- мотивация через личную вовлеченность.

Сфера работы добровольцев (практически все службы):

- информационные центры;
- объекты питания и проживания спортсменов и гостей;
- обслуживание всех спортивных объектов;
- экскурсионные и переводческие услуги;
- участие в культурных программах.

Благодаря поддержке со стороны государства и большой заинтересованности молодежи в добровольческой деятельности спортивное волонтерство в Беларуси имеет многообещающие перспективы развития и, хотелось бы верить, что эти тенденции будут сохраняться и в дальнейшем.

1. Митрофаненко, В. В. Реализация педагогического потенциала студенческого социального добровольчества в профессиональной подготовке специалистов социальной работы / В. В. Митрофаненко. – Ставрополь, 2004.
2. Зорин, И. В. Проект международного консорциума по подготовке кадров для Олимпиады-2014 в Сочи / И. В. Зорин, У. Солимене, М. А. Морозов // Подготовка кадров для Олимпиады: проблемы и перспективы: Материалы 1-й междунар. науч.-практ. конф., 13–16 мая 2008 г. / Отв. ред. Г. М. Романова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008. – С. 84.

3. Похомова, А. А. Молодежное волонтерство как канал социальной мобильности в современном обществе / А. А. Похомова // Философия и социальные науки в современном мире: материалы междунар. науч. конф. к 30-летию фак. философии и соц. наук Белорус. гос. ун-та. – Минск : БГУ, 2019. – С. 334–338. 10. Johnson M. K. Volunteerism in adul.

**Некрашевич Ю.Р.**

Научный руководитель – старший преподаватель Кузнецова Т.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

### **АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического, психологического или материального вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии.

Агрессию подразделяют на враждебную и конструктивную. Конструктивная агрессия выражается в стремлении человека к полезной ему и окружающим цели, в желании утвердить себя, раскрыть свой потенциал, преодолеть препятствия. Также она может быть прямой (нападение на другого и причинение ему физической боли и унижение) или косвенной (направлена на принесение какого-либо материального ущерба) физической. Прямой (оскорблений и речевые формы унижения другого) или косвенной вербальной (негативные высказывания спортсмена по поводу тренера за его спиной). А по причине проявления она может быть преднамеренной (осуществляется целенаправленно и сознательно) и спровоцированной (в ответ на раздражение).

Агрессивность – свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации. Конечно, вовсе не обязательно спортсмен с высокой агрессивностью каждый раз будет вести себя агрессивно, но «порог агрессивности» у него явно ниже, что на фоне эмоционального возбуждения и при наличии вспыльчивости облегчает возникновение агрессивного поведения. У спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. У тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значитель-

но выше, чем у легкоатлетов и лыжников. У женщин, занимающихся «мужскими» видами спорта (борьбой, боксом, футболом, хоккеем и др.), агрессивность выше, чем у женщин, занимающихся «женскими» видами спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание). Зато у последних, по сравнению со спортсменками из «мужских» видов спорта, выше конфликтность. Различная выраженность агрессивности у представителей разных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсменов, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность.

Нужна ли агрессия в спорте? Агрессивные проявления допустимы, могут быть успешным стратегическим замыслом, направленным на получение преимущества над соперником. Это может быть единичный факт нарушения спортивных правил, то есть легитимная агрессия, которая носит вполне контролируемый и управляемый характер [3].

По мнению Б.Г. Ананьева [1], наивысшие достижения человека возможны только на уровне индивидуальности. Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических свойств (СВПС). Они обеспечивают возникновение адекватного рабочего состояния спортсмена, которое обуславливает необходимый уровень и организацию включенных в его деятельность психических процессов и состояний.

Для спортсменов, занимающихся спортивно-боевыми единоборствами, агрессивность является необходимым, важным свойством, определяющим успешность соревновательной деятельности. Она проявляется в тактике их нападающих действий в соревнованиях, а также в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности. Каждый вид спорта и правила соревнований в нем строятся с учетом проявления и социального контроля различных проявлений агрессивности спортсменов. Спортивно-боевые единоборства требуют от спортсменов более активной и разнообразной по двигательным формам проявлений агрессивности в соревнованиях, чем другие виды спорта [2].

В исследовании выраженности разных форм этого СВПС приняли участие спортсмены, имеющие очень высокий (60 %), высокий (20 %) и средний (20 %) уровни выраженности мотивации достижения успеха. Изучение разных форм агрессивности проводилось с помощью «Опросника А.Басса и А.Дарки», который позволил определить не только индексы агрессивности и враждебности, но и выделить выраженность физической,

верbalной, косвенной агрессивности, негативизма, раздражительности, подозрительности, обидчивости, чувства вины (аутоагgression).

Анализ результатов позволяет констатировать, что индекс агрессивности выше индекса враждебности ( $60,7 \pm 5,6$  и  $28,6 \pm 2,2$  соответственно). А.Басс разделил понятия агрессия и враждебность и определил последнюю как реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий. У обследуемых нами спортсменов низкий уровень враждебности и средний уровень индекса агрессивности.

Из форм агрессивности более всего выражена физическая ( $68,2 \pm 4,29$ ), верbalная ( $67,2 \pm 4,29$ ) и чувство вины (аутоагgression) ( $55 \pm 4,29$ ). Менее всего спортсмены склонны к проявлению зависти, мести, недовольства и ненависти к окружающим (обида –  $23,4 \pm 2,53$ ), недоверия и осторожного отношения к людям (подозрительность –  $28,6 \pm 4,29$ ), раздражительности, вспыльчивости ( $36 \pm 3,51$ ).

Таким образом, для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит последнюю в ранг спортивно важных свойств. Она имеет различные формы проявления; однако, в нашем случае, не является симптомом психической дисгармонии и акцентуацией личности, т. к. уровни ее выраженности у большинства спортсменов не превышают нормы.

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 288 с.
2. Ашкинази, С. М. Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и неспортивных / С. М. Ашкинази, В. Л. Марищук, А. Ф. Шестак // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 8-го Международного конгресса. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 160–162.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М: Советский спорт, 2006. – 294 с.

**Мехтиева Н.Э., Пацкевич М.А.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Ворон А.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ТЕХНИКА ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКЕ С ШЕСТОМ УЧАСТНИКОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАТЧА ЕВРОПА – США**

Прыжок с шестом по праву может быть охарактеризован как наиболее сложная в техническом отношении легкоатлетическая дисциплина. Ведь в состав движения прыжка входят как циклические движения (разбег), так и ациклические (отталкивание и движения на подвижной опоре – спортивном шесте). Обучение движениям прыжка с шестом и совершенствование техники прыжка представляет сложную педагогическую задачу. В этой связи представляется актуальным биомеханический анализ прыжка с шестом.

Обучению технике и совершенствованию технического мастерства прыгунов с шестом посвящено значительное количество работ [1, 2, 3, 4, 5 и другие]. Наиболее важной частью техники прыжка с шестом, ее основным звеном техники, считается фаза отталкивания или фаза перехода от отталкивания к вису [2, 5]. Именно в этой части прыжка с шестом «закладывается» главным образом «энергетика» всего легкоатлетического упражнения, а значит – движения отталкивания (перехода от отталкивания к вису на шесте) будут существенным образом определять спортивный результат в прыжке с шестом. В этой связи представляется актуальным биомеханический анализ пространственных параметров техники отталкивания в прыжке с шестом для обучения и совершенствования движений в этой части прыжка.

Известно, что основным звеном техники в легкоатлетических прыжках является фаза отталкивания. В этой связи, как наиболее важный элемент техники, фаза отталкивание и техника ее исполнения явились объектом настоящего исследования. Исследованию подверглись эффективные движения участников легкоатлетического матча Европа–США (Минск, ул. Кирова, 8, Олимпийский стадион «Динамо», 09.09.2019 г. и 10.09.2019 г.). Исследование проводилось на основе отснятых материалов скоростной видеосъемки лучших попыток в прыжке с шестом 5-ти мужчин.

Предметом исследования явились пространственные параметры ног спортсменов в момент начала и окончания отталкивания в прыжке с шестом. Расчету подлежали: угловые значения в момент постановки толч-

ковой ноги на опору (начало отталкивания), угловые значения в момент отделения толчковой ноги от опоры (окончание отталкивания).

Для получения данных о пространственных параметрах отталкивания в прыжках с шестом использована инструментальная методика – скоростная видеосъемка при посредстве цифровой фотокамеры Canon PowerShot SX510 HS. Скорость произведенной видеосъемки – 120 кадров в секунду. Разрешение видеокадров –  $640 \times 480$  пикселей (по горизонтали и вертикали). Расчет пространственных параметров отталкивания прыжка с шестом производился при посредстве инструмента «угломер» программы «PicPick». Точность измерений – до 1/10 градуса. Расчет среднего квадратичного отклонения производился посредством программы «EXCEL».

По результатам измерения угловых значений зафиксированы следующие значения (таблица).

Таблица – Пространственные параметры отталкивания в прыжке с шестом у участников легкоатлетического матча Европа–США

Спортсмен	Результат, м	Угловые значения ног в момент постановки толчковой ноги на опору (начало отталкивания), град			Угловые значения ног в момент отделения толчковой ноги от опоры (окончание отталкивания), град		
		толчковая нога в момент постановки на опору	сгибание маховой ноги в коленном суставе	между бедром маховой ноги и толчковой	толчковая нога в момент отделения от опоры	сгибание маховой ноги в коленном суставе	между бедром маховой ноги и толчковой
1. Duplantis A.	5,85	69,11	77,4	29,6	77,43	35,8	56,9
2. Lisek P.	5,80	69,58	60,6	15,7	78,52	50,1	89,7
3. Filippidis K.	5,75	72,44	57,3	18,8	77,34	46,3	94,2
4. Wojciechowski P.	5,75	68,54	47,0	17,3	74,72	50,6	88,5
5. Walsh C.	5,65	67,53	68,1	17,6	74,87	36,0	82,9
Xср.,		69,44	62,08	19,8	76,576	43,76	82,44
$\pm\sigma$		1,843	11,439	5,589	1,692	7,366	14,834
v%		2,654	18,426	28,227	2,209	16,833	17,994

При этом толчковая нога в момент постановки на опору –  $69,44 \pm 1,843$  градусов; сгибание маховой ноги в коленном суставе –  $62,08 \pm 11,439$  градусов, между бедром маховой ноги и толчковой ногой –  $19,8 \pm 5,589$  градусов. Измерены так же у участников (таблица) угловые значения и в момент отделения толчковой ноги от опоры (окончание отталкивания): толчковая нога в момент отделения от опоры –  $76,576 \pm 1,692$  градусов, сгибание маховой ноги в коленном суставе –  $43,76 \pm 7,366$  градусов, между бедром маховой ноги и толчковой ногой –  $82,44 \pm 14,834$  градусов.

На основе результатов проведенного исследования рекомендуется ориентироваться на полученные показатели для совершенствования техники отталкивания квалифицированных прыгунов с шестом.

1. Абрамова, С. А. Начальное обучение технике прыжка с шестом на основе целенаправленного использования мыслительной активности юных спортсменок : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Абрамова; ВНИИФК. – М. , 2005. – 19 с.
2. Бойко, В. В. Прыжки в небо / В. В. Бойко, И. И. Никонов. – Минск : Полымя, 1990. – 96 с.
3. Бризинский, Г. З. Специальная силовая подготовка юных прыгунов с шестом на основе организации движений соревновательного упражнения в искусственных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. З. Бризинский; МОГИФК. – Малаховка, 1984. – 23 с.
4. Ворон, А. В. Обучение технике опорной части прыжка с шестом на основе использования комплекса тренажерных устройств : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Ворон; БГУФК. – Минск, 2010. – 214 с.
5. Ворон, А. В. Прыжок с шестом : пособие / А. В. Ворон. – Минск: БНТУ, 2013. – 100 с.

**Нетяженко А.С.**

Научный руководитель – канд. психолог. наук, профессор Покровская С.Е.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ СТИЛИ ОБЩЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Манере общения мужчин и женщин придавали большое значение еще в Древней Греции. Отдельные представители мужского пола могут демонстрировать свой взгляд на жизнь и стиль поведения в диапазоне от жесточайшей конкуренции до нежной заботы. То же самое верно и для женщин [1].

В поведении и общении мужчин и женщин важную роль, как известно, играют две вещи: психофизиологические особенности и социальные (гендерные) стереотипы. Установлено, что влияние среды оказывается куда более значительным, по причине того, что психофизиологические особенности могут быть компенсированы другими личностными свойствами, в то время как установки, сформированные под влиянием социальных стереотипов, изменить сложнее [2].

Например, в древности, мужчине полагалось держать голову высоко поднятой, в противном случае его могли принять за гомосексуалиста. Женщинам, наоборот, не полагалось смотреть собеседнику прямо в глаза. Отведенный в сторону взгляд свидетельствовал о стыдливости скромности, покорности. Но с течением лет рамки социальных норм для лиц женского и мужского пола расширялись и изменялись, теперь женщины не отводят взгляд и даже наоборот, по данным Р. Экс-лайна, чаще смотрят на интервьюеров, чем мужчины [1].

По традиции принято определять мужской стиль общения как стремление к независимости, а женский – к созависимости. В психологии и интеракционистских исследованиях повседневной коммуникации было показано, что мужчины более склонны к действиям, характерным для людей, облеченных властью: они говорят с напором, перебивают собеседника, касаются его руками, тверже смотрят в глаза, реже улыбаются. Женщины, особенно в разнополых группах, предпочитают менее прямые способы воздействия на собеседника: меньше перебивают, более тактичны и вежливы, в меньшей степени демонстрируют самоуверенность. Было также отмечено, что мужчины склонны скорее прийти на помощь женщине, тогда как женщины помогают человеку безотносительно его пола [3].

Цель исследования заключалась в определении стилей общения у спортсменов мужского и женского пола в современной реальности.

Методы исследования: анализ научной литературы, опросники.

Результаты и обсуждение полученных результатов. Было проведено исследование, в котором приняли участие 20 спортсменов, 9 из которых мужского и 11 женского пола. Для определения психологического пола была использована методика С. Бем «Полоролевая идентичность». По результатам диагностики было установлено, что большинство девушек (82 %) и мужчин (78 %) входят в диапазон от -1 до 1 с результатами 0,12 и -0,46 соответственно. Это дает право сделать заключение о психологической андрогинности обоих полов.

Все мужчины отмечают склонность к защите своих взглядов, вместе с этим в 78 % указывают на умение уступать. 77 % девушек отмечают свою застенчивость, но 67 % из опрошенных указывают на напористость. Как 78 % мужчин и 63 % женщин отмечают наличие у себя такой характеристики, как сильная личность. Все женщины отмечают свою преданность, у мужчин по данному пункту – 78 %. Все мужчины ответили положительно на вопрос о склонности к риску, тогда как только 35 % женщин согласны рисковать. Мужчины отрицают женственность, тогда как 40 % женщин мужественность отмечают положительно.

Выводы: данное исследование подтверждает теорию о том, что представители обоих полов необязательно являются носителями четко выраженной маскулинности или фемининности. В личности могут быть на равных началах представлены существенные черты как маскулинного, так и фемининного типов. Такая гармоничная интеграция маскулинных и фемининных черт личности спортсмена повышает адаптивные возможности андрогенного типа. При этом большая мягкость, устойчивость в социальных контактах и отсутствие резко выраженных доминантно-агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив проявляются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия.

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 402 с.
2. Кабалевская, А. И. Представление о гендерных социальных стереотипах в современной социальной психологии / А. И. Кабалевская ; Психологический институт Российской академии образования. – М. : 2012. – 10 с.
3. Мужской и женский стили общения [Электронный ресурс] / Образовательный портал Claw.ru. – Режим доступа: <https://claw.ru/referatti>. – Дата доступа: 13.10.2023.

**Новикова Д.А.**

Научный руководитель – старший преподаватель Бедик А.Е.  
БГУ (Республика Беларусь)

## **СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

Спортивное волонтерство становится все более значимым явлением в современном обществе, предоставляя молодежи уникальную возможность сочетать свою страсть к спорту с общественной деятельностью. Этот тренд приобретает популярность среди молодежи, внедряясь в различные сферы образования, развлечений и социальной ответственности.

Спортивное волонтерство – это добровольное участие в организации и проведении спортивных мероприятий, «волонтерскую деятельность по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий, проектов и программ по популяризации спорта и ЗОЖ». Понятие «спортивный волонтер» трактуется как категория добровольцев, принимающая участие в организации и проведении физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий, работающая только на спортивных площадках и объектах, без предоставления им денежного вознаграждения на основании гражданско-правовых договоров [1].

Молодежь, увлеченная спортом, находит в волонтерской деятельности не только способ проявления своих интересов, но и возможность по-настоящему влиять на спортивное сообщество. Участие в организации соревнований и мероприятий позволяет им взглянуть на мир спорта с другой стороны, познакомиться с тем, как функционируют спортивные структуры, и ощутить ответственность за успешное проведение мероприятий.

Молодежь также часто привлекается к волонтерской деятельности в местных спортивных клубах, где они могут делиться своими навыками и энтузиазмом с детьми и подростками. Этот обмен опытом не только способствует развитию спортивных талантов у молодых людей, но и укрепляет социальные связи в местном сообществе.

Спортивные волонтеры, будучи неотъемлемой частью спортивного сообщества, играют ключевую роль в формировании социальной ответственности и укреплении общественных связей. Их вклад в различные аспекты спортивной сферы неоценим. Спортивные волонтеры часто становятся двигателями различных соревнований и мероприятий. Существуют различные роли и функции, которые волонтеры могут предложить в качестве своих услуг, во время и после спортивных соревнований. Места проведения могут быть заполнены добровольцами на спортивных

мероприятиях. Основными задачами спортивных волонтеров являются: обслуживание мероприятий, помочь в организации церемонии, работа с прессой, ведение протоколов, услуги переводчика, размещение гостей, медицинское обслуживание, организация питания, а также судейство [2]. Эти усилия обеспечивают плавное и успешное проведение событий. Спортивные волонтеры часто работают в области включения и разнообразия, создавая среду, в которой все могут участвовать, независимо от физических способностей, возраста или социального статуса. Их усилия направлены на поддержку инклюзивных инициатив и формирование общности, где каждый чувствует себя приветствованным. Многие спортивные волонтеры становятся наставниками и менторами для молодых людей, делясь своим опытом и страстью к спорту. Это способствует формированию будущих спортивных лидеров и вносит вклад в развитие спортивной культуры в обществе. Участие в волонтерской деятельности укрепляет чувство общественной ответственности у молодежи. Спортивные волонтеры не только помогают в сфере спорта, но и становятся активными участниками социальных инициатив, направленных на решение широкого круга проблем в обществе.

Спортивные волонтеры выступают в роли моста между спортивными событиями и обществом, способствуя созданию динамичной среды, где ценности сотрудничества и заботы о других становятся основой успешного функционирования спортивного сообщества. Спортивное волонтерство несет в себе образовательный компонент, который расширяет горизонты молодежи. Вовлечение в процесс планирования и организации мероприятий требует от них умения работать в команде, принимать быстрые решения и решать неожиданные задачи. Это дополнительная учеба, которая не всегда доступна в стандартных учебных программах.

Более того, молодежь, участвующая в спортивном волонтерстве, часто имеет возможность получить ценный опыт в области маркетинга, управления событиями и коммуникаций. Эти навыки становятся ценным дополнением к их профессиональному резюме и могут быть ключевыми для будущей карьеры. Спорт, помимо своей физической составляющей, является мощным социальным катализатором, способствующим формированию и развитию общественных взаимоотношений и ценностей. В контексте спортивного волонтерства, эта роль становится еще более выраженной.

Спорт объединяет людей разных возрастов, культур и социальных статусов вокруг общего интереса. Спортивные события становятся площадкой для создания сильных сообществ, где люди могут делиться своим энтузиазмом и страстью к активному образу жизни. Спортивное волон-

терство укрепляет этот социальный аспект, предоставляя возможность активного участия в формировании спортивного сообщества. Участие в спортивном волонтерстве предоставляет возможность развития социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество, лидерство и адаптация к переменам. Эти навыки являются ключевыми не только в рамках спортивных мероприятий, но и в широком социальном контексте, способствуя формированию гражданской ответственности и толерантности. В целом, спорт в сочетании со спортивным волонтерством действительно является могучим катализатором социальных изменений, способствуя формированию единства, разнообразия и ценностей, необходимых для построения сильного и гармоничного общества. Спортивное волонтерство продолжает эволюционировать как неотъемлемая часть жизни современной молодежи. Взаимодействие с миром спорта через волонтерскую деятельность не только формирует их характер, но и вдохновляет на личностный рост и внесение положительного вклада в общество. По всей видимости, этот тренд будет продолжать привлекать молодых людей, создавая новые возможности для социальной активности и образования.

1. Глазкова, Г. Б. Спортивное волонтерство: сущность, структура и перспективы развития / Г. Б. Глазкова [и др.] // ТиПФК. – 2022. – № 11. – С. 21.
2. Кочетова, С. В. Волонтерское движение, его значение и роль в организации спортивных соревнований / С. В. Кочетова, Д. Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Науки об образовании. – 2018. – Т. 10. – № 1. – С. 65–66.

**Пархимович В.П.**

Научный руководитель – канд. ист. наук Сидорова С.О.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (НА ПРИМЕРЕ II ИГР СТРАН СНГ)**

В настоящее время спортивные мероприятия привлекают миллионы туристов со всего мира, что способствует экономическому росту и созданию новых рабочих мест. Спортивные соревнования содействуют повышению престижа и известности городов-организаторов, а также укрепляют имидж страны в глазах международного сообщества. Спортивные игры имеют значительный потенциал для развития туризма, что подчеркивает актуальность данной темы.

В Республике Беларусь на государственном уровне уделяется внимание развитию физической культуры и спорта. Беларусь уже неоднократно принимала гостей на спортивных мероприятиях. В 1980 г. стадион «Динамо» в Минске принимал соревнования Олимпийских игр. В 2014 г. впервые прошел чемпионат мира по хоккею. Во время чемпионата был установлен рекорд посещаемости матчей – 640 044 человека. 23–27 января 2019 г. состоялся чемпионат Европы по фигурному катанию. 9–10 сентября 2019 г. на Национальном олимпийском стадионе «Динамо» в Минске прошел легкотяжелый матч Европа – США с участием чемпионов мира и Олимпийских игр. В период с 21 по 30 июня 2019 г. проходили II Европейские игры. Более 3500 спортсменов из 50 стран приняли участие в мультиспортивном форуме континента. Во время проведения данных мероприятий посещали нашу страну не только спортсмены, участвующие в соревнованиях, но и болельщики, которые поддерживали своих спортсменов. Соответственно, спортивные мероприятия повышали приток иностранных туристов.

Беларусь обладает значительным потенциалом для проведения спортивных мероприятий международного масштаба. В частности, в стране постоянно возводятся новые объекты спортивной инфраструктуры и реконструируются действующие. На сегодняшний день в стране действует более 23 000 физкультурно-спортивных объектов. Из числа спортивных объектов Беларуси особой популярностью пользуются республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства «Ратомка», олимпийский спортивный комплекс «Стайки», республикан-

ский горнолыжный центр «Силичи», горнолыжный комплекс-курорт «Логойск», многофункциональный спортивно-зрелищный комплекс «Минск-Арена», многофункциональный культурно-спортивный и развлекательный комплекс «Чижовка-Арена». В других крупных городах республики спортивные мероприятия принимают ледовые арены, ледовые дворцы, центры олимпийского резерва и другие физкультурно-спортивные объекты [1].

