Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры»

Сборник научных статей
молодых исследователей БГУФК
2021

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Минск
БГУФК
2021

УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015
ББК 75.4ф+75.0
С23

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:
канд. пед. наук, доцент *Т.А.Морозевич-Шилюк* (гл. редактор);
О. Д. Нечай (зам. гл. редактора);
Е. В. Дворянинова;
А. М. Федорова;
А. И. Колтаченко;
Т. В. Лисица;
В. М. Разуванов

С23 **Сборник** научных статей молодых исследователей БГУФК. 2021 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.), О. Д. Нечай (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2021. – 123 с.
ISBN 978-985-569-547-0.

Сборник научных статей молодых исследователей БГУФК издан по результатам научных исследований, представленных на мероприятиях Фестиваля университетской науки – 2021.

УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015
ББК 75.4ф+75.0

ISBN 978-985-569-547-0

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В СЕТИ РЕСТОРАНОВ «ВАСИЛЬКИ», Г. МИНСК

Балабанович Я.А.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *В статье описано исследование системы оценки и мотивации труда персонала на примере ресторана «Васильки», г. Минск. Для оценки данных систем было проведено анкетирование самих сотрудников ресторана.*

Ключевые слова: *ресторан «Васильки»; система оценки персонала; система мотивации; анкетирование сотрудников.*

В организации достижение целей невозможно без обеспечения эффективной работы сотрудников. Для эффективной работы необходимо обеспечить функциональную загрузку сотрудников и создать им благоприятные условия, а также вызвать у них желание выполнять именно те действия, которые нужны для достижения поставленных целей. В связи с этим руководство должно выполнять весьма важную функцию – создание условий для мотивации работников и осуществление ее на практике. В современном управлении особенностью является в первую очередь роль личности сотрудника, соответственно меняется соотношение потребностей и мотивов, на которые может опереться система мотивирования. На сегодняшний день для мотивации персонала используют как финансовые, так и нефинансовые методы вознаграждения [1].

В сети ресторанов «Васильки» один из интересов направлен на процедуру оценки персонала. Оценку проводит администратор ресторана, который оценивает и дает свою оценку навыкам сотрудника, приобретенным в период подготовки. Позже утверждает решение о зачислении или незачислении на работу.

При положительном решении и принятии на должность все стажеры поднимаются в должности до бармена, соответственно увеличивается заработная плата на 10 %.

На каждого зачисленного работника оформляется персональная карточка – документ, в котором отображаются все личные сведения о работнике и находятся все типы документов, которые содержат итоги работы сотрудника (сведения и штрафы, выговоры, награды, премии). В ресторанах сети «Васильки» у любого работника в персональной карточке есть контрольный лист наблюдения (КЛН).

Особую важность и значимость при подготовке и осуществлению процесса аттестации отдают оформлению КЛН, так как в данных листах содержатся сведения следующего направления:

– качество проделанной работы на всех позициях работы персонала ресторана;

– точность и правильное выполнение работы;

– точное соответствие дресс-кода работника правилам и стандартам ресторана «Васильки»;

– оценивание рабочих показателей.

КЛН на работника ведется менеджером. Во время всего рабочего дня менеджер смотрит за работой персонала и в конце дает сотрудникам КЛН на подпись, обосновывая все замечания и требования к деятельности, которые определил проверяю-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

щий. В контрольном листе наблюдения выставляется оценка в процентном отношении, отображающая качество осуществляемой работы за период контроля.

Процедура проведения оценки персонала в ресторане «Васильки» осуществляется в 2 этапа:

1) проведение аттестации работников, на которой комиссия проводит исследование и уведомляет работников об итогах должностной деятельности с формированием характеристики на работника, проходящего аттестацию;

2) обобщение результатов, содержащееся в оценке качественной работы, деятельности аттестуемого сотрудника на положении соответствия профессиональным требованиям, предъявляемым к занимаемой должности.

По результатам оценивания комиссия объявляет свою оценку работе сотрудника, отображающую уровень деятельности персонала по результатам работы за текущий период аттестации. На положении выставленной оценки комиссия утверждает решение об увеличении оклада сотруднику или установлению для него испытательного срока. Если имеются разногласия, касающиеся оценок, то составляют акт о несогласии сотрудника. Данный акт представляется директору ресторана сети «Васильки».

При выставлении оценки членами комиссии в ресторане сети «Васильки» исследуются все обстоятельства, оказывающие влияние на утверждение комиссией решения о результате. К данным обстоятельствам относятся:

– степень средней арифметической оценки КЛН;

– факт или отсутствие несоблюдения процесса коммерческого и технологического характера;

– факт или отсутствие замечаний дисциплинарного характера;

– характеристика отметок, записанных в книге жалоб и предложений.

Что касается низкой оценки, она ставится сугубо за серьезные нарушения во время работы за период оценивания. При низкой оценке сотруднику дают испытательный срок – 2 месяца.

При отсутствии сотрудника без уважительных причин на процедуре оценки персонала комиссия имеет право провести ее без работника.

Наиболее часто применяемые методы оценки ресторанного персонала следующие: анкетирование, наблюдение, эксперимент и др.

Рассмотрим подробнее некоторые методы, используемые в ресторане «Васильки»:

1. Наблюдение – один из практичных методов, база успеха которого – в определенной направленности. Как правило, для наблюдения применяют несколько видеокамер, которые в режиме реального времени (или предпочтительнее в режиме записи, однако это гораздо затратнее) записывают обслуживание посетителей в зале и баре. В ресторане видеокамеры установлены еще и на кухне. Положительная сторона такого метода – в объективности, отрицательная – в необходимости регулярного контроля.