Одним из наиболее масштабных соревнований последних лет стали игры стран СНГ, которые являются регулярным комплексным мероприятием в сфере физической культуры и спорта, охватывающим национальные виды спорта, наиболее популярные в государствах – участниках СНГ, олимпийские и неолимпийские виды спорта.

II игры стран СНГ прошли в Республике Беларусь в период с 4 по 14 августа 2023 г. Помимо стран СНГ (Азербайджан, Армения, Беларусь, Казахстан, Киргызстан, Россия, Таджикистан и Узбекистан) в играх также приняли участие команды из Вьетнама, Ирана, Египта, Ливана, Пакистана, Малайзии, Монголии, ОАЭ, Омана, Венесуэлы, Бахрейна, Туркменистана, Кубы и Кувейта. Состязания II игр стран СНГ принимали 11 белорусских городов: Минск, Брест, Витебск, Гомель, Гродно, Могилев, Борисов, Жлобин, Молодечно, Орша и Солигорск. 2,2 тысячи спортсменов боролись за медали в 20 видах спорта. Спортивное мероприятие освещали более тысячи журналистов. В организации Игр приняли участие свыше 900 волонтеров в возрасте от 18 лет до 31 года – учащиеся, студенты и молодые специалисты, в том числе студенты Белорусского государственного университета физической культуры. Все волонтеры прошли специальную двухэтапную образовательную программу [2].

Помимо спортивной части игр, внимание организаторов было уделено туристско-экскурсионной деятельности. Участникам спортивного мероприятия было предложено несколько десятков различных экскурсионных туров продолжительностью от одного дня и более. В частности, государственный туроператор «Центркурорт» подготовил ежедневные маршруты с отправлением из всех городов-организаторов спортивных состязаний. Так, из Минска предлагали отправиться на экскурсию «Борисов-Студенка-Брилевское поле», «Линию Сталина», к Кургану Славы, в Дудутки, Хатынь, Солигорск, Мир и Несвиж, на Нарочь, а также посетить завод БЕЛАЗ. Туристическая компания «Илва» (г. Витебск) гостям предлагала восьмидневный тур, в который были включены автобусно-пешеходная экскурсия по Минску, путешествие в Мир и Несвиж, посещение Хатыни, музей-усадьбу художника Ильи Репина «Здравнево», а также знакомство с Витебском и Оршей. Из Молодечно экскурсанты отправля-

лись в Минск и Залесье (музей-усадьба М. К. Огинского). Из Гродно были запланированы посещение Сынковичской церкви-крепости, Жировичей и Слонима, экскурсии по Новогрудку и Лиде.

Наряду с классическими маршрутами гостям Беларуси были предложены оригинальные варианты: отправиться в путешествие по Августовскому каналу на теплоходе, побывать в дворцово-парковом комплексе в Святске, заглянуть в поселок Сопоцкин, чтобы увидеть костел Успения Пресвятой Девы Марии и Св. Иосафата Кунцевича и многое другое.

Согласно официальным данным представители команд и судейского корпуса, почетные гости мероприятия в перерывах между тренировками и соревнованиями активно посещали достопримечательности и памятные места Беларуси, предложенные туристическими компаниями городов-организаторов. Участники игр, побывавшие на экскурсиях, подчеркивали, какой высокий уровень поддерживает Беларусь в организации такого масштабного спортивного мероприятия. Отмечали, что им понравились не только соревнования, но и прием, организация мероприятия, чистота городов, высокий уровень спортивных объектов [3].

Всего в мероприятии было задействовано более 6000 участников, значимую часть которой составили туристы. Они получили возможность воспользоваться безвизовым режимом, который действовал для включенных в список аккредитованной системы Игр с 3 июля по 31 августа 2023 г. Помимо этого, Указом Президента «О подготовке и проведении II Игр стран СНГ 2023 года» были предусмотрены и другие бонусы для гостей. В частности, отсутствие необходимости регистрироваться на территории Беларуси и возможность пользоваться общественным транспортом бесплатно.

Положительный экономический эффект от проведения Игр подтверждают и цифры. VIP-гости, приглашенные на игры, были размещены в гостиничных номерах, сутки проживания в которых стоят до 500 бел. руб. Членов делегаций разместили в гостиницах со стоимостью проживания в сутки до 265 руб. на человека. Весомую прибыль получили и заведения общепита. Так, на питание VIP-гостей было выделено до 190 руб. в сутки на человека – и это только в отелях. Возможность попробовать белорусские блюда гостям предоставили десятки атмосферных кафе и ресторанов национальной кухни («Васильки», «Кухмистр», «Камяница» и другие) [4].

Таким образом, Беларусь имеет давний опыт в проведении разного уровня международных спортивных мероприятий, обладает уникальной современной материально-технической спортивной базой, которая уже снискала славу среди мирового спортивного сообщества. В свою очередь, спортивные мероприятия не только развивают спорт и повышают между-

народный престиж страны, но и привлекают внимание к историко-культурному наследию государства, способствуя развитию индустрии туризма. Спортивные игры имеют большой потенциал для развития туризма, но требуют хорошо продуманного планирования и подготовки, как это видно на примере II игр стран СНГ. В случае если все аспекты будут учтены и реализованы эффективно, то спортивные мероприятия могут стать мощным инструментом для развития туризма Республики Беларусь.

1. II игры стран СНГ [Электронный ресурс] / Официальный сайт II игр стран СНГ. – Режим доступа : <https://games2023.belta.by/info>. – Дата доступа : 02.10.2023.
2. Официальный сайт Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Официальный сайт Республики Беларусь. – Режим доступа : <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport/second-cis-games-belarus>. – Дата доступа : 11.10.2023.
3. Официальный портал Национального агентства по туризму [Электронный ресурс] / Официальный портал Национального агентства по туризму. – Режим доступа : <https://www.belarustourism.by/news/delegatsii-sportsmenov-v-ramkakh-ii-igr-stran-sng-znakomyatsya-s-turisticheskim-potentsialom-belarus/>. – Дата доступа : 30.09.2023.
4. II Игры стран СНГ: яркое событие – яркие эмоции [Электронный ресурс] / ilex.Новости. – Минск, 2023. – Режим доступа : <https://ilex.by/ii-igr-stran-sng-yarkoe-sobytie-yarkie-emotsii/>. – Дата доступа : 29.09.2023.

**Пархимович Е.А.**

Научный руководитель – канд. психолог. наук, Шестиловская Н.А.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА**

В настоящее время существенно увеличилась нагрузка в спорте в связи с возрастающей конкуренцией, из-за чего спортсмены испытывают высокий уровень стресса в сочетании с давлением, большинство спортсменов находятся на одинаковом уровне показанных результатов на соревнованиях, что свидетельствует о ведущей роли психологической подготовленности в спортивной деятельности, подразумевающая оперативное состояние готовности, которое помогает не растеряться в ключевой момент состязания или непривычной обстановке, тем самым помогает реализо-

вать свой накопленный потенциал на пути к достижению высоких или оптимальных результатов для данного этапа спортивной подготовки.

Аутогенная тренировка (АТ) – это один из широко известных и распространенных методов саморегуляции психических и вегетативных функций человека, в основе которого лежит самовнушение, позволяющее оказывать воздействие на происходящие в организме процессы и применяется для расширения внутренних ресурсов и возможностей организма. Также данный метод может использоваться в качестве альтернативного способа восстановления между интенсивными тренировками. Таким образом, самовнушение осуществляется посредством вербальных формулировок – самоприказов [1].

Один из главных эффектов от занятий АТ связан с развитием способности расслабления (релаксации), избавлением от перенапряжения. Систематические занятия, вызывают состояние расслабления, даже в неблагоприятной и необычной обстановке. Аутогенная тренировка может проходить при любых окружающих условиях, тем самым носит универсальный характер, делая ее доступной для широкого круга занимающихся спортом.

Вместе с тем АТ представляет возможности совершенствования личности, развития усиления психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.), формирования навыков самообладания, стрессоустойчивости. Ключевая роль в успешном овладении методом АТ принадлежит самоконтролю, который сопутствует процессу развития релаксационного состояния.

Х. Линдеман, один из признанных авторитетов АТ, отмечает, что более успешно овладевают этим методом люди «мягкие», с богатой эмоциональной жизнью, терпеливые, уравновешенные, умеющие хорошо идентифицировать себя с образным представлением. Соответственно, доминирование таких черт, как повышенная активность, нервность, агрессивность, эгоцентричность и др., затрудняет выработку навыков саморегуляции психических состояний по методу АТ. Так называемые «сильные личности», по мнению Линдемана, также не могут рассчитывать на значительные результаты в этом деле

Внушение напрямую наделяет спортсмена стремлением, устойчивым желанием, силой воли, уверенностью в своих силах. Механизм воздействия АТ оставляет свой отпечаток в бессознательной части, переходя на автоматизм, позволяя сохранить оперативное состояние и тем самым предоставляя свободное пространство сознанию, сместив акцент на концентрацию внимания для техничного исполнения элементов, либо тактике в данный момент [1].

Для начального этапа используют три простые позиции, все упражнения будут выполняться из этих положений:

- лежа на спине, со слегка отведенными в сторону друг от друга ногами, руки разместить на небольшом расстоянии от тела, ладонями вверх;
- сидя на стуле, голову немного наклонить вперед, тело расслабить, ноги поставить стопами на пол, отвести их на ширину бедер;
- сидя на кресле с подлокотниками и с подголовником, разместить предплечья свободно на подлокотниках, ноги слегка развести [3].

Более опытные спортсмены, пользователи аутогенной тренировки, могут усложнить положение «позой лотоса», что будет способствовать более глубокой концентрации внимания. Во время всей практики глаза должны быть закрыты, тогда будет проще сконцентрироваться на том, что происходит внутри сознания. В свою очередь выполнение упражнений сочетается с правильным дыханием, каждому упражнению соответствует своя дыхательная техника, а также визуализация. Используются специфические для данного вида спорта ощущения, помогающие в настройке непосредственно перед началом соревнований. Существует ряд упражнений для визуализации: «тепло» – для расширения кровеносных сосудов; «пульс» – нормализует сердцебиение; «солнечное сплетение» – нормализует мышечных тонус; техника «холодного лба» облегчает или прекращает головные боли [2].

Классический вариант применения аутогенной тренировки (методика И.Г. Шульца) распространен наиболее широко [3]. Система представлена шестью стандартными упражнениями АТ, направленными на мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы, голову. В ходе упражнения происходит фиксация внимания на определенной области тела или органе, происходит формирование связей между самоприказами и психофизиологическими процессами в организме через повторение формул (например, «я дышу ровно и спокойно») в сочетании с представлением желаемых ощущений. Через несколько месяцев тренировки пациент может с помощью определенной фразы вызвать нужное ощущение. С помощью них после выхода из аутогенного погружения можно вызывать как состояние расслабления, так и состояние активизации, в зависимости от поставленной цели.

Выделяется две ступени аутогенной тренировки (по И.Г. Шульцу):

- 1) низшая ступень – обучение релаксации с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущения тяжести, тепла, на овладение ритмом сердечной деятельности и дыхания;
- 2) высшая ступень – аутогенной медитации – создание трансовых состояний различного уровня [3].

Такой способ может помочь спортсмену автоматизировать волевые действия в конкретной спортивной области, виде спорта и освободить его от ненужных колебаний в самых сложных, кризисных, внезапно возникших ситуациях, тем самым являясь эффективным способом воздействия на формирование спортивного духа.

К эффектам регулярного применения АТ в спорте относят:

- оптимизацию функционального состояния спортсмена;
  - снижение уровня тревоги и стресса;
  - обретение самообладания, помехоустойчивости;
  - снижение уровня напряжения, улучшение контроля своих эмоций;
  - повышение трудоспособности через концентрацию мыслей, что способствует фокусировки на актуальных задачах, игнорируя отвлекающие факторы.
- появление уверенности в своих способностях и силах, развитие положительного мышления, ориентация на мотив достижения успеха и поддержание его на оптимальном уровне.

Таким образом, в совокупности аутогенная тренировка способствует улучшению спортивных результатов через самодисциплину, тем самым аутотренинг в полной мере можно считать одним из эффективных инструментов психологической подготовленности.

1. Соловьева, С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. Научн. Журн. – 2019. – Т. 7. – № 4 (26). – Режим доступа: [http://medpsy.ru/climp/2019\\_4\\_26/article05.php](http://medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php) Дата доступа: 16.10.2023.
2. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев, И. С. Гулько. – Минск : Полымя, 1991. – 142 с.
3. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка (пер. с нем.) / И. Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.

**Пацкевич М.А., Пэй Цзыхао**

Научный руководитель – старший преподаватель Аврутин С.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ КИТАЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ – ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Современные соревнования по легкой атлетике невозможно представить без прыжков в длину с разбега. Этот красивый и зрелищный вид спорта привлекает внимание своей красотой и внутренней силой. Сочетание стремительного разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления, все это современный прыжок.

Так было не всегда. Античные атлеты прыгали с использованием гантелей и для места отталкивания использовали возвышение.

Прыжок в длину очень демократичен. Он не требует от спортсменов высокого роста и длинных ног. Прыжками может увлечься любой будущий спортсмен. Именно поэтому на соревнованиях по прыжкам всегда принимает участие большое количество спортсменов.

С 1973 года стало проводится крупнейшее соревнование континента – чемпионат Азии по легкой атлетике. Более 40 стран отправляют свои спортивные делегации для борьбы за награды этого состязания.

На пьедестале почета всегда находятся представители разных стран. Не стала исключением и Китайская Народная Республика. С 2012 года за честь флага борется выдающийся китайский спортсмен Ван Цзанань. Атлет начал свое восхождение к спортивным вершинам с результата 8,04 метра (22 SEP 2012 Kunshan Chinese Championships, Kunshan) [1] в возрасте 16 лет. В настоящий момент Ван Цзанань чемпион мира 2022 года по прыжкам в длину и рекордсмен Китайской народной республики [2].

В таблице 1 представлены данные о результатах выступлений спортсмена [2].

Таблица 1. – 10 лучших результатов спортсмена Ван Цзянаня

Соревнования	Страна	Результат, м	Скорость ветра(м/с)	Дата проведения
Гуйян, китайский гран-при, Гуйян	CHN	8,47	+0,7	16.06.2018
Чемпионат Китая, стадион «Шанъю», Шаосин	CHN	8,36	+0,3	15.09.2020
Чемпионат мира по легкой атлетике, Орегон 2022, Хейворд Филд, Юджин, Орегон	USA	8,36	+0,5	16.07.2022

Продолжение таблицы 1

Соревнования	Страна	Результат, м	Скорость ветра(м/с)	Дата проведения
Чемпионат мира по легкой атлетике, Будапешт 2023, Немзети Атлетикай Кезпонт, Будапешт	HUN	8,34	+1,1	23.08.2023
Гуйян, китайский гран-при, Гуйян	CHN	8,29	+0,3	27.06.2017
Чемпионаты Китая, Олимпийский центр, Шэньян	CHN	8,26	-0,6	28.07.2023
14-е национальные игры, Сиань	CHN	8,26	+0,6	22.09.2021
Золотой гран-при Шанхая, Шанхайский стадион, Шанхай	CHN	8,25	+0,9	17.05.2015
XXXI Олимпийские игры, Олимпийский стадион, Рио-де-Жанейро	BRA	8,24	+0,3	12.08.2016
Джакартские Азиатские игры, Джакарта	INA	8,24	+0,7	26.08.2018

Не так давно Ван Цзянань был удостоен премии «Влияние Китая на мир в 2022–2023 годах» (不久前·王嘉男获颁“2022–2023 影响世界华人大奖”). На вручении награды представитель руководства Цзоу Чжэнсянь, заслуженный мастер спорта Китая по легкой атлетике выразил надежду, что спортивная карьера атлета не завершится и Олимпийские игры в Париже принесут спортсмену олимпийскую награду [1].

Мы безусловно желаем Ван Цзянаню успехов, но следует задать вопрос: а есть ли достойная замена чемпиону Мира?

Результаты выступления молодых спортсменов – прыгунов в длину из сборной команды КНР по легкой атлетике внушают оптимизм.

На последних чемпионатах Азии по легкой атлетике в возрастной группе до 18 и до 20 лет прыгунами в длину из Китая были завоеваны 2 золотых, 2 серебряных и одна бронзовая медали. Данные представлены в таблице 2 [3, 4].

Таблица 2. – Результаты спортсменов- прыгунов в длину сборной команды КНР на чемпионатах Азии U20 и U18

Имя спортсмена	Возрастная категория	Результат в метрах	Занятое место на чемпионате Азии
Шу Хэн	U20	8,03	1
Линь Мин Фу	U20	7,49	2
Чжан Хунмин	U20	7,34	3
Чжан Шенмин	U18	7,64	1
Ли Чэнлян	U18	7,61	2

Согласно статистическим данным чемпион Азии в возрасте до 20 лет Шу Хэн имеет все шансы подняться на пьедестал почета не только на чемпионате Азии по легкой атлетике среди взрослых спортсменов, но и побороться за награды на чемпионате мира.

1. Athletics.org [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.athletics.org.ch](http://www.athletics.org.ch).
2. Jianan WANG [Электронный ресурс] / World Athletics. – Режим доступа: [https://worldathletics.org/athletes/\\_/14514470](https://worldathletics.org/athletes/_/14514470).
3. 2023 Asian U18 Athletics Championships [Электронный ресурс] / Wikipedia. – Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/2023\\_Asian\\_U18\\_Athletics\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/2023_Asian_U18_Athletics_Championships).
4. 2023 Asian U20 Athletics Championships [Электронный ресурс] / Wikipedia. – Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/2023\\_Asian\\_U20\\_Athletics\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/2023_Asian_U20_Athletics_Championships).

**Петрукович А.С., Степаньев Ф.В.**

Научный руководитель – старший преподаватель Пархимович Т.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ И ИХ ПРОДВИЖЕНИЕ**

Олимпизм (франц. *Olympisme*) определяется как философия жизни, основные направления которой определяют и объединяют разнообразие Олимпийского движения. Согласно Олимпийской хартии он «представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Основная функция Олимпизма в соединении спорта высших достижений с культурой и образованием, формировании образа жизни, который основывается на получении удовлетворения от полученных результатов; он несет в себе воспитательную и нравственную нагрузку в качестве примера для подражания.

Также в Олимпийской хартии сформулированы основные ценности современного олимпийского движения, которые опираются на идеи гуманизма, сформулированные Пьером де Кубертеном.

Во-первых, олимпиец – личность, для которой характерны гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств, целеустремленность в достижении своих целей. Следующий важный аспект связан с поведением в спорте: необходимо постоянно стремиться повышать свои результаты, развивать силу воли и настойчивость для достижения высоких спортивных результатов при строгом соблюдении не только правил,

но и нравственных принципов, лежащих в основе честной игры. Гуманистические ценности мира, дружбы, взаимопонимания, равноправие всех людей и народов, просвещение в духе истинного патриотизма [1].

Трудно найти иное социальное явление, которое вызывало бы к себе столь большое внимание и симпатию как олимпизм. Современный олимпизм занимает особое место в социальной и культурной жизни общества, существенно влияет на образ жизни людей, формирует спортивный образ жизни человека.

С учетом современных социальных условий к гуманистическим ценностям олимпийского движения добавляются и негуманистические тенденции, связанными с коммерциализацией и политизацией спорта; с выхолащиванием гуманистического смысла, фактического вырождения олимпийского движения; с перегрузками спортсменов и непоправимым ущербом для их здоровья.

Ценности олимпийского спорта можно рассматривать на трех уровнях: общечеловеческие, международные олимпийские и национальные олимпийские.

При этом определение этих ценностей имеет исключительно нравственную основу, которая соотносится с нормами международного права, Олимпийской хартией, другими постулатами международного сотрудничества и олимпийского движения. Негативные тенденции наблюдаются в виде нарушения прав и свобод спортсменов, стремление к достижению спортивных результатов любой ценой.

За последнее десятилетие утвердилась тенденция смещения приоритетов от духовно-нравственной и эстетической сторон поведения в спорте высших достижений. На первый план выходит политическая и коммерческая выгода.

Еще начиная с 1925 г., Кубертен вынужден был отойти от участия в олимпийском движении. Понятна причина его ухода: Олимпийские игры стали популярны и приобрели коммерческий успех. Замысел Кубертена «честного спортивного соперничества» отошел на второй план. Была предана забвению его главная идея: использовать Олимпийские игры для воспитания гармонично развитой личности, нравственного совершенствования человечества [2].

В конце XX – начале XXI в. происходит смещение акцентов от «чистого» спорта в духе равноправия и взаимоуважения к понятию «победа любой ценой».

Такая позиция положила конец гуманистическим идеалам Пьера де Кубертена. Переродилось и олимпийское движение, став лишь успешным коммерческим проектом и инструментом политической манипуляции.

Сегодня в спорте высоких достижений правят деньги. Это порождает конкуренцию, причем не всегда честную. За обладание Олимпийским золотом борются не только спортсмены, но и предприниматели, вложившие в них деньги. Помогает им в этом фарминдустрия, создающая все новые виды допингов [3].

Такие тенденции имеют свои риски, поэтому необходимо менять ситуацию.

Во-первых, важно противостоять критике олимпийского спорта, дискредитации деятельности представителей международной олимпийской системы, разъяснять реальное состояние дел на конкретных примерах.

Во-вторых, объективно анализировать все критические замечания, обозначать реальные проблемы и противоречия, которые существуют в олимпийском спорте. Они создают серьезные противоречия между реальной ситуацией в олимпийском движении и декларируемыми гуманистическими идеалами олимпизма [4].

При этом их объективный анализ должен быть смещен к олимпийскому образованию, расширению информированности об идеалах олимпизма и истории Олимпийских игр.

1. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии [Электронный ресурс] / В. Столяров. – Режим доступа: [https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2014.3\\_11.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2014.3_11.pdf).

2. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/tsennosti-sovremennoego-olimpiyskogo-dvizheniya-idealy-i-realii/>.

3. Олимпийские ценности и принципы [Электронный ресурс] / Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – Режим доступа: [http://coa.sportedu.ru/sites/coa.sportedu.ru/files/ocipr\\_f.pdf](http://coa.sportedu.ru/sites/coa.sportedu.ru/files/ocipr_f.pdf).

4. Современный олимпийский спорт: кризис ценностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/249316858.pdf>.

**Полх Д.М.**

Научный руководитель – канд. философ. наук, доцент Люкевич В.П.  
БрГУ (Республика Беларусь)

## **ЕВРОПЕЙСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ТОП-ЧЕМПИОНАТЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИН КОНТРАКТОВ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ**

Футбол в современном обществе характеризуется не только спортивными показателями, он также выступает как определенная финансовая система в экономической структуре государства. Высокий уровень заинтересованности к этому виду спорта со стороны многомиллионной армии болельщиков связан кроме всего прочего с размерами заработной платы игроков. В данном материале приводятся данные по оплате ведущих мастеров этого вида спорта из пяти европейских топ-чемпионатов.

Самой богатой считается АПЛ (Английская Премьер Лига, English Premier League).

Таблица 1. – Топ-5 самых высокооплачиваемых игроков в АПЛ

№ п/п	Игрок	Клуб	Зарплата до уплаты налогов	Зарплата после уплаты налогов
1	Кевин Де Брейне (Kevin De Bruyne, Netherland)	Manchester City	€ 24 млн	€ 13,2 млн
2	Эрлинг Холанд (Erling Haaland, Norway)	Manchester City	€ 22,5 млн	€ 12,4 млн
3	Каземиро (Carlos Henrique Casimiro, Brazil)	Manchester United	€ 21 млн	€ 11,6 млн
4	Мохамед Салах (Mohamed Salah, Egypt)	Liverpool FC	€ 21 млн	€ 11,6 млн
5	Рафаэль Варан (Raphaël Varane, France)	Manchester United	€ 20,5 млн	€ 11,2 млн

Источник: обработано на основе, см.: 1.

Однако следует принять во внимание тот факт, что в Англии все доходы свыше 125.141 фунтов стерлингов в месяц облагаются налогом в 45 процентов.

Несколько иная ситуация у представителей испанской Ла Лиги (La Liga). Футболист из Нидерландов Френки де Йонг значительно опережает по величине доходов своих коллег.

Таблица 2. – Топ-5 самых высокооплачиваемых игроков в Ла Лиге

№ п/п	Игрок	Клуб	Зарплата до уплаты нало- гов	Зарплата после уплаты нало- гов
1	Френки де Йонг (Frenkie de Jong, Netherland)	FC Barcelona	€ 37,5 млн	€ 18 млн
2	Тони Кроос (Toni Kroos, Germany)	Real Madrid CF	€ 24,4 млн	€ 11,7 млн
3	Давид Алаба (David Alaba, Austria)	Real Madrid CF	€ 22,5 млн	€ 10,8 млн
4	Лука Модрич (Luka Modrić, Croatia)	Real Madrid CF	€ 21,9 млн	€ 10,5 млн
5	Джуд Беллингем (Jude Bellingham, England)	Real Madrid CF	€ 20,8 млн	€ 10 млн
5	Винисиус (Vinícius Júnior, Brazil)	Real Madrid CF	€ 20,8 млн	€ 10 млн
5	Роберт Левандовски (Robert Lewandowski, Poland)	FC Barcelona	€ 20,8 млн	€ 10 млн
5	Ян Облак (Jan Oblak, Slovenia)	Атлетико	€ 20,8 млн	€ 10 млн

Источник: обработано на основе, см.: 1.

Правда, следует заметить, что в Испании довольно интересно выстроена сама система налогообложения. Представители этой страны обязаны платить налоги даже в том случае, если они работают за границей. Когда же испанец играет в Ла Лиге, то налоговая ставка для него варьируется от 43-х до 52-х процентов в зависимости от региона его нахождения. Для нерезидентов ставки ниже – 19–24 % %.

Не менее своеобразно в данной области выглядит ситуация во Франции. В 2013 году игроки местного чемпионата Лига 1 (Ligue 1) вынуждены были отдавать в качестве налогов 75 % своих гонораров, что неминуемо вело к неконкурентоспособности клубов этой страны на европейском футбольном рынке. В результате ставки понизились до отметки в 45 % для французских игроков, для иностранцев – 30 %. Особняком представляется Монако, чья команда выступает в первенстве Франции, где легионеры платят 0 евро налогов.

Таблица 3. – Топ-5 самых высокооплачиваемых игроков в Лиге 1

№ п/п	Игрок	Клуб	Зарплата до уплаты налогов	Зарплата после уплаты налогов
1	Килиан Мбаппе (Kylian Mbappé, France)	Paris Saint-Germain FC	€ 72 млн	€ 33 млн
2	Усман Дембеле (Ousmane Dembele, France)	Paris Saint-Germain FC	€ 20 млн	€ 11 млн
3	Лукас Эрнандес (Lucas Hernández, France)	Paris Saint-Germain FC	€ 19 млн	€ 10,5 млн
4	Маркиньос (Marquinhos. Marcos Aoas Correa, Brazil)	Paris Saint-Germain FC	€ 16,8 млн	€ 9,2 млн
5	Милан Шкриньяр (Milan Škriniar, Slovakia)	Paris Saint-Germain FC	€ 16,4 млн	€ 9 млн

Источник: обработано на основе, см.: 1.

Здесь стоит обратить внимание на цифры, которые соседствуют с именем Килиана Мбаппе. Ни один из футболистов, представляющих европейские топ-чемпионаты, даже в приближении не может поравняться с ним по величине получаемых доходов.

Немецкая Бундеслига (Bundesliga) в принципе не выделяется какими-то сверхвысокими заработками на фоне Англии, Испании и Франции. В качестве налогов уходит примерно 47 % от заработной платы. Здесь, как, впрочем, и во Франции прослеживается доминирование в списке самых высоких гонораров футболистов представителей одного клуба.

Таблица 4. – Топ-5 самых высокооплачиваемых игроков в Бундеслиге

№ п/п	Игрок	Клуб	Зарплата до уплаты налогов	Зарплата после уплаты налогов
1	Гарри Кейн (Harry Kane, England)	FC Bayern München	€ 25 млн	€ 13,3 млн
2	Мануэль Нойер (Manuel Neuer, Germany)	FC Bayern München	€ 21 млн	€ 11,1 млн
3	Томас Мюллер (Thomas Müller Germany)	FC Bayern München	€ 20,5 млн	€ 10,9 млн
4	Лерой Зане (Leroy Sané, Germany)	FC Bayern München	€ 20 млн	€ 10,6 млн
5	Йозуа Киммих (Joshua Kimmich Germany)	FC Bayern München	€ 19,5 млн	€ 10,3 млн

Источник: обработано на основе, см.: 1.

Наиболее умеренные по величине выплаты у игроков итальянской Серии А (Serie A).

Таблица 5. – Топ-5 самых высокооплачиваемых игроков в Серии А

№ п/п	Игрок	Клуб	Зарплата до уплаты налогов	Зарплата после уплаты налогов
1	Душан Влахович (Dušan Vlahović, Serbia)	Juventus FC	€ 12,9 млн	€ 7 млн
2	Войцех Щенсны (Wojciech Szczęsny, Poland)	Juventus FC	€ 12 млн	€ 6,5 млн
3	Лаутаро Мартинес (Lautaro Martínez, Argentina)	Inter Milan FC	€ 11,1 млн	€ 6 млн
4	Хакан Чалханоглу (Hakan Çalhanoglu, Turkey)	Inter Milan FC	€ 11,1 млн	€ 6 млн
5	Алекс Сандро (Alex Sandro Brazil)	Juventus FC	€ 11,1 млн	€ 6 млн

Источник: обработано на основе, см.: 1.

В этой стране налоговая ставка для местных игроков равняется 43 %, для иностранных футболистов налогом облагается только 50 процентов дохода, т. е. с их зарплаты вычитается только 21,5 %.

Европейские футбольные топ-чемпионаты в перечисленных странах можно охарактеризовать как успешные бизнес-проекты с соответствующей инфраструктурой, которая позволила превратить футбол в успешно продающийся товар. В связи этим появилась возможность высоких оплат для наиболее квалифицированных футболистов, продемонстрировав при этом, что данный вид профессиональной деятельности может быть достаточно привлекательным в финансовом отношении.

1. Рейтинг зарплат в европейском футболе. Лидер по самым высокооплачиваемым игрокам – не АПЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.championat.com/football/article-5263858-zarplaty-futbolistov-v-apl-la-lige-lige-1-bundeslige-serii-a-kakie-nalogi-platyat-igroki-top-vysokooplachivaemyh.html>. – Дата доступа : 10.10.2023.

**Попова А.И., Зебзеев В.В., Виноградова А.В.**  
ЧГАФКиС (Российская Федерация)

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

В силовом троеборье, как во многих других видах спорта, наблюдается непрерывный рост спортивных достижений. Это происходит на основе повышения уровня общей и специальной физической подготовки, улучшения техники соревновательных упражнений и применения в тренировке новых, более совершенных средств и методов, способствующих совершенствованию специальных физических качеств атлетов. Однако стремление к высоким результатам может привести как к повышенному физическому травматизму, так и к психическим перегрузкам спортсменов.

Проблема травматизма в тяжелой атлетике в целом и в пауэрлифтинге в частности стоит очень остро. Несмотря на хорошую подготовку тренерского состава и достаточное оснащение спортзалов, сохраняется тенденция к повышенному травматизму во время соревнований и тренировок. Особенно часто среди штангистов, занимающихся пауэрлифтингом, встречаются травмы плечевого сустава как наиболее нагружаемого и нестабильного при таких тренировках.

В современной аналитической литературе большое внимание уделяется вторичной профилактике травматизма (профилактике после травмы), в том числе средствами и методами спортивно-оздоровительных технологий [2, 3]. Однако тема предупреждения травм либо минимизации их в учебно-тренировочном процессе упоминается лишь частично [1].

Цель исследования: изучение организационно-педагогических условий профилактики травматизма, способствующих повышению специальной подготовленности пауэрлифтеров.

Методика и организация исследования. Основным методом исследования стал педагогический эксперимент. Экспериментальное исследование проводилось среди девушек и юношей 18–30 лет занимающихся силовым троеборьем примерно одинаковое количество времени (две группы по 17 человек). Тренировочные занятия и обследования проводились одновременно в контрольной и экспериментальной группе, т. е. параллельно. В неделю проводилось четыре тренировки продолжительностью 2,5 часа.

Недельный микроцикл строился следующим образом:

- понедельник – упражнения на мышцы груди и трицепсы;
- вторник – упражнения для бицепсов и мышцы спины;

- среда – день отдыха;
- четверг – упражнения для бицепсов бедер и квадрицепсов;
- пятница – упражнения для мышц плеч и икроножных мышц;
- суббота – день отдыха;
- воскресенье – день отдыха.

Перед началом тренировки в течение 20 минут контрольная группа выполняла общеразвивающие упражнения, а экспериментальная – стретчинг. Основная тренировка в спортсменов экспериментальной группы была совмещена с использованием средств оздоровительной физической культуры, где 2 часа выполнялись силовые упражнения, а 30 минут уделялось таким упражнениям как оздоровительный бег; плавание; упражнения на растяжку и т. д. Например, для развития и сохранения гибкости наряду с предлагаемым комплексом упражнений предлагался и преодолевающий режим, что включало в себя после основной силовой тренировки, оздоровительное плавание в течение 30 минут, если прорабатывался верхний плечевой пояс и мышцы туловища или, если на силовой тренировке прорабатывались мышцы пояса и нижних конечностей, оздоровительный бег в темпе ниже среднего в течение 30 минут, по окончании которого выполнялся пассивный комплекс упражнений на растяжение задней и медиальной группы мышц бедер.

Во время тренировочного занятия предусматривалось обязательное использование спортивного компрессионного трикотажа на нижние конечности и оперативного контроля функционального состояния во время тренировки посредством Индекса функционального состояния спортсмена и 1–2 раза в неделю восстановительных процедур массажа тела и посещения сауны.

Для оценки специальной подготовленности пауэрлифтеров, занимающихся силовым троеборьем, проводились контрольные испытания (или педагогическое тестирование): жим штанги лежа на горизонтальной скамье (кг), становая тяга (кг) и присед со штангой на плечах (кг).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа и обобщения литературных источников, затрагивающих различные аспекты рассматриваемой проблемы, были рассмотрены причины травматизма в пауэрлифтинге и методы его профилактики, возможности спортивно-оздоровительных технологий в профилактике спортивного травматизма.

Было выявлено, что к общим мерам профилактики можно отнести: использование специального защитного оборудования и спортивного компрессионного трикотажа; принятие мер по улучшению условий и оборудования для проведения занятий; обучение мерам предосторожности,

соблюдению режима дня и питания; оперативный контроль состояния и подготовленности спортсменов.

Кроме того, всем спортсменам-пауэрлифтёрам, с целью уменьшения случаев травматизма в тренировочном процессе, было рекомендовано овладеть хотя бы такими приемами спортивно-оздоровительных технологий, требующими минимальных временных и материальных затрат: основами дыхательной гимнастики; навыками мышечной релаксации; комплексами психической регуляции; упражнениями на концентрацию внимания; комплексами для профилактики нарушений осанки; навыками самомассажа.

Основными организационно-педагогическими условиями профилактики травматизма, способствующими повышению специальной подготовленности пауэрлифтёров, занимающихся силовым троеборьем в экспериментальной группе, стали:

- наличие обоснованного алгоритма построения тренировочного процесса с учетом причин и методов профилактики травм;
- учет оздоровительного и профилактического эффекта применения средств оздоровительной физической культуры (стретчинга, оздоровительного плавания и бега).

Реализация предложенных организационно-педагогических условий способствовала значительному уменьшению количества случаев травматизма в экспериментальной группе, а именно: легких травм – на 64 %, средней степени тяжести – на 72,73 %, тяжелых – на 100 % (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели случаев травматизма на начало и конец эксперимента

Группы	Количество случаев травматизма					
	начало эксперимента			конец эксперимента		
	Легкая степень тяжести	Средняя степень тяжести	Тяжелые травмы	Легкая степень тяжести	Средняя степень тяжести	Тяжелые травмы
Контрольная	24	13	1	22	11	1
Экспериментальная	25	11	1	9	3	0

В контрольной группе количество случаев травматизма также изменилось: легких травм – уменьшилось на 8,33 %, средней степени тяжести – уменьшилось на 15,38 %, тяжелых – не изменилось. Уменьшение случаев травматизма в контрольной группе мы связываем с тем, что мастерство спортсменов за прошедший год возросло, улучшилась физическая подготовленность, координация движений и т.п.

Кроме доказанной эффективности спортивно-оздоровительных методик в профилактике травматизма, проведенный педагогический эксперимент выявил различия в физической подготовленности спортсменов в экспериментальной группе по трем базовым упражнениям в пауэрлифтинге (таблица 2).

Таблица 2. – Динамика показателей контрольного тестирования

Контрольное тестирование	Группы	Исходные результаты на начало эксперимента, кг ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Результаты на окончание эксперимента, кг ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Прирост результатов за период эксперимента, кг	Прирост результатов за период эксперимента, %	Достоверность различия в приросте между группами, Р
Приседание со штангой (кг)	КГ	$138,4 \pm 8,7$	$143,1 \pm 14,1$	4,7	3,4	< 0,05
	ЭГ	$136,8 \pm 9,9$	$161,2 \pm 16,8$	24,4	17,84	< 0,05
Жим штанги лежа (кг)	КГ	$67,4 \pm 5,9$	$72,6 \pm 6,5$	5,2	7,72	< 0,05
	ЭГ	$65,3 \pm 5,3$	$81,9 \pm 7,3$	16,6	25,42	< 0,05
Становая тяга (кг)	КГ	$112,3 \pm 10,5$	$119,9 \pm 11,3$	7,6	6,77	< 0,05
	ЭГ	$114,7 \pm 11,3$	$131,1 \pm 14,3$	16,4	14,3	< 0,05
Сумма трех контрольных упражнений	КГ	$318,1 \pm 12,1$	$335,6 \pm 10,6$	17,5	5,5	< 0,05
	ЭГ	$316,8 \pm 13,7$	$374,2 \pm 12,8$	57,4	18,12	< 0,05

Прирост результатов экспериментальной группы в приседании со штангой составил 24,4 кг (или 17,84 %), тогда как в контрольной группе – 4,7 кг (или 3,4 %); в жиме штанги лежа в экспериментальной группе прирост 16,6 кг (или 25,42 %), в контрольной – 5,2 кг (или 7,72 %); в становой тяге в экспериментальной группе – 16,4 кг (или 14,3 %), в контрольной – 7,6 кг (или 6,77 %). По сумме трех упражнений были выявлены следующие различия: спортсмены экспериментальной группы показали прирост результата на 57,4 кг (или 18,12 %), что на 39,9 кг больше, чем в контрольной группе.

Исходя из результатов исследования, можно констатировать, что комплексное включение средств оздоровительной физической культуры тренировочный процесс не только помогает заметно снизить количество травм во время тренировок, но и повысить их эффективность.

Эффективность методики подтверждает отсутствие тяжелых травм у спортсменов экспериментальной группы за весь тренировочный период. Кроме того, после проведения педагогического эксперимента в устном опросе спортсмены экспериментальной группы отметили отсутствие случаев перетренированности, психологического утомления.

Комплексное использование спортивно-оздоровительных технологий позволяет оптимизировать тренировочные нагрузки, привести их в соответствие с функциональными возможностями центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсменов, индивидуализировать тренировочный процесс, подвести спортсменов к наилучшей спортивной форме в запланированное время к главному соревнованию и минимизировать риск травматизма.

**Выводы.** Таким образом, при общих равных условиях на начало эксперимента (уровень квалификации и количество травм за предыдущий мезоцикл) после введения в тренировочный процесс средств оздоровительной физической культуры количество случаев травматизма в экспериментальной группе сократилось на 67,5 %, тогда как в контрольной – лишь на 10,5 %. При этом суммарный прирост показателей трех упражнений специальной подготовленности спортсменов экспериментальной группы (приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга) составил 18,12 %, что достоверно выше, чем в контрольной группе (5,5 %) при заданном 95 % уровне значимости.

Полученные результаты подтверждают, что соблюдение в тренировочном процессе условий профилактики травматизма пауэрлифтеров, предусматривающих применение средств оздоровительной физической культуры (стретчинга, оздоровительного плавания и бега), способствуют снижению количества травм и повышению специальной подготовленности спортсменов, занимающихся силовым троеборьем.

1. Белоусова, О. Ю. Профилактика спортивного травматизма на учебно-тренировочных занятиях в системе дополнительного образования / О. Ю. Белоусова // Наука и образование: новое время. – 2020. – № 5 (40). – С. 54–63.

2. Драгич, О. А. Анализ спортивного травматизма и его профилактика / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, Н. И. Ахшиярова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 115–117.

3. Жороев, Э. Д. Актуальные вопросы спортивного травматизма: влияющие факторы и профилактика травматизма / Э. Д. Жороев, Г. У. Абдухамирова // Alatoo Academic Studies. – 2022. – № 4. – С. 430–434.

**Портенкова В.С., Вишневский Р.Ф., Мицкевич Е.С.**  
Научный руководитель – старший преподаватель Жигар А.С.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА С ТУМБОЧКИ**

Значение стартового прыжка напрямую зависит от длины соревновательной дистанции. Старт является одним из основных компонентов соревновательной деятельности и его оценка, позволит внести изменения в тренировочный процесс пловцов. В настоящее время почти все пловцы, стартуя на индивидуальных соревновательных дистанциях, отдают предпочтение стартовому прыжку с «захватом» и легкоатлетическому старту. Причем большее количество пловцов применяют легкоатлетический вариант старта. Но не зависимо от варианта старта, его основной задачей является покидание стартовой тумбочки со скоростью, превышающей среднюю скорость плавания на соревновательной дистанции, своевременный переход от скольжения к дистанционному плаванию [1, 2].

Целью исследования явилась оценка эффективности выполнения стартового прыжка с тумбочки и внедрение в тренировочный процесс специального комплекса упражнений.

**Организация исследования.** Для достижения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс специальных средств совершенствования стартового прыжка с тумбочки. Эксперимент проводился в течение годичного макроцикла с участием пловцов различной квалификации. Для проведения педагогического эксперимента были организованы две группы спортсменов: экспериментальная – 9 человек и контрольная – 9 человек, спортивная квалификация от 1 разряда до МС.

**Методы исследования.** В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: динамометрия; тестирование; математические методы обработки экспериментальных данных.

Динамометрия проводилась с помощью динамометра, закрепленного на стенке бассейна и резинового шнура длиной 7–10 метров. Показания снимались с динамометра тогда, когда тяга испытуемого уравновешивалась растяжением резины и продвижение пловца вперед останавливалось. Результат измерялся с точностью до 1 кг. Тестирование включало выполнение двух тестов: прыжка вверх и плавания на дистанции 100м кролем

на груди. Прыжок вверх выполнялся толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводилось с точностью до 1 см. Дистанционное плавание выполнялось со стартового прыжка на дорожке плавательного бассейна согласно правилам спортивных соревнований. Результат измерялся с точностью до 1 сотой секунды. Во время прохождения дистанции фиксировалось время преодоления отрезка 10 метров (стартовый отрезок) и результат на дистанции 100 метров. Результат, показанный на дистанции 100 метров, использовался для расчета времени, которое спортсмен должен затрачивать на отрезке старта. Расчет проводился по формуле  $T_{ст}=A_{ст} \times T_{100-Вст}$ , где  $A_{ст}$  и  $B_{ст}$  – постоянные величины уравнения регрессии. На дистанции 100м у мужчин в кроле на груди  $A_{ст}=0,079$ ,  $B_{ст}=0,14$  (по Е.В.Липскому) [3].

Для сравнительного анализа полученных данных, были применены методы математической статистики для расчета следующих показателей: среднее арифметического значения ( $X$ ); стандартное отклонение ( $\sigma$ ); стандартная ошибка среднего арифметического ( $SX$ ).

**Результаты исследований.** В начале эксперимента (начало первого подготовительного периода) проводилась видеосъемка выполнения стартового прыжка с тумбочки. Затем, при последующем медленном просмотре, были выявлены две основные ошибки: несогласованность маховых движений рук с выпрямлением туловища и ног, довольно плоский вход в воду (нарушение поверхности воды от 75 до 108 см). Результаты тестирования в начале эксперимента свидетельствуют об однородности спортсменов в двух группах.

В ходе эксперимента в начале соревновательного периода пловцы высокой квалификации использовали для решения поставленных задач 3 упражнения. 1. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, лежащий на поверхности воды, на различном расстоянии от тумбочки. 2. Стартовый прыжок в обруч, установленный перед стартовой тумбочкой на различной высоте. 3. Стартовые прыжки на дальность, с акцентом на сильное отталкивание от тумбочки.

На «сушке», упражнения носили акцентированный характер на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей мышц ног. 1. Серии прыжков из различного исходного положения. 2. Серии прыжков через предметы, расположенные на различной высоте. 3. Серии прыжков с отягощениями различного веса. В воде помимо вышеуказанных упражнений, использовались и другие: стартовые прыжки с различные движе-

ния руками и ногами в фазе полета, с акцентом на глубину погружения, скорость и своевременность всплывания (выхода на поверхность). Все упражнения выполнялись под команду тренера (исполнительная команда), величина применяемых отягощений была минимальной.

В начале эксперимента в недельном микроцикле первого соревновательного периода упражнения применялись один раз в неделю по 30 минут на «сухе» и 15 минут в воде

На протяжении второго соревновательного периода время применения специальных упражнений было увеличено незначительно, но направленность упражнений, применяемых особенно в воде, была направлена на совершенствование скорости и длины скольжения, а также своевременного перехода от скольжения к первым плавательным движениям. При этом тренировочные упражнения в воде включали плавание на привязи (с растягиванием резинового шнуря) только с движениями ногами, а также плавание в ластах с различной скоростью и глубиной погружения.

В таблице представлены результаты статистической обработки полученных данных тестирования экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Таблица – Результаты статистической обработки полученных результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Контрольные испытания	до эксперимента $X \pm \sigma$	после эксперимента $X \pm \sigma$	прирост, %	P-значение
экспериментальная группа				
Прыжок в высоту со старта-вого положения, см	$39,33 \pm 4,61$	$48,56 \pm 2,19$	23,47	5,64E-05 ( $<0,05$ )
Динамометрия, кг	$16,44 \pm 2,30$	$22,89 \pm 2,52$	39,23	3,5E-05 ( $<0,05$ )
Плавание 100 м кролем на груди, с	$56,85 \pm 1,54$	$55,84 \pm 1,27$	1,78	0,158602 ( $>0,05$ )
Рекомендуемое t 10 м старта	$4,63 \pm 0,12$	$4,55 \pm 0,10$	1,73	0,047581 ( $<0,05$ )
Реальное t 10 м старта	$4,81 \pm 0,17$	$4,61 \pm 0,16$	4,16	0,022918 ( $<0,05$ )

Продолжение таблицы

Контрольные испытания	до эксперимента $X \pm \sigma$	после эксперимента $X \pm \sigma$	прирост, %	P-значение
контрольная группа				
Прыжок в высоту со старта-вого положения, см	$39,67 \pm 4,42$	$41,67 \pm 1,94$	5,04	0,231294 ( $>0,05$ )
Динамометрия, кг	$16,56 \pm 2,30$	$18,11 \pm 2,09$	9,36	0,152289 ( $>0,05$ )
Плавание 100 м кролем на груди, с	$57,04 \pm 1,48$	$55,99 \pm 1,36$	1,84	0,134882 ( $>0,05$ )
Рекомендуемое t 10 м старта	$4,64 \pm 0,12$	$4,56 \pm 0,10$	1,72	0,161554 ( $>0,05$ )
Реальное t 10 м старта	$4,74 \pm 0,18$	$4,56 \pm 0,15$	3,79	0,039666 ( $<0,05$ )

Результаты эксперимента подтвердили предположение о том, что использование эффективного соотношения специальных средств совершенствования стартовых прыжков с тумбочки, будет способствовать уменьшению времени стартового отрезка.

Выявлен статистические значимый прирост результатов выполнения четырех из пяти контрольных испытаний в экспериментальной группе ( $p>0.05$ ), относительно контрольной, где отмечается статистически значимый прирост только в одном контрольном упражнений из пяти.

Средства, применяемые в процессе совершенствования техники стартового прыжка с тумбочки, должны быть разнообразны, и подобраны в соответствии с поставленной задачей.

1. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
2. Спортивное плавание : учеб. для вузов ФК / Под общ. ред. Н. Ж. Булгакова. – М.: ФОН, 1996 – 430 с., ил.
3. Тимакова, Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т. С. Тимакова, Т. М. Абсалямов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

**Родионова Н.Д.**

Научный руководитель – канд. психолог. наук, профессор Покровская С.Е.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Социально-психологические факторы оказывают существенное влияние на успешность спортивной деятельности спортсменов. Объектом исследования является непосредственно спортивная деятельность, а предметом – влияющие на нее факторы социально-психологического характера. Цель заключается в рассмотрении социально-психологических факторов, которые оказывают непосредственное влияние на успешность спортивной деятельности. Метод исследования: анализ научно-методической литературы.

Спортивная деятельность – это всегда упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального совершенствования человека в сфере спорта, направленная на повышение уровня спортивных достижений. В основе спортивной деятельности лежит стремление ее участника получить максимально высокий спортивный результат. Соответственно, успех в спорте – одна из основных его целей, составляющих [1].

Однако, для достижения успеха в спортивной деятельности нужно обращать внимание и на развитие личностных качеств, которые также оказывают большое влияние на успешность спортсмена. Среди таких качеств можно выделить уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, а также, самое главное, мотивация на достижение успеха, поскольку именно данные характеристики помогут спортсмену преодолеть социально-психологические факторы, которые могут помешать достижению определенной цели даже при максимальной физической подготовке.

Таким образом, определенная спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине.

Переходя к «успешности спортивной деятельности», для начала отметим, что под успехом в данном случае подразумевается нужный или желаемый исход деятельности участников спортивных мероприятий, ко-

торый считается важной чертой результативности спортивной деятельности [2].

При подготовке к спортивным соревнованиям, на которых, как правило, и достигается успешность или неуспешность спортивной деятельности, необходимо работать над поддержанием положительного эмоционального фона, умением избегать напряженностей или конфликтов, построением реалистичных целей. Соответственно, психология участника спортивной деятельности – один из ключевых факторов его успеха.

Определив суть спортивной деятельности, а также роль успеха в ней, перейдем непосредственно к социально-психологическим факторам, которые могут позитивно или негативно повлиять на успешность спортивной деятельности.

Наиболее значимыми среди них отметим характер, стиль и эффективность взаимодействия в команде. Если у спортсмена благоприятная обстановка в команде, хорошие взаимоотношения с тренером, серьезное отношение к тренировке, правильная социально-психологическая установка к неудачам, то у него формируется позитивный эмоциональный фон, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса и, как итог, приведет к успеху в спортивной деятельности [3].

Часто может служить отвлекающим фактором для спортсменов общественное внимание, что естественным образом оказывается на его результатах. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и потерять концентрацию во время выступления, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации способен сохранить самообладание. Общественное внимание со стороны болельщиков оказывает различное влияние на уверенность спортсмена, на некоторых хуже всего действует шум толпы, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Как правило, болельщики играют важную роль на соревнованиях. Болельщики на протяжении всего матча создают атмосферу, которая в свою очередь мотивирует спортсменов для достижения наивысших результатов [4].

Огромное влияние на спортсмена и даже всю его спортивную карьеру существенно оказывают средства массовой информации (СМИ). СМИ раскрывают также и личную жизнь спортсменов. Все, что транслируется по новостям видят болельщики, которые делают субъективные выводы после увиденного и при любом удобном случае напоминают и критикуют спортсменов. Эмоции и мысли спортсмена могут привести к различным физиологическим изменениям, например, скованности.

Скованность может проявляться по-разному, однако, часто это приводит к быстрому утомлению ЦНС и, как следствие, ухудшению результатов во время важного соревновательного процесса. Процесс скованности включает физиологические и психологические изменения, которые влияют на спортивный результат, это может привести к ситуации, когда у спортсмена, участника в важной игре, повышается мышечное напряжение и увеличивается тревожность. Скованность напрямую связана с самооценкой спортсмена, если он боится раскрепоститься, то это будет свидетельствовать о его неуверенности в своих действиях. Если спортсмен имеет завышенную самооценку и ставит перед собой слишком высокие, не соответствующие реальным возможностям цели, он неминуемо сталкивается с неуспехом, неудачами. Такая неудача очень отразиться на его уверенности в себе, что в итоге может привести к депрессии и выгоранию [5].

Говоря о социально-психологических факторах успешности спортивной деятельности, нельзя не затронуть тему влияния роста спортивного мастерства на спортсмена. С ростом спортивного мастерства и достижений изменяется социальное положение спортсменов. Спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него, в частности – от успешности его деятельности. Спортсмена начинают узнавать по всему миру. Статус олимпийского чемпиона способствует проявлению еще большего количества внимания. Изменяется восприятие собственного «Я», повышается уровень уверенности в себе, происходит своеобразная деформация личности. С одной стороны, повышение у спортсменов высокого класса уровня самооценки может отражать их уверенность в своих силах. С другой стороны, у некоторых спортсменов при изменении их социального статуса увеличение уровня самооценки может привести к самоуверенности, перерости в «звездную болезнь».

Таким образом, можно сделать вывод, что важна роль успеха в спортивной деятельности, а также ряд социально-психологических факторов, влияющих на него, среди которых – обстановка в команде, взаимоотношения с тренером, установки на результат, влияние болельщиков, роль СМИ, рост спортивного мастерства.

1. Бабушкин, Г. Д. Соревновательная деятельность в спорте и факторы определяющие спортивный результат / Г. Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2023. – № 2. (93). – С.217–221.

2. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей [Электрон-

ный ресурс]. – Режим доступа : <https://studfile.net/preview/4496532/>. – Дата доступа : 08.10.2023.

3. Каськова, Д. С. Социально-психологическое взаимодействие в системе «Спортсмен-тренер» как фактор успешности спортивной деятельности / Д. С Каськова // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – № 3. – С. 119–125.

4. Ильин, И. П. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена / И. П. Ильин // Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – С. 193–195.

5. Тадтаева, Л. Х. Взаимосвязь самооценки и адаптированности спортсмена к профессиональной деятельности / Л. Х. Тадтаева, Л. А. Калоева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2011. – № 8. – С. 245–251.

### **Рубан И.С.**

Научный руководитель – Нестеренко А.-Р.Б.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО МЕТОДА**

Процесс многолетней подготовки в спорте начинается с младшего школьного возраста. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки и охватывает первые три года пребывания детей в детско-юношеской спортивной школе. Большинство специалистов считает, что рациональная методика обучения на начальном этапе подготовки юных спортсменов во многом обуславливает дальнейшие успехи в спорте. Наиболее оптимальный и часто использующийся метод – игровой. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества за-

нимавшихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей старшего школьного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, школьники могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложных. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бежал, прыжки, метание и т. п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины. Перед объяснением учеников следует разместить в исход-

ное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его доброе видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо свернуть на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

1. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под. ред. С. Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 72 с.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

**Садченко В.П.**

Научный руководитель – канд. ист. наук, профессор Белюков Д.А.  
ВЛГАФК (Российская Федерация)

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МУЗЕЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПСКОВСКОГО КРАЯ В СФЕРЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Согласно концепции В.И. Столярова, олимпийское образование – это педагогическая деятельность, целью которой является приобщение людей к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма [3].

Музеи спорта играют важную роль в олимпийском образовании, предоставляя информацию об истории спорта, Олимпийских играх и выдающихся спортсменах. Они также могут использоваться для демонстрации олимпийских ценностей, таких как честность, уважение к правилам, командный дух и мужество.

Спортивные музеи выполняют несколько ключевых функций в популяризации олимпийского движения и олимпийских ценностей, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Функции спортивных музеев для популяризации олимпийского движения и олимпийских ценностей

Функция	Значение для популяризации олимпийского движения и олимпийских ценностей
Образовательная	Спортивные музеи являются отличным источником информации о спорте, истории олимпийского движения, а также о выдающихся спортсменах и их достижениях. Это помогает посетителям узнать больше об олимпийских ценностях, таких как уважение к правилам игры, справедливость, командный дух, мужество и стремление к совершенству.
Имиджевая	Спортивные музеи способствуют повышению престижа и привлекательности спорта в обществе. Они могут привлекать внимание людей, которые ранее не интересовались спортом, и вдохновлять их на занятия физической культурой и спортом.
Культурная	Спортивные музеи сохраняют и представляют культурное наследие в области спорта. Они являются местом проведения выставок, лекций, мастер-классов и других мероприятий, которые способствуют распространению олимпийских идей и ценностей среди разных возрастных групп.
Мотивационная	Спортивные музеи могут служить источником вдохновения для молодых спортсменов и любителей спорта, демонстрируя примеры успешных спортсменов-олимпийцев и раскрывая важность упорства, самодисциплины и стремления к достижениям.
Патриотическая	Спортивные музеи часто включают экспозиции, посвященные выдающимся отечественным спортсменам и их достижениям на международных соревнованиях, в том числе и Олимпийских игр. Это способствует формированию чувства гордости за свою страну и ее спортивные успехи.

Одним из спортивных музеев России является Музей спорта и олимпийского движения Псковского края. Целью нашего музея является изучение, сохранение и популяризация спортивного и олимпийского наследия Псковского края.

Музей спорта и олимпийского движения Псковского края был открыт 19 февраля 2015 г. в г. Великие Луки Псковской области на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК) [2].

В настоящее время Музей спорта и олимпийского движения Псковского края в сфере олимпийского образования использует следующие формы работы [1]:

1. Проведение экскурсий по экспозициям музея. За все время работы музея были созданы следующие выставки, посвященные различным олимпийским играм: «Наша академия и XXII Олимпийские зимние игры», «Олимпийская слава Псковщины», «Олимпийское звонкое эхо», «Олимпийское движение и фалеристика». С 2015 года наш музей посетило более 5000 человек (дошкольники, школьники, студенты, гости города, пенсионеры и другие).

Выставка «Олимпийская слава Псковщины» стала постоянной, на ней представлены медали призеров Олимпийских игр; памятные медали участников Олимпийских игр; дипломы, сертификаты, грамоты; аккредитации, пропуски на мероприятия программы Олимпийских игр; предметы спортивной экипировки и другие экспонаты.

2. Квест-игра. С 2017 года Музей спорта и олимпийского движения Псковского края проводит квест-игру «Равнение на олимпийцев». Игра включает в себя движение по маршруту, на котором расположены станции квест-игры. Задания на каждой из станции включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические вопросы связаны с именами известных спортсменов Псковской области. А практическая часть задания включает игры различного характера, связанные с определенным видом спорта (велоспорт, стрельба из лука, академическая гребля, футбол и легкая атлетика). С 2017 года в проводимых квест-играх «Равнение на олимпийцев» приняло участие более 400 школьников города Великие Луки.

3. Волонтерство. Для проведения музейных мероприятий Музей привлекает волонтеров из числа студентов Великолукской государственной академии физической культуры и спорта. Волонтерство является одним из важных аспектов олимпийского образования, потому что волонтеры имеют возможность непосредственно участвовать в музейных мероприятиях, общаться со спортсменами и тренерами, изучать историю физической культуры, спорта и олимпийского движения в ходе своей волонтерской деятельности.

4. Предоставление материалов для самостоятельного изучения. С открытия Музея спорта и олимпийского движения Псковского края (2015 год) на материалах музея студентами Великолукской государственной академии физической культуры и спорта были написаны и защищены выпускные квалификационные работы уровня бакалавриата (5 работ) и магистратуры (4 работы).

5. Дополненная реальность. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края подал заявку для регистрации на платформе

«ARTEFACT», которая обеспечивает музеи мультимедиа-гидами с технологией дополненной реальности. Данная платформа позволяет реализовать публикацию мультимедиа-года в мобильном приложении и на сайте цифровой платформы «Artefact».

Таким образом, спортивные музеи играют ключевую роль в популяризации и продвижении олимпийского движения и его основных ценностей, предоставляя возможность широкому кругу людей узнать о них и вдохновиться ими. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края использует различные формы работы в сфере олимпийского образования, предоставляя возможность для изучения и понимания значимости спорта в обществе, а также для формирования интереса к спортивным достижениям и Олимпийским играм.

1. Садченко, В. П. Возможности музейной педагогики в олимпийском образовании / В. П. Садченко, Д. А. Белюков // Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма : сб. ст. II открытой науч.-практ. конф. обучающихся, посвященной 100-летию Министерства спорта и Году педагога и наставника в РФ (17 мая 2023 г.). – Великие Луки, 2023. – С. 127–135.
2. Садченко, В. П. Использование ресурсов музея спорта и олимпийского движения на этапах технологии олимпийского образования / В. П. Садченко, Д. А. Белюков // Фундаментальные и прикладные гуманитарные исследования в сфере физической культуры, спорта и олимпизма: традиции и инновации. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 222–226.
3. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–21.

**Сечко А.Д., Флерко К.С.**

Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА «ТАЙНЫ БЕЛОРУССКОЙ КОРЧМЫ С ПАНОМ АНДРУСЕМ»**

Туризм – один из видов отдыха, который проводит человек в свое свободное время, цели бывают самые разнообразные: спортивные, оздоровительные, религиозные, профессиональные и культурно-познавательные.

Туризм направлен на знакомство с культурными особенностями не только других стран и городов, но и показывает культурный потенциал своей страны [1].

На сегодняшний день есть много видов туризма, они формируются на основании потребностей и желаний путешественников.

Культурно-познавательный туризм – один из самых распространенных и популярных направлений. Это связано с тем, что большое количество туристов интересуется культурой, достопримечательностями и историей своих родных городов [2].

Данный вид туризм чрезвычайно полезен для человека, так как не только расширяет его кругозор и развивает интеллектуальные способности, но и гармонизирует эмоционально-психологическое состояние. Наше мышление становится более широким, освобождающимся от стереотипов по отношению к другим культурам и социальным нормам [3].

В Республике Беларусь огромный туристический потенциал для развития культурно-познавательного туризма.

Современный туристический рынок направлен на развитие новых перспективных экскурсионных направлений. Это позволяет турфирмам становиться более привлекательными для потребителей, чтобы сохранять свою популярность на рынке.

С целью повышения привлекательности туристической фирмы нами была разработана программа тура с культурно-познавательной направленностью «Тайны белорусской корчмы с паном Андруsem».

Разработанный тур был внедрен в деятельность туристического агентства «Джаст Фэнси Тревел».

Данный тур был разработан с целью ознакомления с белорусской историей, кухней и традициями. Программа тура (таблица 1) рассчитана на 1 день (тур выходного дня).

Маршрут: Минск – Новый Двор «Эколенд» – Минск.

Таблица 1. – Программа тура

Время	Программа тура
9:00	Сбор группы, знакомство с руководителем, отправление на комфортабельном автобусе в старинную усадьбу, где вас будет ждать захватывающая развлекательно-познавательная экскурсия с дегустацией вкуснейших блюд и напитком белорусской кухни.

9:40	<p>Прибытие в колоритную усадьбу, где вас радушно встретят «чаркой за сустрэчу».</p> <p>Знакомство со знатоком белорусской старины паном Андрусем, который станет вашим проводником в неизведанный мир старинной белорусской корчмы.</p> <p>Он вам в красках и во всех подробностях поведает историю старинной усадьбы и его прославленных владельцев – шляхецком роде Слушек.</p> <p>В ходе интерактивной экскурсии в «Подземной зале» Вы узнаете во всех подробностях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Откуда и когда появились корчмы на нашей земле?</li> <li>– Была ли белорусская корчма питейным заведением?</li> <li>– Много ли было корчм на нашей земле в прошлом?</li> <li>– Была ли белорусская корчма еврейским бизнесом?</li> <li>– Как была устроена типичная белорусская корчма?</li> <li>– Откуда брались горячительные напитки в корчме?</li> <li>– На сколько звезд тянули номера в корчме?</li> <li>– Какие налоги платил хозяин корчмы?</li> <li>– Что такое «шинок» в корчме?</li> <li>– Какая музыка звучала в корчме?</li> </ul> <p>В «Винной зале» пан Андрусь продемонстрирует королевские привилегии на открытие корчмы и о премудростях приготовления упомянутых в нем традиционных напитков – меда, пива горелки.</p> <p>Далее вас ждет посещение «Корчменной залы», где вы продегустируете несколько видов традиционных белорусских блюд и напитков, которыми в старицу наши предки удивляли чужестранцев, и о которых некоторые современные белорусы даже не слышали.</p> <p>В программе дегустации:</p> <p>«Келих с дороги» – питный мед с коноплей;</p> <p>Чашка диковинного пивного супа с творогом и гренками, именовавшегося в старицу «граматкой» или «фарамушкой»;</p> <p>Знакомство с историей появления вилки в качестве столового прибора на нашей земле. Все желающие могут испробовать старинную двузубую вилку во время дегустации;</p> <p>Старинное белорусское блюдо «верашчака» – пятаки домашней колбасы, приготовленной в пиве, в особом луковом соусе.</p> <p>Далее предлагается посоревноваться в старинных шляхецких забавах:</p> <p>Пьяный крокет;</p> <p>Пьяный велосипед;</p> <p>Зеркальный писарь;</p> <p>Эрудит Зазеркалья;</p> <p>Корчменный рог.</p> <p>После соревнований вас будет ждать старинный корчменный танец под настоящую белорусскую дуду, большая фотосессия в «Фотографической зале», где каждый сможет сделать необычные фото на память сразу на нескольких фотозонах – «Древний Рим», «Пыточная», «Уголок Гарри Поттера» и других.</p>
17:00- 18:00	Отправление домой.

В стоимость тура включено:

- проезд комфорtabельным автобусом по маршруту;
- экскурсионное обслуживание по программе;
- развлекательно-познавательная экскурсия в агроусадьбе;
- дегустация старинных блюд и напитков, заявленных в программе;
- старинные шляхецкие забавы.

Дополнительно оплачивается (по желанию):

- комплексный обед (банкет);
- продукция с собой [4].

Если группа будет более 20-ти человек, то по маршруту поедет большой туристический автобус.

Если группа будет 20 человек, то по маршруту поедет микроавтобус.

При калькуляции себестоимости туристического продукта учитываются следующие статьи расходов:

- 1) транспортные расходы;
- 2) расходы на питание;
- 3) расходы на экскурсионную программу;
- 4) косвенные расходы турагента.

Экономические расчеты стоимости тура представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Экономические расчеты стоимости тура

Затраты	Транспорт	Сопровождающий	Обед	Анимационная программа с дегустацией	Итог
На 1 человека	12.5 BYN 6.25 BYN	5 BYN 2.5 BYN	17 BYN	35 BYN	69.5 (69.5 + 25 % = 85 BYN)
На 20 человек	250 BYN (1 км = 2 BYN, + 50 BYN за 1 час простоя)	100 BYN	340 BYN (банкеты оплачиваются в зависимости от выбранного зала)	700 BYN	1390 BYN
На 40 человек	250 BYN	100 BYN	680 BYN	1400 BYN	60.75(60.75 + 30 % = 80 BYN)

Наиболее выгодным предложением для фирмы, и для заказчика будет являться полная посадка автобуса.

Следует отметить, что внедрение разработанной программы в деятельность туристического агентства «Джаст Фэнси Тревел» будет способствовать увеличению привлекательности данной организации на туристическом рынке.

1. Что такое туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://go-ural.com/pages/chto-zhe-takoe-turizm?>. – Дата доступа: 10.10.2023.
2. Культурно-познавательный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://spravochnick.ru/turizm/kulturno-poznavatelnyy\\_turizm/](https://spravochnick.ru/turizm/kulturno-poznavatelnyy_turizm/). – Дата доступа: 10.10.2023.
3. Культурно-познавательный туризм: его виды и специфика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://allturizm.ru/tourism/kulturno-poznavatelniy-turizm/>. – Дата доступа: 10.10.2023.
4. Тайны белорусской корчмы с паном Андрусем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fancytravel.by/belarus/tajnyi-belorusskoj-korchmyi-s-panom-andrusem.html>. – Дата доступа: 10.10.2023.

### **Скрипкина А.Н.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Коренева М.В.  
РУС «ГЦОЛИФК» (Российская Федерация)

## **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ В ХХI ВЕКЕ**

Цена олимпийского золота высока в любом виде спорта, но именно в художественной гимнастике она максимальна. Во-первых, спортивная карьера гимнасток длится недолго – у большинства участниц Олимпийские игры будут в жизни всего одни. Во-вторых, конкуренция внутри российской команды в разы сильнее, чем на главном старте мирового уровня. И, в-третьих, ежегодно правила соревнований претерпевают изменения, вследствие которых перед гимнастками вновь и вновь ставятся более серьезные задачи.

Начиная с Игр XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее, российские спортсменки не проигрывали в индивидуальном многоборье на протяжении 20 лет. Но на Играх XXXII Олимпиады в Токио Россия проиграла личный турнир в художественной гимнастике – впервые за 20 лет, прервав серию побед. В связи с этим, особую актуальность сейчас приобретает вопрос возвращения лидерства России в художественной гимнастике [2].

Каждое выступление гимнасток настоящее представление – зрелищное интересное, притягивающее взгляд. Новые правила ставят перед гимнастками цель: не только технически верно выполнить программу, но и передать эмоции, вложенные в композицию. Художественная гимнастика появилась как вид спорта сравнительно недавно, но заслуженно пользуется популярностью у зрителей и является олимпийским видом спорта.

В античном обществе женская красота считалась несовершенной, если девушка не умела грациозно двигаться, владеть телом. Во все периоды истории человечества люди при помощи танца выражали свои эмоции. Движения, музыкальное сопровождение менялось в танцах от эпохи к эпохе. Появлялись танцевальные и театральные студии. В конце XIX – начале XX века большой вклад в создание особой техники выражения чувств и мыслей посредством движений человеческого тела внесли Франсуа Дельсарта, Айседора Дункан, Жорж Демени, Эмиль Жак-Далькроз. Художественная гимнастика была добавлена в олимпийскую программу в 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе [2].

Идея включить художественную гимнастику в олимпийскую программу возникла в конце XIX века, но только в 1950-х годах появился официальный регламент для этого вида спорта. Первые международные соревнования по художественной гимнастике провели в 1953 году в Будапеште, а через 31 год она впервые стала частью олимпийского движения.

Основные правила и требования для олимпийской художественной гимнастики установлены Федерацией художественной гимнастики (FIG). Каждая гимнастка выполняет упражнение с учетом технических и художественных аспектов. Судьи оценивают исполнение для каждого упражнения набором критериев, которые включают сложность элементов, технику выполнения, хореографию, музыкальность и общее впечатление.

На Олимпийских играх художественная гимнастика состоит из двух видов соревнований: упражнения с определенным снарядом (обруч, мяч, лента или булавы) и упражнения с групповой композицией. Спортсменки соревнуются в различных возрастных категориях и получают оценки по системе судейского жюри. Наиболее успешные гимнастки получают медали, а лучшие команды получают призы и звание олимпийского чемпиона [2].

С целью рассмотреть результаты призеров Олимпийских игр, проведем анализ выступлений сборной команды России по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье в период с 2004 – 2020 годы и оценим результаты призеров. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Рассмотрим выступление призеров Игр Олимпиад в период с 2004 – 2021 годы (таблица 1).

Таблица 1. – Результаты выступления российских гимнасток в индивидуальном многоборье на Играх Олимпиад в период с 2004 по 2020 г.

Олимпийские игры (год, страна проведения)	I место	II место	III место
Олимпийские игры в Афинах (2004 г.)	Кабаева Алина (Россия) 108,400	Чащина Ирина (Россия) 107,325	Бессонова Анна (Украина) 106,700
Олимпийские игры в Пекине (2008 г.)	Канаева Евгения (Россия) 75,5	Жукова Инна (Беларусь) 71,925	Бессонова Анна (Украина) 71,875
Олимпийские игры в Лондоне (2012 г.)	Канаева Евгения (Россия) 116, 900	Дмитриева Дарья (Россия) 114,500	Черкашина Любовь (Беларусь) 111,700
Олимпийские игры в Рио-де-Женейро (2016 г.)	Мамун Маргарита (Россия) 76,483	Кудрявцева Яна (Россия) 75,608	Ризатдинова Анна (Украина) 73,583
Олимпийские игры в Токио (2020 г.)	Линой Ашрам (Израиль) 107,800	Аверина Дина (Россия) 107,650	Горносько Алина (Беларусь) 102,700

Согласно результатам анализа и систематизации статистических данных, представленных в таблице 1, российские гимнастки уже не первый раз становятся заслуженными чемпионками в этом виде спорта, отдаляясь от соперниц из Украины и Беларуси на несколько баллов вперед.

Начиная с Игр XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах, Алина Кабаева феноменально выполнила программу, завоевав первое место. Тем самым обошла не только Ирину Чащину, спортсменку из России, но и Бессонову Анну – из Украины. В 2004 году вновь одержала победу Кабаева Алина. На Играх XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине и на Играх XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне первенство взяла Канаева Евгения. В 2016 победительницей неожиданно для многих стала Маргарита Мамун, обойдя Яну Кудрявцеву на балл. До 2016 года включительно российские гимнастки каждый раз увозили золото. И на Играх XXXII Олимпиады 2020 года в Токио мы тоже ожидали возвращение нашей команды с золотом. Но этого не произошло, Дину Аверину обошла Линой Ашрам меньше, чем на 2 десятые балла. Линой стала победительницей, несмотря на потерю в ленте. Дина Аверина заняла второе место, ее сестра не получила места на пьедестале [1].

Как видно из таблицы, основными нашими конкурентками в XXI веке традиционно были соперницы из Беларуси и Украины, но на Играх XXXII Олимпиады 2020 года в Токио неожиданно для всех победительницей ста-

ла израильтянка, потому что, судя по баллам в итоговой таблице, программа выступлений Линой Ашрам была насыщена сложными техническими элементами, которые позволили даже с потерей завоевать золото [3].

Таким образом, в настоящее время возникает необходимость усложнения программы спортсменок в связи с постоянно растущей конкуренцией и совершенствованием их навыков. С каждым годом к гимнасткам предъявляются все более высокие требования. И для того чтобы сохранять лидерство, необходимо не только отвечать запросам спорта, но и быть лучше, чем того требуют правила и судьи. Поэтому стоит провести дальнейшее исследование и обратить внимание на программу выступлений гимнасток из других стран с целью изучения их подготовки и подхода.

1. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, медали, результаты [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://olympics.com/ru/>. – Дата доступа : 29.09.2023.
2. Олимпийский бюллетень № 21 / сост. Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, В. В. Мельников, К. Н. Епифанов, А. Ю. Никифорова. – М.: Человек, 2020. – 196 с.
3. Терехина, Р. Н. Анализ результатов спортсменок художественной гимнастики на Играх XXXII Олимпиады в Токио / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 311–316.

### **Смирнова Ю.А.**

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Белюков Д.А.  
ВЛГАФК (Российская Федерация)

## **ОЛИМПИЙСКИЙ ДИКТАНТ – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ АКЦИЯ В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

22 марта 2022 года была проведена первая просветительская акция «Олимпийский диктант» и анализ ее итогов показал, что она имеет хорошие перспективы.

Целью являлось теоретически обосновать перспективы развития такой формы олимпийского образования как Олимпийский диктант.

Научная новизна заключается в том, что предложена научно-теоретическая основа Олимпийского диктанта в контексте вариативности форм олимпийского образования.

Теоретическая ценность состоит в том, что в ходе проведенного исследования предложен теоретический подход к проведению Олимпийского диктанта на всероссийском и региональном уровнях.

Практическая значимость работы заключается в том, что ее результаты могут использоваться:

- для проведения просветительской акции «Олимпийский диктант»;
- в деятельности региональных олимпийских академий России;
- для пропаганды олимпийского движения, идеалов и ценностей олимпизма среди разных категорий населения;
- в преподавании учебных дисциплин по истории физической культуры и спорта, олимпийского движения в высших учебных учреждениях спортивного профиля;
- в материалах учебных курсов по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, как на региональном, так и на всероссийском уровне;
- в культурно-образовательной деятельности музеев спортивного и олимпийского профиля.

«Олимпийский диктант» – это просветительская акция, направленная на повышение уровня знаний и осведомленности об истории олимпийского движения, идеалах и ценностях олимпизма, а также на популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В Великих Луках состоялся первый «Олимпийский диктант». По инициативе Великолукской олимпийской академии, Музея спорта и олимпийского движения Псковского края 22 марта на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта проведена просветительская акция «Олимпийский диктант».

Эта новая для нашей страны форма олимпийского образования реализована при поддержке Олимпийского комитета России.

Участниками диктанта стали обучающиеся, выпускники, представители профессорско-преподавательского состава ВЛГАФК, члены Великолукской олимпийской академии.

Участники просветительской акции ответили на 40 вопросов по истории и современности олимпийского движения, которые были посвящены не только международным и национальным, но и региональным его аспектам.

В Диктант были включены тестовые задания с выбором правильных вариантов ответа, задания на соответствие и с текстом, где необходимо вставить недостающие фрагменты.

Участники просветительской акции получили сувениры и сертификаты по окончании написания Диктанта, а победителям, занявшим первые три места, дополнительно вручили памятные подарки от организаторов.

Анализ итогов акции позволил наметить перспективы ее дальнейшего развития, которые были условно разделены на 4 группы, а именно:

- с более широким использованием социальных сетей,
- привлечением новой аудитории за счет проведения диктанта в онлайн формате,
- внедрением аудио-визуального формата,
- усилением внимания к региональному компоненту.

Команда «Олимпийского диктанта» активно готовится к проведению второй просветительской акции, используя при этом социальную сеть ВКонтакте. Чтобы участники улучшили свои знания и стали более подготовленными к предстоящему событию, в группе Диктанта выкладываются задания с выбором правильного варианта ответа на основе вопросов просветительской акции «Олимпийский диктант», которая проводилась в 2022 году.

Для того чтобы усилить внимание к региональному компоненту, можно:

- начислять разное количество баллов в зависимости от сложности вопроса, в частности, это может относиться именно к региональному компоненту, так как он вызывает наибольшую сложность.
- включать вопросы, посвященные олимпийскому движению не только Псковской области, но и областям Северо-Западного федерального округа.

Примером могут послужить следующие вопросы, которые как раз касаются областей Северо-Западного федерального округа.

Ленинградская: Трехкратная олимпийская чемпионка из города Красное Село (Ленинградская область) на трех подряд Играх Олимпиад (1964, 1968 и 1972 годов) завоевала золото. В каком виде спорта она побеждала?

А) гребля на байдарках и каноэ+ Б) легкая атлетика В) плавание

Калининградская: Назовите имя уроженца из Калининграда, повторившего свой успех 1980 года в Москве и ставшего двукратным олимпийским чемпионом по вольной борьбе 1988 года в Сеуле?

А) Сергей Корнилаев Б) Сергей Белоглазов+ В) Лери Хабелов

Новгородская: Гопова Нина Юрьевна – уроженка города Великий Новгород, советская спортсменка, заслуженный мастер спорта СССР. На Играх XXI Олимпиады 1976 года в Монреале она выступала в двойке с Алексеевой Галиной Сергеевной, которая окончила Национальный

государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. В каком виде спорта они стали чемпионками на Играх в 1976 году?

А) гребля на байдарках и каноэ+ Б) академическая гребля В) велоспорт

Республика Карелия: Назовите имя спортсменки из города Кондопога (Республика Карелия), ставшей пятикратной олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам.

А) Анастасия Максимова Б) Ольга Данилова В) Лариса Лазутина+

Республика Коми: Сметанина Раиса из села Мохча (Республика Коми) – первая в истории спортсменка, которая выиграла 10 медалей на Олимпийских играх. Она является четырехкратной олимпийской чемпионкой, семикратной чемпионкой мира и заслуженным мастером спорта СССР. В каком виде спорта она достигла таких результатов?

А) лыжные гонки+ Б) биатлон В) фигурное катание

Заключение. Таким образом, анализ результатов просветительской акции "Олимпийский диктант" содействовал в получении объективной информации об уровне олимпийской грамотности участников и помог определить перспективы для дальнейшего развития регионального компонента.

Методические рекомендации по проведению просветительской акции «Олимпийский диктант» размещены на официальном сайте Олимпийского комитета России.

Опыт Великолукской олимпийской академии по проведению просветительской акции «Олимпийский диктант» рекомендован к расширенному использованию Комиссией ОКР по олимпийскому образованию.

1. Белюков, Д. А. Олимпийская слава Псковщины: псковичи – победители, призеры и участники Олимпийских игр: монография / Д. А. Белюков. – Великие Луки, 2020. – 266 с.
2. Белюков, Д. А. Рабочая тетрадь по истории олимпийского движения / Д. А. Белюков, Е. Е. Смирнова. – Великие Луки, 2021. – 68 с.
3. Белюков, Д. А. Анализ итогов просветительской акции «Олимпийский диктант» / Д. А. Белюков, Ю. А. Смирнова // Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма : сб. ст. открытой научно-практической конференции обучающихся (27 апреля 2022 г.) / ред-колл.: В. Н. Шляхтов, Р. М. Городничев, Д. А. Белюков (и др.). – Великие Луки, 2022. – С. 147–155.
4. Белюков, Д. А. Олимпийский диктант как новая форма олимпийского образования / Д. А. Белюков, Ю. А. Смирнова // Олимпийский бюллетень № 23 / Сост. Н. Ю. Мельникова, В. В. Мельников, А. Ю. Никифорова, – М.: Человек, 2022. – С. 24–29.

5. Дивинская, Е. В. Регионально-исторический аспект как составная часть олимпийского образования / Е. В. Дивинская // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 52 – 53.
6. Контанистов, А. Т. Региональные олимпийские академии России: итоги становления и перспективы развития / А. Т. Контанистов // Вестник спортивной науки. – 2013. – 3 (3), 16 июля. – С. 48–51.
7. Олимпийские академии России : учеб.-метод. пособие для системы физкультурного и олимпийского образования / авт.-сост.: В. С. Родиченко, А. Т. Констанистов. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
8. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.olympic.ru>. – Дата доступа : 15.04.2021.
9. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта : учебник / В. И. Столяров, А. А. Передельский, М. М. Башаева. – М. : Советский спорт, 2015. – 464 с.

**Сухоренко Д.С.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Мацюсь Н.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ БЕЛОРУССКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ БАТУТИСТОВ В СЕЗОНЕ 2022-2023 ГГ.**

Индивидуальные прыжки на батуте являются одной из захватывающих дисциплин прыжков на батуте как сложнокоординационного вида спорта. Белорусские спортсмены с момента включения вида спорта в программу Олимпийских игр стабильно демонстрируют свое мастерство и показывают превосходство в этом виде программы соревнований.

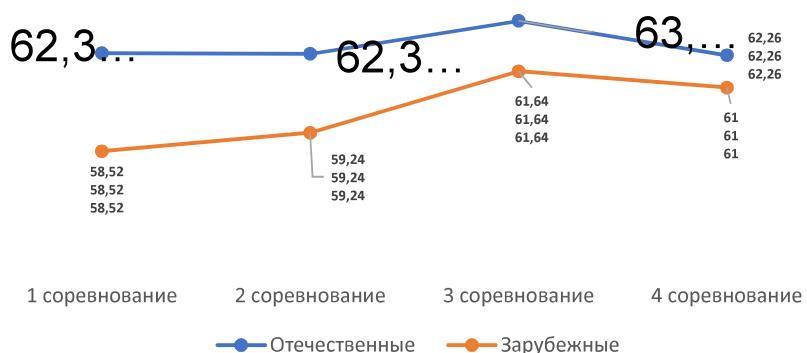
Первым белорусским спортсменом, который выступил на Олимпийских играх в 2000 г. в Сиднее был Дмитрий Поляруш, который занял в финале 5-ое место. Спустя 16 лет на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро высочайшего результата достиг Владислав Гончаров, а в 2021 году Иван Литвинович повторил успех своего соотечественника. Триумф этих спортсменов является доказательством успеха сборной команды Республики Беларусь на главных стартах.

На сегодняшний день олимпийский цикл 2022–2024 гг. для белорусских батутистов является затрудненным. В условиях сложившейся ситуации нами был проведен анализ выступлений батутистов высокого класса в сезоне 2022–2023 гг. по основным составляющим окончательной сорев-

новательной оценки, которая определяется суммой оценки «Е» за технику выполнения элементов, оценки «Н» за горизонтальные перемещения по сетке батута, оценкой времени полета «Т», характеризующей высоту прыжка, оценкой трудности «D».

Нами были проанализированы результаты выступлений ведущих батутистов на главных стартах. Среди отечественных соревнований: Открытые Республиканские соревнования памяти ЗТ. РБ В.И. Вагеля 27.04–02.05.2022 – РБ; Открытый Кубок Беларуси по прыжкам на батуте 23.02–25.02.2023 – РБ; Открытый чемпионат Беларуси 03.05–06.05.2023 – РБ; Всероссийские соревнования памяти героя Советского союза летчицы Е.И. Носаль по прыжкам на батуте 25.06–29.06.2023 – РФ. Среди международных соревнований были проанализированы результаты выступлений на: Этапе Кубка Мира по прыжкам на батуте 27.05 – 28.05.2022 – Италия; 36-м Чемпионате Мира по прыжкам на батуте 18.02–19.02.2023 – Азербайджан; Этапе Кубка Мира по прыжкам на батуте 07.07–08.07.2023 – Португалия; Этапе Кубка Мира по прыжкам на батуте 03.08–05.08.2023 – США.

По результатам четырех отечественных и четырех зарубежных соревнований были проанализированы итоговые оценки спортсменов. Итоговые оценки на отечественных стартах варьируются от 62.345 до 63.605 балла. На данный момент лидером национальной команды Республики Беларусь является Иван Литвинович, который стабильно демонстрирует свое мастерство и завоевывает золото на главных соревнованиях.



**Рисунок 1. – Динамика итоговых оценок победителей отечественных и зарубежных соревнований с 2022 по 2023 гг.**

Победитель на отечественных стартах превосходит своих конкурентов минимум на балл по всем компонентам, что указывает на высокий уровень подготовленности данного спортсмена. При этом на зарубежных соревнованиях итоговые оценки победителей варьируются от 58.520 до

61.640 балла, что приблизительно на 3–4 балла меньше, чем у победителей на отечественных соревнованиях. Зарубежные спортсмены являются представителями разных стран: Япония, Казахстан и Китай. Победители на международных стартах не показывают стабильных результатов, следовательно, в настоящее время не представляется возможным выделить среди них явного лидера.



**Рисунок 2. – Динамика итоговых оценок серебряных призеров отечественных и зарубежных соревнований с 2022 по 2023 гг.**

Итоговые оценки серебряных призеров на отечественных стартах варьируются от 59.330 до 62.085 балла. На последних отечественных стартах серебряную медаль стабильно завоевывал Яскевич Станислав, что показывает мастерство не только победителя, но и призера соревнований. А итоговые оценки серебряных призеров на зарубежных соревнованиях находятся в диапазоне от 57.960 до 61.350 балла. Оценки призеров на отечественных стартах преобладают над оценками зарубежных призеров.



**Рисунок 3. – Динамика итоговых оценок бронзовых призеров отечественных и зарубежных соревнований с 2022 по 2023 гг.**

Итоговые оценки бронзовых призеров на отечественных стартах варьируются от 58.860 до 60.910 балла. А итоговые оценки на зарубежных

стартах от 57.360 до 60.030. Уровень подготовленности бронзовых призеров находится примерно на одном уровне, следовательно, определить преимущество между спортсменами не является возможным.

Таким образом, проведенный анализ позволяет установить, что в настоящее время белорусские батутисты отличаются высокой сложностью соревновательных комбинаций, техникой исполнения и максимальной высотой полета, что подтверждает их значительное преимущество перед спортсменами других стран. За счет усложнения комбинаций и увеличения времени полета батуристам удается получать высокие итоговые оценки за упражнение.

Полученные данные свидетельствуют о том, что несмотря на сложившуюся ситуацию с отстранением наших спортсменов от международных стартов, процесс спортивной подготовки продолжается в усиленном режиме. Спортсмены увеличили количество выступлений на отечественных стартах, что делает возможным опробовать новые сложные элементы и совершенствовать стабильность выполнения упражнений. Выстроенная организация тренировочного и соревновательного процессов позволяют предположить, что белорусские батутисты в полной мере готовы приступить к выступлению на зарубежных стартах и завоевывать лицензии на Играх XXXIII Олимпиады в Париже.

1. Скржинский, А. М. Анализ результатов чемпионата мира 2018 года в Санкт-Петербурге и тенденции развития прыжков на батуте / Л. М. Скржинский, Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 258 – 262.
2. FIG. Results [Electronic resource] / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: <https://www.gymnastics.-sport/site/events/searchresults.php>. – Date of access: 20.10.2023.
3. 2022–2024 Code of points. Trampoline Gymnastics [Electronic resource]: [rules]: approved by the FIG Executive Committee on February 2020 / Fédération internationale de gymnastique. – 2021. – Mode of access: [https://www.gymnastics.sport/-publicdir/rules/files/en\\_TRA %20CoP %202022–2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/-publicdir/rules/files/en_TRA %20CoP %202022–2024.pdf). – Date of access: 15.10.2023.

## **Сюй Цзяцэ**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Харькова В.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ КУЛЬТУРОЙ СПОРТИВНОГО УШУ ТАОЛУ И ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Обмен и интеграция соревновательных ушу таолу и олимпийской культуры – это не односторонний, краткосрочный процесс, а двусторонний, долгосрочный интерактивный процесс. Придерживаясь своих собственных ценностей, оба могут впитывать полезные элементы друг друга, обогащая и совершенствуя себя, чтобы их соответствующие системы ценностей могли развиваться в более совершенном направлении.

После более чем столетнего развития современное олимпийское движение стало глобальным общественным событием, особенно его четырехгодичные Олимпийские игры, которые стали центром внимания во всем мире. Однако в то же время на Олимпийских играх возникают проблемы, противоречащие олимпийскому духу. Полезные элементы соревновательной культуры ушу таолу могут стать хорошим дополнением к олимпийской культуре.

Культура спортивного ушу таолу наследует лучшие элементы традиционной китайской культуры, которая не только воплощает китайский путь гармонии, доброжелательности и верности в своем техническом стиле, но и имеет глубокий философский смысл и этику в своей идеологии, призываая людей следовать природе и жить в гармонии с ней. Это, несомненно, полезное дополнение и улучшение ситуации на Олимпийских играх, где упор делается на культивирование атлетических способностей высокого уровня, стремление к укреплению мышц и пренебрежение гармонией и единством человеческого духа и тела; где упор делается на результат и пренебрежение процессом; где слишком много внимания уделяется соревнованию и слишком мало – популяризации; где слишком велико разделение плоти и духа и пренебрежение единством тела и разума.

С другой стороны, в спортивном ушу таолу основное внимание уделяется «моральной и художественной подготовке», согласно которой изучающие ушу таолу должны всю жизнь следовать морали, выходить за пределы своего разума от практики технических движений, стремиться к внутренней истине и красоте, проявлять доброту к слабым и распространять любовь к людям, не занимающимся ушу таолу. Эти концепции и идеи оказали благотворное влияние на культуру, в которой западная ат-

летика всегда была соревновательной, захватывающей, публичной, эстетичной и веселой, пренебрегая при этом нравственным воспитанием человеческого соревнования и склоняясь к порождению жестокости и насилия.

В современных олимпийских спортивных соревнованиях наблюдается много нечестной и несправедливой конкуренции, особенно использование запрещенных веществ для улучшения результатов, из-за чрезмерной погони за результатами и ориентации на рейтинг соревнований. Также наблюдается несоответствие олимпийской культуре из-за чрезмерной коммерческой эксплуатации и других факторов. Когда спортсменам не удается достичь конкурентного статуса, необходимого для завоевания высших наград путем упорных тренировок, некоторые спортсмены, руководствуясь денежной выгодой, принимают допинг и другие запрещенные препараты для улучшения своих результатов, что не только наносит большой ущерб здоровью спортсменов, но и серьезно нарушает дух честной конкуренции и спортивной этики Олимпийского движения. Такие ложные результаты высмеиваются и ставят под сомнение воспитательные ценности Олимпийского движения и мотивационный лозунг «Быстрее, выше, сильнее», а также сводят на нет идеал «физической и психической интеграции» в олимпийских соревнованиях. Некоторые члены МОК даже бросают вызов духу Олимпийских игр, беря взятки как возможность преследовать славу и богатство, что запятнalo репутацию Игр; драки и потасовки происходят на мировых футбольных полях. Эта серия гуманистических кризисов Олимпийских игр связана не только с тем, как проводятся и управляются Игры, но и с сознательным поведением "субъектов практики", которые намеренно искажают дух соревнования, нарушают моральные стандарты, нарушают нормы и правила.

Спортивное ушу таолу пропагандируют практику «беспристрастности» и «негибкости», и эта культурная философия не только проникла в понимание людьми технической теории, но и в определенной степени укоренилась в моральном облике и умеренном мышлении практикующего. Культура соревновательного ушу таолу унаследовала прекрасные традиционные идеи «единства добродетели и искусства», «ушу для воспитания добродетели» в культуре ушу. Эти идеи полезны для воспитания у занимающихся чувства честного соперничества, правильного мышления и поведения, чтобы они не только обладали отличными навыками, но и имели высокие моральные чувства и поведение. В то же время, благодаря культивированию идей ушу, улучшаются моральные понятия и нравственные качества людей, что в конечном итоге позволяет тренирующимся всесторонне развиваться не только физически, но и психологически и социально [2, 3, 7, 18].

Таким образом, можно сказать, что концепция этики в соревновательных ушу таолу и акцент на культивировании морали и достойного поведения занимающихся спортсменов окажут положительное влияние на насилие, использование запрещенных препаратов и недостатки, вызванные чрезмерной коммерциализацией олимпийских видов спорта, и внесут положительный вклад в устранение и предотвращение «олимпийского гуманистического кризиса».

Спортивное ушу таолу и олимпийские виды спорта – это две формы спорта с разными системами ценностей, и их взаимодействие неизбежно, они могут дополнить сильные стороны друг друга и улучшить свои соответствующие культурные и технические системы, и таким образом интегрироваться и развиваться.

Большинство специфических движений соревновательных ушу таолу не имеют тонких тестов и количественных показателей, в то время как движения западных соревновательных спорта тестируются, анализируются и доказываются в соответствии с уровнем физиологических функций и способностей человека и имеют количественные показатели. Поэтому методы исследования соревновательных движений ушу таолу можно позаимствовать у методов исследования западных соревновательных видов спорта, чтобы углубиться в исследование соревновательных движений ушу талу, сделать их более научными и способствовать их международному развитию. Глубина и широта традиционной культурной мысли, содержащейся в соревновательных ушу таолу, не имеет аналогов в западной спортивной культуре. Однако научный дух западной спортивной культуры, выступающей за свободу индивидуальности и честную конкуренцию, также компенсирует недостатки китайской культуры, которая является консервативной и лишенной духа соперничества.

Современный олимпийский дух может быть интегрирован в культуру соревновательных ушу таолу и повлиять на ее развитие; положительные элементы культуры соревновательных единоборств также могут быть привнесены в олимпийскую культуру, способствуя дальнейшему обогащению олимпийской культуры и продвижению олимпийского духа.

1. Лу Юаньчжэнь, Китайская социология спорта / Лу Юаньчжэнь. – Пекин: Издательство Пекинского спортивного университета, 2000.
2. Ли Янлин, Полная книга олимпийских видов спорта / Ли Янлин. – Пекин: Издательство международной культуры, 2001.
3. Национальный комитет по образованию Института спорта, Олимпийские виды спорта. – Пекин: Народное спортивное издательство, 1997.
4. Цзо Исинь, Международный фестиваль ушу 2003, Китайское ушу / Цзо Исинь. – 2003.

**Тимошенко А.С.**

Научный руководитель – преподаватель Мазуркевич Е.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Старший подростковый возраст несет в себе важнейшую физиологическую, интеллектуальную перестройку всего организма. Данный возрастной период 14–17 лет характеризуют, как гетерохронность – разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций [4] и пубертат, то есть половое созревание. В развитии когнитивных процессов, также происходят значительные изменения.

Подростковый период характеризуется развитием теоретического мышления, способности устанавливать связи и анализировать информацию. Одним из важных аспектов развития памяти является изменение самой смысловой памяти. Она приобретает опосредованный и логический характер, что означает, что подростки начинают видеть связи и отношения между различными фактами и событиями. Это помогает им лучше запоминать и анализировать информацию, а также применять ее в решении задач. Они становятся способными к абстрактному мышлению, что расширяет их способности в области запоминания и использования знаний.

В момент переходного возраста проявляют многообразие внимания: они легко притягиваются к чему-то новому, значимому для них. Однако, в этом возрасте ребенок становится более сознательным по сравнению с детьми младшего школьного возраста, и имеет более осознанный подход к жизни. Это происходит благодаря способности сознательно контролировать и направлять свое внимание, на объект, который будет выбран произвольно, исходя из поставленных задач, то есть произвольного внимания [1]. Важно отметить, что ведущей деятельностью старшего школьного возраста является учебная. Тем самым возникает вопрос: может ли физическая активность помочь подросткам лучше усваивать информацию и справляться с учебной нагрузкой?

1. Физическая активность имеет положительное влияние на мозг подростков и может способствовать их когнитивному развитию. При выполнении движений увеличивается кровообращение и постановка кислорода к мозгу, это способствует улучшению работы мозга, а также когнитивных процессов таких как, внимание, память и концентрация. То есть подросток будет способен в большей степени развить в себе произвольное внимание, увеличить объем память, и сохранять концентрацию необходимую для учебной деятельности и в обыденной жизни.

2. Выполнение и повторение движений благоприятно воздействует на выработку в мозге новых нейронных связей (нейрогенез – это многоступенчатый процесс образования новых нервных клеток в центральной нервной системе (ЦНС), являющийся ее адаптивной функцией) [2]. С самого рождения малыша структура человеческого мозга претерпевает изменения. В первые дни и годы жизни изменяется состав связей между нейронами. Формируется крепкая, либо простая связь между нейронами, которая влияет на дальнейшую обучаемость маленького человечка. Вместе с обучаемостью затрагивается социальное поведение и психическое здоровье. За первые годы жизни ежесекундно формируются до 700 нейронных связей. В дальнейшем благодаря процессу созревания количество нейронных связей, создаваемых за одну секунду, уменьшаются. Между синапсами создаются неиспользуемые связи для более эффективной передачи сигнала между нейронами. Исходя из этого следует делать вывод, что выработка новых нейронов с возрастом угасает и необходимо целенаправленно их создавать, потому что они позволяют формировать, сохранять информацию в памяти и использовать ее в будущем.

3. Занятия физкультурой стимулируют выделения гормонов, в первую очередь это: серотонин(регулирует уровень настроения, снижает симптомы стресса, дает возможность эмоциональной устойчивости), норадреналин (повышает бодрость, внимание, концентрацию и способность к решению задач), дофамин (связан с удовольствием и мотивацией, это может поддерживать интерес подростков к учебе и другим активностям, что важно для когнитивного развития).

4. Участие в физических занятиях требует высокой степени самодисциплины, концентрации и воли, что можно перенести на другие сферы жизни и улучшить способность к учебе и поставленных решениям задач [3].

5. Улучшение сна: Регулярные физические нагрузки могут помочь старшеклассникам улучшить качество сна. Хороший сон играет важную роль в когнитивном развитии, так как во время сна мозг восстанавливается и обрабатывает информацию.

Изучив соответствующую литературу, мы пришли к выводу, что выделенные аспекты позволяют лучше понять, как спорт влияет на когнитивное развитие старшего школьного возраста и какие факторы являются наиболее важными в этом процессе. Это дает возможность разработать более эффективные программы и стратегии, способствующие когнитивному развитию данной возрастной группы. Также помогает учебным заведениям, педагогам лучше адаптировать учебные программы и методики для поддержки когнитивного развития подростков. Можно разработать уроки и задания, объединяющие физическую активность и учебные задачи.

1. Выготский, Г. Л. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
2. Мозговые механизмы / под ред. Р. И. Мачинской, Д. А. Фарбер. – М.: изд-во Московского психолого-социального университета, 2023. – 616 с.
3. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 3. – 427 с.
4. Фельдштейн, Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1988. № 6. – С. 31–41.

### **Ткаченко А.С.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Карась О.В.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОВ ДЕСЯТИ ЛЕТ В ЛЕТНИЙ КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД**

Диагностика состояния физической работоспособности у спортсменов и непрерывное отслеживание изменений этого состояния под влиянием применяемых средств и методов тренировки составляют одну из центральных задач для современной спортивной науки [1].

Важнейшим условием успешности спортивной подготовки является своевременное получение объективной информации о состоянии здоровья спортсмена и его функциональных возможностях. В настоящее время в практике функционального тестирования спортсменов используется широкий спектр диагностических методик, применяющихся дифферен-

цированно с учетом спортивной специализации, квалификации, условий, задач обследования [2].

Тестирование функционального состояния проводилось с целью оценки физического развития занимающихся. Для оценки физического развития проводились следующие антропометрические измерения: измерения роста, веса и окружности грудной клетки, а также проводились измерения динамометрии.

Также в процессе исследования использовались функциональные измерения. Для этого использовались: оценка жизненной емкости легких, проба Штанге, проба Генчи.

Проба Штанге: обследуемый находится в положении сидя, делает глубокий вдох и выдох, а затем глубокий вдох и задерживает дыхание. Норма 40–60 с. Проба Генчи: обследуемый находится в положении сидя, делает глубокий выдох и задерживает дыхание. Норма 20–40 с. [3].

Тестирование проводилось с целью диагностики уровня развития физических качеств спортсменов. Нами было использовано три теста: два теста на оценку координационных движений («челночный бег» и «кувырки») и тест на оценку способностей к сохранению равновесия (проба «Ромберга» усложненная с закрытыми глазами).

Методы математической статистики применялись для обработки цифрового материала исследования.

В ходе исследования для оценки результатов использовался метод количественного анализа. Обработка количественных результатов производилась с помощью параметрического критерия t-Критерий Стьюдента.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР № 4 г. Гомеля.

Тестирование спортсменов-учащихся проходило на базе СДЮШОР № 4 г. Гомеля. Первый этап тестирования проходил в июне месяце, в рамках спортивного лагеря (контрольная группа посещала тренировки вне формата пришкольного лагеря в обеденное и вечернее время, а экспериментальная в формате пришкольного лагеря – утренняя тренировка и после обеда). Второй этап тестирования проходил через месяц после каникулярного периода. Только теперь дети с экспериментальной группы были вне рамок пришкольного лагеря и посещали тренировки по расписанию. А дети из контрольной группы были в августе месяце в рамках пришкольного лагеря.

Две группы ЭГ и КГ. В ЭГ были отобраны дети в пришкольный спортивный лагерь, занимавшиеся согласно расписанию. Дети из КГ не прошедшие отбор в пришкольный спортивный лагерь занимались в дневное

и вечернее время с тренером-преподавателем вне расписания пришкольного лагеря.

Выводы: после проведения первого этапа тестирования дети были отпущены на каникулярный период.

Итак, в процессе исследования осуществлялось тестирование занимающихся. Тестирование проводилось с целью оценки физического развития спортсменов. Для оценки функционального состояния проводились измерения роста, веса и окружности грудной клетки, а также проводились измерения динамометрии. Также в процессе исследования использовались функциональные измерения: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи.

В процессе исследования нами были проведены антропометрические измерения участников групп два раза. Данные антропометрических измерений нами приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Антропометрические измерения

Испытуемые	Рост	Вес	Окружность грудной клетки	Динамометрия
	$X_{ср} + \sigma$	$X_{ср} + \sigma$	$X_{ср} + \sigma$	$X_{ср} + \sigma$
Группа КГ 1 (03.06.2023)	154±1,7	41±0,2	55±0,2	34±0,4
Группа КГ 2 (24.08.2023)	156±1,7	43±0,2	56±0,2	35±0,8
Группа ЭГ 1 (03.06.2023)	154±1,4	41±0,4	55±0,4	34±0,6
Группа ЭГ 2 (24.08.2023)	158±1,4	44±0,4	57±0,4	36±0,4

Таким образом, результаты антропометрических измерений изменились незначительно за время исследования. Такие показатели как рост, вес, окружность грудной клетки возросли согласно возрасту testируемых спортсменов. Так же, по итогам второго тестирования можно отметить улучшение такого показателя как динамометрия у участников обеих групп.

Также в процессе исследования использовались функциональные измерения: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи. В таблице 2 приведем данные первого измерения, а в таблице 3 – данные второго измерения.

Таблица 2. – Результаты исследования функционального состояния на первом измерении

Показатель	Группа КГ (05.06.2023)	Группа ЭГ (05.06.2023)	Достоверность различий, р
------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Жизненная емкость легких	$2900 \pm 0,4$	$2900 \pm 0,6$	p>0,05
Проба Штанге	$37 \pm 0,2$	$37 \pm 0,4$	p>0,05
Проба Генчи	$28 \pm 0,6$	$29 \pm 0,8$	p>0,05

Таким образом, результаты КГ до эксперимента, следующие: жизненная емкость легких:  $2900 \pm 0,4$ , проба Штанге:  $37 \pm 0,2$ , проба Генчи:  $28 \pm 0,6$ . Результаты участников ЭГ следующие: жизненная емкость легких:  $2900 \pm 0,6$ , проба Штанге:  $37 \pm 0,4$ , проба Генчи:  $28 \pm 0,8$ .

Таблица 3. – Результаты исследования функционального на втором измерении

Показатель	Группа КГ (25.08.2023)	Группа ЭГ (25.06.2023)	Достоверность различий, р
Жизненная емкость легких	$3000 \pm 0,2$	$3000 \pm 1,4$	p>0,05
Проба Штанге	$39 \pm 0,7$	$39 \pm 0,6$	p>0,05
Проба Генчи	$29 \pm 0,2$	$29 \pm 0,4$	p>0,05

Результаты исследования функционального состояния на втором измерении у КГ следующие: жизненная емкость легких:  $3000 \pm 0,2$ , проба Штанге:  $39 \pm 0,7$ , проба Генчи:  $29 \pm 0,2$ . Результаты ЭГ, следующие: жизненная емкость легких:  $3000 \pm 1,4$ , проба Штанге:  $39 \pm 0,6$ , проба Генчи:  $29 \pm 0,4$ .

В процессе исследования проводилась первичная диагностика физических способностей участников исследования. В таблице 4 приведем данные первичного тестирования контрольной группы.

Таблица 4. – Данные первичного тестирования контрольной группы

№ п/п	Тест (04.06.2023)	Результат
1.	челночный бег 3x10 м, с	$9,4 \pm 0,04$
2.	поза Ромберга, с	$7,9 \pm 0,02$
3.	три кувырка вперед, с	$5,2 \pm 0,04$

Далее в таблице 5 приведем данные тестирования экспериментальной группы.

Таблица 5. – Данные первичного тестирования экспериментальной группы

№ п/п	Тест (04.06.2023)	Результат
1.	челночный бег 3x10 м, с	$9,3 \pm 0,02$
2.	поза Ромберга, с	$8,1 \pm 0,04$
3.	три кувырка вперед, с	$5,1 \pm 0,02$

Таким образом результаты первичного тестирования показали, что у участников тестирования одинаковый уровень развития физических качеств.

Через два месяца было проведено повторное тестирование.

В таблице 6 приведем данные повторного тестирования контрольной группы.

Таблица 6. – Данные повторного тестирования контрольной группы

№ п/п	Тест (24.08.2023)	Результат
1.	челночный бег 3x10 м, с	9,0±0,01
2.	поза Ромберга, с	7,7±0,04
3.	три кувырка вперед, с	5,1±0,02

Далее в таблице 7 приведем данные повторного тестирования экспериментальной группы.

Таблица 7. – Данные повторного тестирования экспериментальной группы

№ п/п	Тест (24.08.2023)	Результат
1.	челночный бег 3x10 м, с	9,0±0,02
2.	поза Ромберга, с	7,7±0,02
3.	три кувырка вперед, с	5,0±0,02

Таким образом, результаты тестирования участников обеих групп остались практически неизменны по результатам повторного тестирования.

В процессе исследования осуществлялось тестирование занимающихся. Тестирование проводилось с целью оценки физического развития спортсменов. Для оценки функционального состояния проводились измерения роста, веса и окружности грудной клетки, а также проводились измерения динамометрии. Также в процессе исследования использовались функциональные измерения: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи. Также оценивались координационные способности спортсменов.

Результаты антропометрических измерений изменились незначительно за время исследования. Такие показатели как рост, вес, окружность грудной клетки возросли согласно возрасту тестируемых спортсменов. Так же, по итогам второго тестирования можно отметить улучшение такого показателя как динамометрия у участников обеих групп.

Однако, наличие каникулярного периода в количестве 23 календарных дней способствует потере улучшенных показателей физического развития спортсменов. И отсутствует значимое различие среди результатов тестируемых спортсменов между посещающими пришкольный спортивный лагерь и спортсменами, занимающимися по программе с трене-

ром-преподавателем согласно расписанию вне лагеря. Необходимость спортивного пришкольного лагеря для данного возраста спортсменов (гимнастов) подвергается сомнению.

В этот период гимнастам занимающимся в УТГ-2-3 года обучения рекомендуем проводить УТС по общей и специальной физической подготовке с двухразовым режимом тренировок. Спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания больше пригоден для детей на этапе начальной подготовки.

Данный вывод мы можем сделать исходя из результатов тестирования занимающихся до и после календарного периода.

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курсы, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Губа В. П. Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В. П. Губа. – LAP LAMBEDT; Academic Publishing, 2012. – 360 с.
3. Евтухов, А. В. Характеристики вегетативных реакций у юных спортсменов на тестирующие нагрузки / А. В. Евтухов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 24–29.

### **Третьяк Е.Е.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Мацюсь Н.Ю.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА «ПРЫГАЙ КАК ЧЕМПИОН ВМЕСТЕ С МИШКОЙ-ОЛИМПИШКОЙ» В ПРОДВИЖЕНИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

Впервые инновационный проект «Прыгай как чемпион вместе с Мишкой-Олимпишкой» был презентован в 2022 году на V Международном студенческом олимпийском форуме «Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и олимпийское образование». Его целью является поиск новых решений для воспитания здорового и социально-активного населения, приобщение к занятиям прыжками на батуте, популяризация здорового образа жизни и олимпийской тематики среди подрастающего поколения. Участниками проекта выступают дети старшего дошкольного возраста 5–7 лет.

После презентации проекта совместно с Белорусской олимпийской академией была начата работа по его реализации. Авторы проекта приняли участие с мастер-классами в рамках республиканской акции «Республиканский олимпийский урок – 2023», в международной научно-практической конференции «Олимпийское образование в системе межкультурного взаимодействия». Наибольший отклик данный проект вызвал у представителей учреждений дошкольного образования, поэтому активно было начато сотрудничество с рядом из них.

В настоящее время разработаны информационный буклете и методические материалы, которые включают в себя: подробные планы конспекты физкультурных занятий, сценарий спортивного праздника для дошкольников, множество игровых заданий, способствующих формированию знаний о прыжках на батуте (рисунок 1).



## **Рисунок 1. – Фрагмент разработанных методических материалов для учреждений дошкольного образования**

Предлагаемые физкультурные занятия традиционно включают в себя три части, каждая из которых сопровождается рассказом о прыжках на батуте как олимпийском виде спорта, информацией об олимпийских ценностях, специально подобранными комплексами упражнений, которые необходимо выполнять вместе с Мишкой-Олимпишкой. В конце основной части предлагается закрепить новый материал тематической игрой, которая соответствует цели занятия. Юные участники проекта осваивают упражнения на полу, на импровизированной сетке батута, на минитрампах. Разучивание различных видов поворотов, а также простейших базовых элементов прыжков на батуте: в группировке, согнувшись, ноги врозь и с поворотом на 360 градусов, – способствуют укреплению вестибулярного аппарата, развитию способности к ориентации в пространстве и других специфических координационных способностей.

После проведения серии занятий по разработанным планам-конспектам, участникам проекта предлагается закрепить полученные знания и умения в рамках спортивного праздника «Вместе с Мишкой-Олимпийской», где ребята учатся быть быстрее-выше-сильнее вместе, с удовольствием заводят дружбу с Мишкой-Олимпийской. Подробный сценарий праздника также предлагается всем участникам.

Первые результаты реализации проекта показали высокую заинтересованность участников и руководителей физического воспитания. В связи с этим перспективы реализации презентуемого проекта направлены на внедрение разработанных материалов на занятия по физической культуре в учреждения дошкольного образования не только города Минска, но и в дальнейшем – Минской области. Отметим, что данный проект ориентирован не только на учреждения дошкольного образования, но и на развлекательные батутные центры, которые так популярны среди детей. Любой желающий инструктор-тренер может воспользоваться нашими конспектами и разработанными методическими материалами и популяризировать олимпийские ценности и прыжки на батуте, а также разнообразить пребывание детей и родителей на игровых площадках.

Таким образом, все желающие узнать подробнее о проекте и, возможно, связать себя с этим увлекательным видом спорта, получают информацию о прыжках на батуте и работе столичных спортивных отделений по гимнастическим видам спорта, где можно начать заниматься профессионально. Все это, на наш взгляд, должно способствовать не только повышению уровня олимпийской образованности населения, но и увеличивать процент занимающихся прыжками на батуте в Минском регионе.

**Филонович А.А.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Э.П. Позюбанов  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **УСТОЙЧИВОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ**

Исследование соревновательной практики ведущих представителей различного вида прыжков и метаний в Республике Беларусь в период ответственных соревнований показал, что именно отсутствие рационального планирования тактического аспекта состязания не позволяет им стablyно показывать уже достигнутый уровень спортивных результатов и не позволяет им занимать достойное место на пьедестале состязаний высокого ранга [1]. С этих позиций изучение эффективности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов и метателей аргументировано поиском достоверной информации о условиях поддержания ими должного уровня специальной работоспособности в процессе соревновательной деятельности и разработкой соответствующих способов реализации своего психомоторного потенциала [2]. Подобного рода исследования актуальны и для начинающих спортсменов, приступивших к совершенствованию своего профессионального мастерства в различных видах легкой атлетики, характеризующихся лимитированным количеством соревновательных попыток [3].

Оптимальное распределение психомоторного потенциала спортсменов в процессе выступления в соревнованиях обычно аргументируется индивидуальной оценкой отдельных позитивных случаев противоборства, тогда как совершенно отсутствует информация о реальных тенденциях, определяющих характер построения тактических схем [4]. В этой связи цель настоящей работы состояла в изучении статистических показателей, отражающих в данном случае мобилизационные возможности квалифицированных прыгунов в длину Республики Беларусь в процессе их соревновательной деятельности. Следует отметить, что решение двигательной задачи в избранном соревновательном упражнении осуществляется под влиянием нескольких весьма сильных стрессоров, к которым необходимо отнести высокую скорость разбега, необходимость точного попадания на место отталкивания и большие нагрузки на опорно-двигательный аппарат в процессе его реализации.

В таблице 1 представлены усредненные данные, отражающие распределение по попыткам лучшего результата соревнований у квалифици-

рованных прыгунов в длину Республики Беларусь. Анализ показывает, что максимальная степень реализации своего двигательного потенциала у мужчин наблюдается в шестой попытке, а у женщин в третьей. Необходимо отметить, что состав оцениваемых спортсменов ограничивался только участниками финальных соревнований, имевших возможность полноценного выполнения шести попыток.

Таблица 1. – Распределение лучшего результата соревнования у прыгунов в длину в предварительных и финальных попытках

Пол	Попытки, в %							
	Предварительные				Финальные			
	1	2	3	Сумма	4	5	6	Сумма
М n= 90	15,6	14,4	14,4	44,4	15,5	18,9	21,1	55,5
Ж n= 80	16,5	11,4	21,5	49,4	16,4	19,0	15,1	50,5
М+Ж n= 170	16,1	12,9	18,0	47,0	16,0	18,5	18,5	53,0

Подобная распределение свидетельствует о том, что обобщенная тактическая схема построения соревновательной деятельности квалифицированными прыгунами в длину нашей страны имеет определенное сходство с аналогичной схемой элитных представителей этого вида легкой атлетики [5]. Женская же группа максимальную мобилизацию своего моторного потенциала проявляет в третьей предварительной попытке, приближаясь к ее уровню во второй финальной. В целом заметна достаточно выраженная тенденция к повышению соревновательной активности прыгунов в финальной части своего выступления, характеризующаяся шестипроцентной разницей между суммарными показателями частных параметров.

Таблица 2. – Устойчивость соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов в длину

	Величина ранжированных попыток, %						Средняя величина удачных попыток, %	Средняя величина всех попыток, %
	1	2	3	4	5	6		
Мужчины (n=90)	100	96,1	82,3	55,8	34,7	12,7	97,0	63,6
Разница между по-попытками		3,9	13,8	26,5	21,1	22,0		17,46
Женщины (n=80)	100	96	86,9	73,8	41,7	16,3	97,3	69,1
Разница между по-попытками		4,0	9,1	13,1	32,1	25,4		16,74

Данные таблицы 2 некоторым образом отражают способность белорусских прыгунов в длину стабильно воспроизводить должный уровень

соревновательного результата в процессе их состязательной деятельности. Следует отметить, что качество выполнения у них удачных попыток следует признать достаточно высоким, так как среднее отклонение от максимума составляет порядка трех процентов, что свидетельствует о соответствии количественному критерию реализации соревновательного упражнения в состоянии спортивной формы. Средняя же величина всех попыток указывает на значительные потери, расходование двигательного потенциала, составляющее у мужчин 36,4 %, а у женщин 30,9 %. Причем необходимо заметить, что существенное снижение результативности как у мужчин, так и у женщин обнаруживается с четвертой по шестую ранжированные попытки. В определенной мере это является свидетельством низкого уровня специальной соревновательной выносливости и слабой устойчивости к действию разнообразных сбивающих факторов.

Полученные количественные и качественные данные позволяют высказать предположение о недостаточном уровне надежности соревновательной деятельности белорусских прыгунов в длину, повышение которой в первую очередь базируется на увеличении ее объема и должного моделирования соревновательных стрессоров в условиях специализированных тренировочных занятий.

1. Рудских, А. Г. Уметь – еще не значит мочь / А. Г. Рудских // Спортивная панорама. – 2005. – 16 февр. – С. 5.
2. Плахтиенко, А. С. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, В. Н. Платонов, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждения высш. проф. образования / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А Германова [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
5. Позюбанов, Э. П. Особенности соревновательной деятельности элитных прыгунов и метателей / Э. П. Позюбанов, О. И. Ленько // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 8 –13.

**Фурс М.В.**

Научный руководитель – канд. псих. наук Шестиловская Н.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В СПОРТЕ**

Стресс представляет собой физиологическую и психологическую реакцию организма на любое внешнее или внутреннее воздействие, которое воспринимается как вызывающее дисбаланс или угрозу. Стресс может возникнуть из-за разнообразных факторов, таких как физические нагрузки, эмоциональные переживания, конфликты, изменения в окружающей среде и многих других, и сопровождается характерными биологическими и психологическими изменениями в организме.

Стрессоустойчивость – это способность личности или организма эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями, сохраняя психическое и физическое равновесие. Это качество позволяет индивидууму адаптироваться к негативным воздействиям и давлениям, не теряя работоспособность и способность эффективно реагировать на вызовы окружающей среды.

Основное отличие между стрессом и стрессоустойчивостью заключается в том, что стресс – это сама реакция организма на стрессор, в то время как стрессоустойчивость – это способность индивида управлять этой реакцией и адаптироваться к стрессовым ситуациям, другими словами, стресс – это явление, в то время как стрессоустойчивость – это качество, которое помогает справляться с этим явлением.

В отношении спортсменов стрессоустойчивость означает способность справляться с психоэмоциональными и физическими нагрузками, возникающими во время соревнований или тренировок, и при этом поддерживать высокий уровень производительности.

Спортсмены с высокой стрессоустойчивостью способны эффективно управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию и сосредотачиваться на задаче, несмотря на давление соревнования и потребность в выдающихся результатах. Они не знают таких понятий, или переживают их значительно легче, как предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, так как обладают умением регулировать волевыми усилиями свой психоэмоциональный фон.

Стрессоустойчивость рассматривается в первую очередь с функциональной точки зрения как фактор, влияющий на производительность и успешность деятельности.

Согласно теории стрессоустойчивости, выдвинутой В.С. Ротенбергом и В.В. Аршавским, люди подразделяются на четыре основные группы:

- первая группа включает лиц, которые наиболее уязвимы к внешним воздействиям, их особенность заключается в неспособности к адаптации к изменяющейся среде и изменению своего поведения.
- вторая группа внутренне готова к изменениям, однако они предполагают постепенные и умеренные трансформации, не переносят радикальных изменений и подвержены депрессии и нервным срывам в случае кардинальных изменений.
- третья группа представляет собой людей, убеждения которых принципиальны и умеренно гибки в отношении внешних изменений. Они склонны к быстрым изменениям, но при постоянном стрессе они также могут испытывать негативные последствия.
- четвертая группа включает стрессоустойчивых людей, которые способны стойко переносить негативные воздействия окружающей среды и мало подвержены разрушительным ситуациям.

Таким образом, стрессоустойчивость означает способность оценивать свои возможности и ресурсы для преодоления экстремальных ситуаций, основанную на личных характеристиках и функциональных аспектах, влияющих на адаптацию, реакцию и поведение в различных ситуациях.

Согласно теории стрессоустойчивости, различные категории людей могут быть классифицированы в четыре основные группы, в зависимости от их реакции на стресс. Эти категории включают тех, кто очень подвержен стрессу, людей, которые готовы к постепенным и спокойным переменам, а также тех, кто принципиальны в своих убеждениях, но умеренно лояльны к изменениям.

Наконец, существует группа стрессоустойчивых людей, которые стойко переносят действие негативных факторов среды.

В спорте стрессоустойчивость интерпретируется как эмоциональная устойчивость, которая способствует высокой продуктивной деятельности даже в условиях психоэмоционального стресса. Она является результатом адаптации, при которой организм развивает новое качество – резистентность и устойчивость к стрессорам благодаря тренировке [2].

Современные исследования в области стрессоустойчивости спортсменов выделяют три основных направления:

- традиционно-аналитическое – основано на разделении психики на познавательные, эмоциональные и волевые процессы.
- системно-регулятивное – анализирует психические процессы с учетом их функциональной роли в регуляции деятельности.

- системно-структурное – рассматривает устойчивость как способность сохранять себя в условиях изменяющейся среды, признак устойчивости оценивается как способность индивида сохранять себя в определенных пределах.

Стрессоустойчивость является важным психологическим аспектом, который может сильно влиять на спортивную деятельность. Понимание различных категорий реакции на стресс и исследования в области стрессоустойчивости спортсменов позволяют лучше понять, как личностные особенности влияют на способность справляться с экстремальными ситуациями в спорте [3]. Разные подходы к изучению этой темы обогащают наше понимание стрессоустойчивости и могут быть использованы для разработки методов тренировки и поддержки спортсменов в условиях психоэмоциональных стрессов.

Стрессоустойчивость в спорте связана с эмоциональной устойчивостью и воздействует на характер спортивной деятельности. Например, Б.Х.Варданян, рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, которое влияет на спортивную продуктивность. Концепции стрессоустойчивости включают разнообразные психологические, физиологические и поведенческие аспекты, как отмечают М.Л. Аболин и В.С. Субботин [1].

Одной из ключевых характеристик стрессоустойчивости является способность управлять эмоциями и поддерживать высокую работоспособность в условиях экстремальной деятельности.

Индивидуальные особенности и стиль мышления спортсмена играют важную роль в его стрессоустойчивости. Как указывают К.В.Павлов, Ц.П.Короленко и И.В.Харитонова, реакция на стресс зависит от личности спортсмена и его способности адаптироваться в стрессовых ситуациях [1].

Примерно внешних проявлений стресса включают резкое увеличение пульса, быстрое и поверхностное дыхание, увеличение мышечного напряжения и дрожь. С другой стороны, признаками недостаточного возбуждения могут быть вялость, сонливость и замедленные движения. Оптимальное состояние возбуждения индивидуально для каждого спортсмена.

Эти признаки могут использоваться для оценки уровня стресса и психического состояния спортсмена перед соревнованиями. Важно отметить, что спортсмены обычно осознают влияние стресса на свои результаты, но не всегда знают, как справляться с ним. В таких случаях, обращение к спортивному психологу может помочь улучшить психологическую подготовку.

В итоге, работа над стрессоустойчивостью спортсменов позволяет им более сбалансированно реагировать на внешние и внутренние факторы, которые могут повлиять на их психическое состояние. Важно понимать,

что стресс может возникать как из-за внутренних мыслей, мешающих концентрации внимания, так и из-за внешних факторов, таких как соперники, зрители или погодные условия. Работа в этом направлении помогает спортсменам достичь лучших результатов и более успешно справляться с вызовами соревновательной среды.

Восстановление психологического баланса и физической готовности после соревнований является стандартной практикой для спортсменов в различных видах спорта. Эти методы, такие как массаж, сауна, бассейн и сон, часто считаются достаточными для восстановления сил и поддержания физической формы. Однако, помимо аспектов физического состояния, психологическое состояние играет такую же важную роль.

Таким образом, можно заключить, что стрессоустойчивость спортсменов представляет собой комплексное качество личности. Это качество формируется у индивида и проявляется во время интенсивной деятельности, где эмоциональные процессы играют решающую роль в системе саморегуляции. Стressоустойчивость в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей и стиля мышления спортсмена в стрессогенных условиях, а ее результатом является высокая производительность в спорте.

Примером данной концепции можно рассмотреть профессиональных спортсменов, которые не только физически готовы, но и обладают устойчивостью к стрессу. Они способны эффективно управлять своими эмоциями и добиваться выдающихся результатов даже в условиях высокой нагрузки и психоэмоционального давления. Это подчеркивает важность психологической подготовки в современном спорте и необходимость уделять внимание не только физическим, но и психическим аспектам тренировки.

1. Варданян, Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М., 2010. – 214 с.
2. Китаева, М. В. Психология победы в спорте : учеб. пособие / М. В. Китаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 208 с.
3. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. , 1990. – 208 с.

## **Чжан Юньци**

Научный руководитель – старший преподаватель Василенко С.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

### **КИТАЙСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФУТБОЛА**

В статье прослеживаются некоторые этапы развития цуцзюя и его влияние на формирование правил современного футбола и футбольного фристайла.

Игры, похожие на современный футбол был у многих народов мира. В Японии он назывался кэмари; в Древней Греции – эпискирос или файнинда; в Древнем Риме – гарпастум; в Италии – флорентийское кальчо; на Руси – кила. Но самые первые упоминания об игре в мяч ногами зафиксированы в восточно-китайском царстве ЦИ в период Враждующих царств около двух с половиной тысяч лет назад. Этот вид спорта в переводе на русский язык назывался «толкать мяч». В древности футбол входил в программу обязательных тренировок китайских солдат. Это была скорее не игра, а физическое упражнение. Кожаный мяч, набитый пухом или шерстью, был неудобен и тяжел. Мяч гоняли по земле, так что гол засчитывали, когда мяч перелетал на часть поля соперника. Постепенно цуцзюй заинтересовал и китайскую элиту. Играть в древний футбол стала вся знать, даже знаменитый император династии Хань (206 год до н.э. – 220 н.э.) Уди. Для этого соорудили специальные площадки с шестью воротами в виде круглых лунок.

В танскую эпоху, после VII столетия нашей эры, мяч уже сшивали из нескольких кусков кожи, а внутри него помещали надутый мочевой пузырь животного, поэтому он был легче и летел дальше. Чтобы зафиксировать гол, китайцы поднимали палки бамбука над землей, скрепляли так, чтобы вверху образовывался круг, на него натягивали и сетку. Ворота были одни на обе команды и обычно стояли посреди поля.

Этот древнекитайский вариант футбола был довольно агрессивным. Соперников можно было толкать, делать им подножки. Игра была настолько жесткой, что бытует даже легенда о том, как легендарный Желтый Император отрубил голову страшному великану Чи Ю и бросил ее своим воинам, приказав пинать ногами [1].

После X века правила игры в цуцзюй предусматривали установку ворот на одной штанге в центре поля. Футбол был популярным, так что начали появляться профессиональные команды. Игра проходила на ква-

дратном поле, длина и ширина которого составляла по десять метров, к тому же оно было окружено стенами. Впоследствии цель стала представлять собой круг на стойке над серединой поля на высоте около двух метров и радиусом около двух метров. Противники передавали друг другу мяч через этот круг на поле соперника.

В 2004 году Президент ФИФА Йозеф Блаттер официально заявил, что цуцзюй – древний предшественник современного футбола и назвал китайский город Линьцзы местом происхождения футбола [2].

Ценным в цуцзюе считалось не столько способность попадать мячом в ворота, сколько набивать его с помощью различных зрелицких финтов. Игроки как можно дольше удерживали мяч в воздухе, запрещено было прикасаться к нему руками. Набивание вырабатывало умение контролировать мяч, развивало ловкость и быстроту. В набор трюков входило много элементов: оборот ноги вокруг мяча, жонглирование мячом, подпрыгивание и пронос ноги над мячом, удар другой и повторение трюка. Удерживание мяча на пятке, спине, на груди, на шее, скатывание его через плечо, и в то время как мяч летит вниз, поворот вокруг него ногой, передача мяча головой. По сравнению с современным футболом, цуцзюй немного напоминает футбольный танец [3].

На наш взгляд, эта древняя китайская игра была похожа не столько на классический футбол, сколько на современный футбольный фристайл. В нем игроки тоже используются все части тела для выполнения трюков с мячом.

Ошибочно считается, что началом так быстро набирающему популярность в XXI веке фристайлу дал видеоролик голландца Суфиана Тузани, который он в 2002 году выложил в Интернет. Мы же склонны утверждать, что первые элементы были придуманы еще в Древнем Китае. По старинным источникам в Поднебесной стараются восстановить мастерство виртуозного владения мячом. Все чаще молодежь Китая устраивает исторические реконструкции, облачаясь в стилизованные под старину одежды цуцзюистов и устраивая состязания с применением правил полу забытого национального вида спорта.

Фристайлисты не считают себя футболистами, так их цель – зрелицкий танец по удержанию мяча в воздухе на различных частях тела. Связь с цуцзюем прослеживается во многих деталях, хотя в современном варианте есть и элементы танца, брейк-дэнса, акробатики, циркового жонглирования, которые спортсмены выполняют под музыку.

Трюки футбольного фристайла делятся на разные направления: лове-ры, апперы и ситтинг...

В Китае молодежь устраивает экстремальное соперничество, удерживая мяч по методике цуцзюе с элементами современного фристайла и поднимаясь с ним на 999 ступенек по лестнице в национальном парке Чжанцзяцзе в китайской провинции Хунань. 10-летний Танг Джинфан попал в Книгу рекордов Гиннеса за то, что в течение часа чеканил мяч 8147 раз.

Итак, мы убедились, что традиции цуцзюе в Китае живы и развиваются.

1. Китайцы придумали игру в мяч – футбол – более 2000 лет назад [Электронный ресурс] // Рамблер. – Режим доступа : other/41188488-kitaytsy...igru-v...
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : Электронный ресурс: mybook.ru>author/neustanovlennyj-avtor-2/futbol...o...\\.
3. Восточный ветер. Какие разновидности футбола существуют в Азии [Электронный ресурс]// Sports.ru. – Режим доступа : sports.ru>tribuna/blogs/abramov/656273.html.
4. Китайцы устроили футбольный фристайл на 999 ступеньках [Электронный ресурс] // TV BRICS. – Режим доступа: <https://tvbrics.com/shows/kitaytsy-ustroili-futbolnyy-fristayl-na-999-stupenkakh/>.

### **Чжан Ян**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Харькова В.А.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ТЕХНИКА «ПУМСЭ» В ТАЭКВОНДО**

Всемирное таэквондо санкционирует соревнования в «пумсэ» или других формах, хотя это не олимпийские соревнования. Если комплексы «пумсэ» имеют относительно стабильную структуру, так как это исторически сложившиеся комплексы, которые подвергаются незначительным изменениям, то «спарринг» – это постоянно изменяющийся раздел программы.

Во всех боевых искусствах Востока одним из самых важных методов овладения мастерством на протяжении веков были специальные комплексы приемов, сгруппированные в определенной последовательности и исполняемые без партнера. Особое место «пумсэ» занимают в традиционном таэквондо. В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому нужно хорошо понимать смысл «пумсэ» и выполнять их правиль-

но. Хотя некоторые, вероятно, считают, что можно игнорировать «пумсэ» и практиковать только спарринг, такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в таэквондо».

Термин «пумсэ» имеет несколько значений, один из которых – «шаблон, трафарет; модель, фасон; обыкновение, традиция», а второй – «форма, вид». Ныне широко известна идея, согласно которой древние, традиционные «пумсэ» были смоделированы мастерами по ситуациям реальной схватки с несколькими противниками; они фиксируют озарение мастера и технику боевых приемов, реализованных в состоянии озарения в смертельном поединке. В этой идее лежит ключ к пониманию правильной практики «пумсэ». Если на начальном этапе обучения ученик загоняется в жесткую структуру движений и ритма, то после достижения просветления эта жесткая структура перестает для него существовать. Исчезают все субъектно-объектные отношения, открываются возможности для полноценного независимого творчества мастера на ином качественном уровне. Важно отметить, что для конкретного индивида далеко не каждое «пумсэ» пригодно в качестве «средства» тренировочной и соревновательной деятельности. Оно должно быть строго индивидуализировано в зависимости от личностных особенностей и способностей ученика [1].

Каждое «пумсэ» рассчитано строго на определенную ученическую или мастерскую степень и состоит не только из набора всевозможной техники, но также содержит определенные психофизические и энергетические качества и принципы для поэтапного развития ученика. Оно имеет строго определенное количество движений и их последовательность (изменять и пропускать которые запрещается), а также определенное количество времени на его исполнение. Полное владение «пумсэ» характеризуется той глубиной знаний и практического опыта в его овладении, которая позволяет подняться на следующую ступень мастерства, для начала изучения более высокого и сложного «пумсэ».

Некоторые авторы называют «пумсэ» одним из методов психофизической подготовки в таэквондо. Они представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно [2]. Посредством тренировки таэквондист совершенствует ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, осваивает большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. «Пумсэ» это не набор догматических приемов и не «бой с тенью», как это представляют боксеры, а метод психофизической и тактико-технической подготовки и именно с этих позиций надо и подходить к ним. По-

средством тренировки практического применения спортсмен овладевает чувством дистанции и времени. Необходимо выполнять эти упражнения с полной отдачей потому, что они совершенствуют тело и укрепляют дух. Систематическое, регулярное и осмыщенное выполнение способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, позволяет совершенствовать технику, влияет на психологическую подготовленность, дает возможность совершенствовать технику, которую с партнером отрабатывать опасно. Огромное значение в данных комплексах имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя.

1. Иванов-Пумсенский, С. А. Базовая техника тхэквондо / С. А. Иванов-Пумсенский – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 544 с.
2. Микрюков, В. Ю. Тхэквондо / В. Ю. Микрюков. – М. : Академия, 2003. – 239 с.

### **Чистый В.С.**

Научный руководитель – канд. эконом. наук Громова В.С.  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **РОЛЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИМИДЖА СТРАНЫ**

Туризм играет важную роль в продвижении культурного и спортивного имиджа страны. Создание привлекательного и разнообразного туристического продукта способствует привлечению туристов, а также повышению информированности о ее культуре и спорте. Беларусь может предложить множество интересных возможностей для туристов от знакомства с историческими достопримечательностями до активного участия в спортивных мероприятиях.

Туризм является эффективным средством для популяризации культурного наследия страны. Туристы имеют возможность погрузиться в местную культуру, познакомиться с традициями и обычаями, насладиться местной кухней и увидеть искусство и ремесла местных жителей. Также туризм способствует не только сохранению культурного наследия, но и созданию позитивных ассоциаций со страной в глазах гостей, оставляя у них положительные впечатления.

**1. Культурный имидж Беларуси это:**

а) Исторические достопримечательности: Беларусь обладает богатым наследием, которое отражается в различных архитектурных памятниках, средневековых замках и крепостях. Например, Мирский и Несвижский замки являются уникальными объектами,ключенными в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

б) Города и культурные центры: Беларусь имеет множество привлекательных городов, таких как Минск, Гродно и Витебск, которые славятся своей архитектурой, театрами и музеями. Туристы могут насладиться уникальной атмосферой этих городов и познакомиться с местными культурными традициями.

в) Культурное наследие: Белорусский народ славится своим уникальным культурным наследием, включающим фольклорные танцы, музыку, народные промыслы и национальную кухню. Туристы могут познакомиться с этими аутентичными традициями, посетив народные фестивали или музеи.

Один из таких фестивалей – это Минский международный кинофестиваль «Лістапад». Он ежегодно проводится с 1994 года в Минске и специализируется как конкурсный фестиваль фильмов стран Балтии, Центральной Азии, а также стран Центральной и Восточной Европы. Фестиваль является не только площадкой для просмотра фильмов, но и международной образовательной коммуникационной платформой: в рамках фестиваля проводятся мастер-классы, дискуссии, выставки и творческие встречи, направленные на обучение молодых кинематографистов и обсуждение значимых проблем развития кинематографа.

В 2022 году на фестиваль было подано 1360 заявок из 89 стран. Кинофестиваль посещают более 27 000 зрителей, 7000 из которых приезжие из других стран. На время фестиваля десятки площадок Минска – 7 кинотеатров, а также рестораны, гостиницы, клубы, галереи – трансформировались в дискуссионные центры, залы для мастер-классов, отдыха и встреч.

**2. Спортивный имидж Беларуси это:**

а) активный отдых: Белорусская природа предлагает возможности для активного отдыха и спортивных мероприятий. Большие лесные массивы, озера и реки создают прекрасную среду для походов, велосипедных прогулок, рыбалки и других видов активного отдыха.

б) Олимпийское достижение: Беларусь известна своими спортивными достижениями на международной арене, особенно в зимних видах спорта, таких как биатлон и лыжные гонки. Здесь проводятся различные

международные соревнования, включая этапы Кубка мира и чемпионаты мира, что привлекает спортивных туристов со всего мира.

в) спортивные объекты: Беларусь активно развивает спортивную инфраструктуру, строя новые стадионы, арены и спортивные комплексы. Это позволяет проводить множество спортивных мероприятий и увеличивать поток туристов, интересующихся спортом.

В 2014 году в Республике Беларусь проходил Чемпионат мира по хоккею с шайбой. В результате его проведения Беларусь в рейтинге брендов стран Европы по туризму (Country Brand Ranking Tourism Edition) поднялась с 35 места (2012–2013 гг.) на 29 место в 2014–2015 гг., что свидетельствует о неотъемлемой роли туризма в формировании имиджа страны.

В 2023 году центральным спортивным событием стали II Игры стран СНГ. II Игры стран СНГ – международные спортивные соревнования, проходившие в 11 городах нашей страны. В ходе Игр разыгрывались 246 комплектов медалей в 20 видах спорта. Состязания были открытыми, поэтому в Беларусь приехали спортсмены не только из стран Содружества, но и Венесуэлы, Пакистана, Ирана, Кубы, ОАЭ, Малайзии, Вьетнама, Омана и других государств. II Игры стран СНГ посетило более 110 тысяч туристов.

Белорусская культура и спортивные достижения страны стимулируют интерес к самой стране и ее культурному наследию. Грамотно разработанные туристические программы позволяют привлечь внимание гостей страны и сформировать ее положительный образ. Потоки туристов приносят значительные доходы через потребление товаров и услуг, создание рабочих мест и развитие инфраструктуры, что способствует развитию экономики страны. Таким образом, событийный туризм, формируя положительный имидж страны, является уникальным инструментом ее развития.

1. Князев С. Н., Решетников С. В. Основы идеологии Белорусского государства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://listapad.org>.

2. Официальный сайт II Игр стран СНГ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://belarus2023games.by>.

**Чубарова Д.С.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент В.С. Лемешков  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

В современном обществе центральную проблему занимает здоровье человека, которое зависит от генетических предпосылок, образа жизни, двигательной активности, энергетического потенциала. На современном этапе молодые люди имеют низкий уровень двигательной активности, недостаточный уровень здорового образа жизни, слабую мотивацию к занятиям физической культурой. Высокий темп жизни, большие информационные и эмоциональные перегрузки требуют включения в учебный процесс занятий, учитывающих интересы, уровень физической подготовленности, физического развития занимающихся. Учитывая данные факторы, можно добиться огромной пользы от занятий физической культурой, повысить заинтересованность и мотивацию.

Включение различных видов аэробики на занятиях физической культурой имеет огромный образовательный, развивающий и воспитательный потенциал, проявляющийся в повышении уровня развития двигательных способностей, физической и функциональной подготовленности, а также способствует удовлетворению личных потребностей, интересов в области физической культуры и спорта [2].

Доказано, что использование разнообразных средств аэробики в процессе учебных занятий повышает их интерес к физической культуре, способствует улучшению здоровья и физического состояния.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

Аэробику подразделяют на прикладную, оздоровительную и спортивную. На занятиях физической культурой следует предпочтение отдавать оздоровительной аэробике, которая развивает основные физические качества, а также укрепляет главные системы организма, доступна каждому и не предполагает появление травматизма.

Разрабатывая комплекс упражнений, педагогу необходимо учитывать различные классификации данного вида аэробики: по полу, возрасту, по уровню подготовленности, уровню здоровья и физического развития, по содержанию программ. Основным специфическим средством оздорови-

тельной аэробики являются аэробные (с участием кислорода) упражнения, которые состоят из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т. д.), выполняемых под музыку в темпе 110-150 уд/мин. На основе базовых элементов строятся занятия во всех видах оздоровительной аэробики [1].

Выделяют следующие основные виды аэробики: классическую, или базовую, танцевальную аэробику, степ-аэробику, слайд-аэробику, фитбол-аэробику, тера-аэробику, памп-аэробику, аэробику с элементами восточных единоборств, аквааэробику, йога-аэробику и др.

На занятиях физической культурой данные виды аэробики используются как для повышения такого физического качества, как общая выносливость, так и для разнообразия занятий, привлечения внимания занимающихся, повышения заинтересованности к выполнению упражнений [2].

Обязательным, важным компонентом занятий аэробикой является музыкальное сопровождение. Занятия проводятся под энергичную, ритмичную, бодрую музыку, которая создает у занимающихся приподнятое настроение. От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятий основными видами аэробики. Музыка должна стимулировать обучающихся к активным движениям. В зависимости от темпа и ритма музыкального сопровождения можно регулировать физическую нагрузку на занятиях.

Наиболее распространенным, базовым, устоявшимся, строго регламентированным видом аэробики, который представляет собой совокупность общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120–160 ударов в минуту поточным или серийно-поточным методом, доступным большому количеству занимающихся, является классическая аэробика. Основное назначение данного вида аэробики – развитие кардиореспираторной системы, увеличение аэробной выносливости, повышение общей и физической работоспособности.

Так же важно применять на занятиях физической культурой для развития выносливости такой вид аэробики, как танцевальная аэробика, что повысит общий эмоциональный фон и мотивацию к занятиям, что очень важно в современном обществе, в котором наблюдается огромный спад физически здоровых и подготовленных людей.

Применение такого эффективного для развития аэробной выносливости и укрепления опорно-двигательного аппарата направления аэробики, как степ-аэробика, предполагает использование специальной регулиру-

емой платформы – стела, которая позволяет делать шаги, подскоки, разнообразные движения в различных направлениях [1].

Слайд-аэробика – оздоровительная аэробика, в которой используются специальная доска – слайд и обувь. Она представляет собой высокоинтенсивную тренировку (тепп музыкального сопровождения – 130–145 уд/мин; для неподготовленных занимающихся – 120–122 уд/мин). Занятия направлены на развитие такого жизненно важного физического качества, которое проявляется во всех сферах жизни, как общая выносливость.

Фитбол-аэробика представляет собой использование на занятиях специальных больших резиновых мячей. Средствами являются упражнения, которые выполняются сидя, лежа на мяче или опираясь на него различными частями тела или о стенку. Данный вид аэробики способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, повышает эластичность связок, мышц, суставов, выносливость мышц различных частей тела.

Тераэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, которое предполагает использование резиновых амортизаторов. Она предполагает низкоударную высокоинтенсивную кардиотренировку, направленную на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов дыхания. Дозировать нагрузку можно при помощи специальных амортизаторов, которые крепятся одновременно на руках и ногах занимающихся. Данный вид аэробики доступен широкому кругу населения, позволяет осуществлять индивидуальный, дифференцированный подход, изменяя жесткость амортизатора и длину ленты [2].

Заниматься выработкой аэробной выносливостью в учебных заведениях можно и нужно еще в водной среде, особенно это важно осуществлять с занимающимися, у которых имеются проблемы с суставами, позвоночником. Описанный вид аэробики называется аквааэробика.

Большую популярность среди молодого населения имеет аэробика с элементами восточных единоборств (шаги, прыжки, подскоки, передвижения, удары руками и ногами и т. д.), что также безусловно приводит к активной выработке выносливости. В качестве инвентаря часто используются боксерские мешки, «лады», маты, скакалки и т. д.

Эффективным способом выработки выносливости, а также повышения мотивации является сайдл-аэробика – тренировка с помощью велотренажера [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что все виды оздоровительной аэробики направлены на развитие общей выносливости, которая необходима и проявляется во всех основных сферах жизни, с одной стороны, с другой стороны, повышает мотивацию к занятиям, вносит разнообра-

зие. Они способствуют тренировке основных видов систем организма, тем самым оказывая огромную пользу для организма. Необходимо использовать такие занятия с использованием аэробики. Это улучшает посещаемость и повышает уровень здоровья у занимающихся, так как аэробика носит оздоровительный характер [2].

Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, сила и гибкость. Она позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Используя на занятиях физической культуры элементы фитнес – аэробики и стретчинга мы не только укрепляем здоровье учащихся, но и мотивируем их к дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом.

1. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

2. Токарь, Е. В. Аэробика в вузе : учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е. В. Токарь; М-во образования и науки Российской Федерации, Амурский гос. ун-т. – Благовещенск : Изд-во АмГУ, 2013. – 146 с.

### **Шарипов О.О.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Воронин Д.И.  
БФУ им. И.Канта (Российская Федерация)

## **АГРЕССИВНЫЙ ПОДХОД ТРЕНЕРА К КОУЧИНГУ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Спортивная культура во всем мире характеризуется драйвом, целестремленностью и стойкостью, чему способствуют отношения между тренерами и тренирующимися. В идеальных условиях тренеры играют ключевую роль в формировании спортивной формы игрока, развитии спортивного мастерства и воспитании таланта [1]. Однако грань между мотивационным натиском и агрессией часто стирается, что приводит к конфронтационному, угрожающему, а иногда и откровенно агрессивному поведению тренера. Эта проблема широко распространена во многих дисциплинах и вызывает многочисленные споры об эффективности и этичности агрессивного тренерства.

## **Понимание агрессии тренера**

Агрессия тренера включает в себя целый ряд форм поведения, выходящих за рамки физического насилия. Верbalные оскорблений, психологические манипуляции, контролирующее поведение и необоснованные требования – все это относится к данному спектру.

Агрессивные стратегии часто применяются на основании предположения, что они заставляют спортсменов выходить за рамки своих возможностей, прививают дисциплину и наделяют их чувством стойкости. В некоторых спортивных культурах агрессивность воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Однако реальность гораздо сложнее [4].

## **Последствия агрессивного коучинга**

1. Психологическое воздействие: молодые спортсмены, подвергающиеся агрессивному тренингу, могут испытывать проблемы с психическим здоровьем, такие как тревога, депрессия и низкая самооценка. Принятие агрессивного поведения как неотъемлемой части тренировок может привести к нормализации издевательств и словесных оскорблений, препятствуя психологическому благополучию спортсмена.

2. Физический вред: тренеры, пропагандирующие чрезмерные и неbezопасные тренировочные режимы, полагаясь на философию «нет боли – нет результата», могут подвергать спортсменов риску физического вреда, включая длительные травмы, которые могут помешать их потенциальным достижениям.

3. Уровень отсева: агрессивные тренировки могут привести к увеличению отсева среди спортсменов, особенно молодых, которые чувствуют себя отчужденными из-за враждебного окружения.

4. Влияние на спортивные результаты: вопреки мнению о том, что агрессия способствует достижению максимальных результатов, исследования показывают, что в агрессивной среде результаты спортсменов со временем снижаются. Тренеры, использующие страх в качестве мотиватора, могут обнаружить, что, хотя он может вызвать кратковременный всплеск результативности, в долгосрочной перспективе он разрушает уверенность и мотивацию [2].

## **Переход к позитивному подходу в коучинге**

Признавая последствия агрессивных методов обучения, многие организации пропагандируют более эмпатичный подход к коучингу.

1. Позитивное подкрепление: Использование конструктивной обратной связи может подкреплять хорошее поведение и результаты работы, стимулируя рост игрока без нанесения ему психологического ущерба.

2. Важность психического здоровья: Тренеры, хорошо разбирающиеся в вопросах психического здоровья, могут предложить понимание и под-

держку, создавая атмосферу, отвечающую эмоциональным потребностям спортсменов.

3. Уважительное общение: Использование уважительных методов общения позволяет передать критику или указания, не прибегая к крикам, угрозам или оскорблений.

4. Адекватный отдых: Подчеркивание важности времени отдыха и восстановления, в отличие от подхода "все время работать – не играть", демонстрирует понимание физических возможностей спортсменов и может помочь предотвратить травмы и выгорание [3].

Тренировки должны быть направлены на развитие способностей, формирование позитивного отношения и стимулирование личностного роста. Агрессивные тренерские стратегии являются не только неэффективным способом достижения этих целей, но и представляют серьезный риск для психического и физического здоровья спортсменов.

Необходимо перейти от агрессивных методик тренировок к более здоровым и эмпатичным методам. Развивая культуру уважения, сопререживания и позитивной мотивации, мир спорта может обеспечить более здоровых, счастливых и успешных спортсменов.

1. Ванюшин, Ю. С. Спортивная подготовка как основа высоких достижений в спорте / Ю. С. Ванюшин [и др.] // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2023. – Т. 18. – № 1. – С. 160–164.

2. Лада, С. С. К вопросу о профилактике буллинга в спорте / С. С. Лада // Олимпийский спорт и спорт для всех : сб. научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. – С. 285–287.

3. Муйминов, М. Роль психологической защиты спортсменов от негативных факторов / М. Муйминов, Х. М. Муйминов // Актуальные проблемы физической проблемы и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной науч.-практ. конференции, приуроченной к Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 727–731.

4. Предовская, М. М. Спорт для всех как способ адаптации к современности. – Молодежная Галактика, 2017. – № 13. – С. 199–210.

**Якубовская Д.Н.**

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Козлова Н.И.  
БрГТУ (Республика Беларусь)

## **СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПРОБЛЕМЫ**

Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на достижение максимально возможных, с точки зрения физиологии человека, результатов в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности не только имеют личное значение, но и становятся общенациональным достоянием [1].

Систематические занятия физической культурой способствуют увеличению долголетия человека, снижению уровня травматизма и заболеваемости, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического состояния людей. Увеличение продолжительности жизни населения и снижение смертности, в свою очередь, являются одними из главных целей сферы здравоохранения в Республике Беларусь.

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов 3–4 курсов (юноши и девушки 19–22 лет) на тему социальной значимости спорта высших достижений, его проблем и особенностей развития. Проанализировав ответы и изучив необходимую литературу по проблеме исследования, можно сделать следующие выводы.

78 % опрошенных отметили спорт как единственную деятельность, которой присущее качество объединять людей различных возрастов, социальных групп, политических взглядов и вероисповеданий. Следует отметить тот факт, что победы спортсменов способствуют росту в обществе чувства патриотизма, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город и коллектив. Так ответили 82 % студентов.

Спортсмены своим примером стимулируют людей заменить бесцельное времяпровождение на укрепление своего здоровья, показывают, что при усердной работе и дисциплине можно достичь желаемого результата. Спорт высших достижений является средством развития международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Спортсмены получают не только любовь и восхищение болельщиков, но и престижные государственные и международные награды [1].

Характерными особенностями развития спорта высших достижений являются [2]:

- интегрированность между государствами. Сейчас подготовка высококвалифицированных спортсменов осуществляется везде, при этом все более ярко выражена миграция из страны как ведущих, так и молодых перспективных атлетов и тренеров;
- профессионализация. При достижении высоких результатов спортсмены отдают ведущее место в жизни спорту, который становится главным источником их материального благосостояния;
- высокая коммерциализация спорта высших достижений обеспечивает привлечение финансовых ресурсов крупных фирм и компаний в развитие спортивной инфраструктуры и оказание спонсорской помощи;
- рост государственной поддержки. В настоящее время государство оказывает спортивным организациям финансовую, правовую и социальную помощь по различным вопросам;
- использование современных научных технологий в различных элементах спортивной подготовки;
- невероятно высокий уровень особой подготовленности высококвалифицированных спортсменов и рост спортивных достижений постоянно повышают требования к качеству, стабильности и надежности технико-тактического мастерства и, самое главное, психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

В качестве важного аспекта опрошенные отметили, что профессиональным спортом могут заниматься только абсолютно здоровые люди, потому что испытываемые физические нагрузки иногда достигают предельных величин, воспринимаемых человеческим организмом. Также, многие родители хотят видеть своего ребенка чемпионом: с ранних лет в графике их детей систематические многочасовые тренировки и отсутствие радостей детства. В дальнейшем это может повлиять на психоэмоциональное состояние детей и их отношение к жизни. Профессиональный спорт требует силы духа, силы воли, собранности. Немаловажными проблемами спорта высших достижений являются: предвзятое отношение судей, договорные матчи, допинг и актуальные сегодня политические мотивы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в современном мире спорт высших достижений – это социальное явление, которое характеризует культуру человечества, его материальные и духовные ценности. Он не только формирует мнение о стране на международной арене, но и вызывает чувство патриотизма у ее граждан.

1. Спорт высших достижений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infocenter.nlb.by/sport-i-turizm/belarus-sportivnaya/sport-vysshikh-dostizheniy>. – Дата доступа: 10.10.2023.
  2. Баранов, В. А. Спорт высших достижений: социологический анализ миссии и потенциала спорта / В. А. Баранов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 3–5.
- Алыпкашева, С. А. Здоровье как показатель благосостояния общества / С. А. Алыпкашева, Д. К. Чотчаева, Е. В. Ермолаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Андренко К.В.</b> Лингвистический туризм в контексте продвижения культурного имиджа Республики Беларусь .....	3
<b>Базыльчик А.А., Нестеренко А.-Р.Б.</b> Сравнительный анализ проявления физических качеств в теннисе и рукопашном бое.....	5
<b>Барановская Е.О.</b> Здоровый образ жизни студентов-спортсменов ....	8
<b>Беляцкая А.А., Ковтун В.С.</b> Анализ рынка делового туризма в Республике Беларусь (на примере гостиницы «Беларусь») .....	10
<b>Болычева Е.А.</b> Применение разноуровневых заданий на начальном этапе обучения технике пешеходного туризма.....	14
<b>Батова Л.М., Быкова Е.А.</b> Проблемы и перспективы развития событийного туризма в Республике Беларусь .....	17
<b>Боровик В.Ю., Лысенко Е.Н.</b> Автоматизированная программа для выбора комплексов ката спортсменами-каратистами .....	21
<b>Будник Н.Г., Некрасова А.Б.</b> Перспективы развития экологического туризма Витебской области Республики Беларусь .....	24
<b>Вишняк Е.И., Шаркевич А.С.</b> Профилактика курения в студенческой среде .....	27
<b>Воронич Д.А.</b> Развитие олимпизма в Беларуси .....	30
<b>Ганусевич Д.В., Гутковская А.Т.</b> Велосипедный спорт в Беларуси: история, современность и перспективы .....	35
<b>Григорьева Д.А.</b> Партерная хореография как средство технической подготовки.....	39
<b>Грозян Д.Ю.</b> Результаты выступления российских спортсменов-триатлонистов на Играх Олимпиад в XXI веке .....	42
<b>Гусинец Н.В.</b> Анализ выступления белорусских спортсменов-пятиборцев на II Играх стран СНГ .....	46
<b>Есис А.Н.</b> Роль идеомоторной тренировки в спорте.....	49
<b>Захаров Е.О., Жуков С.Е.</b> Интерактивный комплекс упражнений для исправления ошибок в технике спортивной гребли с использованием специализированных тренажеров.....	52
<b>Захаров Е.О., Жуков С.Е.</b> Методика соразмерности параметров тренировочных нагрузок специальной и общей физической подготовки в гребном спорте.....	56
<b>Забаренко Д.В.</b> Особенности развития скалолазания спортивного в агрогородке Оснежицы .....	59

<b>Залеский А.М., Навицкая Д.В.</b> Психологическая подготовка в таиландском боксе .....	63
<b>Захарченко Н.С.</b> Инновации в современном пятиборье .....	65
<b>Исаиков В.О., Вайтехович О.А.</b> Пути минимизации негативного воздействия на окружающую среду при проведении Олимпийских игр .....	68
<b>Калантарьян М.А.</b> Спортивное и олимпийское волонтерство.....	71
<b>Карапетян С.Г., Мокша М.С.</b> Длительность отдельных движений в тройном прыжке у участников Открытого чемпионата Республики Беларусь по легкой атлетике .....	74
<b>Касюк Д.А.</b> Туризм в продвижении культурного и спортивного имиджа Беларуси .....	76
<b>Киреева А.А.</b> Хронология развития детского туризма в Кричевском районе .....	80
<b>Климовец В.Н.</b> Олимпийские ценности в системе образования.....	82
<b>Ковтун В.С.</b> Инновационные методы продвижения туристических услуг (на примере ОАО «Гостиница "Планета"») .....	85
<b>Кузьмич Е.В.</b> Физическая культура Древнего Египта и рабовладельческих государств Древнего Востока .....	88
<b>Лаврова А.А.</b> Основные характеристики моделирования в спортивной тренировке бегунов в спринте.....	92
<b>Лазарчик М.И., Апоник Ю.А.</b> Кризис олимпийских ценностей и проблематика условий участия белорусских пловцов на международных соревнованиях .....	95
<b>Летун А.А.</b> Особенности темперамента и воли у хоккеистов.....	99
<b>Линужс Я.Ю.</b> Олимпийское движение и глобализация: влияние на культуру, экономику и политику.....	102
<b>Логунова С.В.</b> Спортивная волонтерская деятельность как вид патриотического воспитания студенческой молодежи.....	107
<b>Лукашенко А.А., Загидуллин Р.А.</b> Олимпийское образование в системе профессиональной подготовки студентов училищ олимпийского резерва .....	109
<b>Мазуркевич В.Д., Пархоменко Е.М.</b> Водные лыжи – путь к олимпийской мечте через доступность и популярность .....	114
<b>Макогон Г.О., Некрошевич Ю.Р., Малофей А.С.</b> Особенности мотивации спортсменов .....	117

<b>Малмыго К.К.</b> Роль факторов, влияющих на формирование гендерного сознания подростка .....	120
<b>Манзюк Е.В.</b> Олимпийские церемонии как инструмент распространения олимпийских ценностей .....	124
<b>Матюшонок В.В.</b> Спортивное и олимпийское волонтерство .....	127
<b>Некрашевич Ю.Р.</b> Агрессия и агрессивность спортсменов, занимающихся спортивно-боевыми единоборствами .....	130
<b>Мехтиева Н.Э., Пацкевич М.А.</b> Техника отталкивания в прыжке с шестом участников легкоатлетического матча Европа – США .....	133
<b>Нетяженко А.С.</b> Мужской и женский стили общения в спортивной деятельности .....	136
<b>Новикова Д.А.</b> Спортивное волонтерство среди молодежи .....	138
<b>Пархимович В.П.</b> Потенциал спортивных мероприятий в развитии туризма в Республике Беларусь (на примере II Игр стран СНГ) .....	141
<b>Пархимович Е.А.</b> Эффективность аутогенной тренировки для регуляции психоэмоционального состояния спортсмена.....	144
<b>Пацкевич М.А., Пэй Цзыхао</b> Анализ выступления китайских спортсменов – прыгунов в длину на международных соревнованиях	148
<b>Петрукович А.С., Степаньев Ф.В.</b> Олимпийские ценности и их продвижение .....	150
<b>Полх Д.М.</b> Европейские футбольные топ-чемпионаты: сравнительный анализ величин контрактов ведущих игроков .....	153
<b>Попова А.И., Зебзеев В.В., Виноградова А.В.</b> Профилактика травматизма как условие повышения специальной подготовленности пауэрлифтеров.....	157
<b>Портенкова В.С., Вишневский Р.Ф., Мицкевич Е.С.</b> Эффективность применения специальных упражнений в процессе совершенствования техники выполнения стартового прыжка с тумбочки .....	162
<b>Родионова Н.Д.</b> Социально-психологические факторы влияния на успешность спортивной деятельности.....	166
<b>Рубан И.С.</b> Развитие двигательных способностей на этапе начальной подготовки с помощью игрового метода.....	169
<b>Садченко В.П.</b> Деятельность музея спорта и олимпийского движения Псковского края в сфере олимпийского образования.....	171
<b>Сечко А.Д., Флерко К.С.</b> Разработка и внедрение программы культурно-познавательного тура «Тайны белорусской корчмы с паном Андруsem» .....	174

<b>Скрипкина А.Н.</b> Художественная гимнастика в олимпийском движении в XXI веке.....	178
<b>Смирнова Ю.А.</b> Олимпийский диктант – просветительская акция в системе олимпийского образования .....	181
<b>Сухоренко Д.С.</b> Сравнительный анализ выступлений белорусских и зарубежных батутистов в сезоне 2022–2023 гг. ....	185
<b>Сюй Цзяцэ</b> Взаимодействие между культурой спортивного ушу таолу и олимпийской культурой.....	189
<b>Тимошенко А.С.</b> Влияние спорта на когнитивное развитие старшего школьного возраста.....	192
<b>Ткаченко А.С.</b> Динамика физического состояния гимнастов десяти лет в летний каникулярный период .....	194
<b>Третьяк Е.Е.</b> Перспективы развития проекта «Прыгай как чемпион вместе с Мишкой-Олимпишкой» в продвижении олимпийских ценностей .....	199
<b>Филонович А.А.</b> Устойчивость соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов в длину .....	202
<b>Фурс М.В.</b> Стресс и стрессоустойчивость в спорте.....	205
<b>Чжан Юньци</b> Китайское происхождение современных направлений футбола .....	209
<b>Чжан Ян</b> Техника «пумсэ» в таэквондо .....	211
<b>Чистый В.С.</b> Роль туризма в формировании положительного имиджа страны.....	213
<b>Чубарова Д.С.</b> Применение различных видов аэробики на занятиях физической культурой .....	216
<b>Шарипов О.О.</b> Агрессивный подход тренера к коучингу в спорте высоких достижений .....	219
<b>Якубовская Д.Н.</b> Спорт высших достижений: социальная значимость, особенности развития и проблемы.....	222

*Научное издание*

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

**Материалы VI Международного студенческого олимпийского форума**

**Минск, 1–2 ноября 2023 года**

**В авторской редакции**

**Компьютерная верстка Е. Э. Сафаровой**

Подписано к размещению 18.05.2024. Электрон. дан. 3,04 Мбайт.

**Издатель и полиграфическое исполнение:**

**Учреждение образования**

**«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.**