Проанализировав плюсы и минусы данного метода, можно сделать вывод, что наблюдать надо в определенные часы работы, такие как полная загруженность ресторана. В данной ситуации следует построить для себя план работы и придерживаться его.

2. Эксперимент можно отнести в какой-то степени к провокации. Данный метод заключается в следующем: в ресторане сети «Васильки» применяют исследование

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

«Таинственный гость». Для выявления склонности того или иного работника к несоответствующему поведению создается подходящая ситуация.

В ресторане «Васильки» данный метод «Тайный гость» дает возможность:

– улучшить качество обслуживания гостей;

– увеличить доход ресторана;

– определить проблемные зоны в деятельности ресторана;

– уменьшить риск потери гостей;

– повлиять на эффективность работы сотрудников.

Проанализировав опыт множества компаний, можно сделать вывод о том, что несколько видеокамер уменьшают возможности злоупотреблений на работе почти на 20 %. А, например, такая нехитрая вещь, как эксперимент (программа «Таинственный гость, покупатель» или контроль сервиса и соблюдения образцов) во многих заведениях, где применяют данный способ, экономит до 35 % выручки, которая в другой ситуации могла бы быть потеряна для руководителя. Исследование деятельности помогает в обнаружении недобросовестных администраторов и поваров. Как бы то ни было, следует точно понимать: даже если руководитель обнаружил что-либо, отклоняющееся от нормального курса, не стоит спешить обвинять персонал в недоброжелательстве либо махинациях. Причиной может послужить банальное отсутствие профессиональных навыков с его стороны [2].

С системой оценки персонала понятно, теперь рассмотрим систему стимулирования персонала ресторанов сети «Васильки».

Особую актуальность в сфере общепита приобретает создание эффективной системы стимулирования персонала. Это связано прежде всего с возрастающей конкуренцией за профессиональные кадры на рынке ресторанного бизнеса, поскольку высококвалифицированные специалисты являются конкурентным преимуществом перед другими предприятиями общественного питания. Мотивация персонала способствует повышению эффективности работы предприятия, следовательно, приводит к повышению качества оказываемых услуг.

Вопросы стимулирования работников в компании решает руководитель, используя различные системы вознаграждения за труд как важнейшее средство повышения производительности труда и качества работы.

В основном применяется такой метод стимулирования, как внешние вознаграждения.

1) ежегодно увеличивающиеся заработная плата и премиальные выплаты;

2) комплекс поощрительных мер, связанных со спецификой работы предприятия – бесплатная доставка работников кафе с работы; материальная помощь работникам, попавшим в чрезвычайные ситуации;

3) предоставление льготных кредитов, условия которых зависят от стажа работы на предприятии.

Производятся доплаты работникам:

– за работу в праздничные и выходные дни;

– за профессиональное мастерство;

– за работу в ночное время.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Цель доплаты – стимулирование закрепления на предприятии постоянных работников, чей профессиональный и квалификационный уровень соответствует требованиям предприятия.

В организациях широко применяются различные методы материального стимулирования персонала в виде премий или годового вознаграждения. Это делается с целью увеличения заинтересованности сотрудников в своей работе.

Премия за основные показатели деятельности начисляется пропорционально заработной плате за фактически отработанное время за соответствующий период (месяц). Выплаты производятся при выполнении:

по выручке – 10 %;

по объему выполненных работ – 5 %;

по прибыли – 25 %.

Предусмотрены следующие размеры выплачиваемых премий: не более 25 % в месяц и 75 % в квартал к заработной плате за фактически отработанное время.

Надбавки к месячным окладам работников устанавливаются в зависимости от стажа работы. Основанием для начисления надбавок являются данные о стаже работы, подтвержденные отделом кадров. При временном заместительстве надбавка в соответствующем размере выплачивается к должностному окладу по основной работе.

Стимулом для эффективной работы служат также вознаграждения по итогам работы за год. В полном размере они выплачиваются, если работник полностью проработал календарный год. Размер вознаграждения устанавливается в процентах в зависимости от непрерывного стажа работы. В компании существует следующая шкала вознаграждения:

1 год – 10 %;

2 года – 15 %;

3 года – 20 %;

4 года – 25 %;

5 лет – 30 %.

Также существует система поощрения официантов в виде ежедневных доплат за количество обслуженных посетителей в размере 10 % за каждого обслуженного человека. Следует заметить, что стимулирование официантов находится на наиболее высоком уровне, и это не случайно, ведь официант – это первый человек, с кем приходится общаться посетителю, и от того, насколько вежливо и быстро он будет работать, и зависит, придет человек в это кафе еще или нет [3].

Все вышеперечисленное является способами материального стимулирования, данные способы наиболее распространены в компаниях.

Помимо финансового поощрения применяется и система нефинансового стимулирования, такого как:

– организация питания внутри компании;

– оплата транспортных расходов;

– проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– организация совместных поездок;

– проведение корпоративных праздников.

Применение таких форм коллективной мотивации может оказаться не только полезным, но и выгодным. Дело в том, что все сотрудники вынуждены тратить деньги

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

на обеды и транспорт. Эти средства они получают в виде зарплаты. Существующая ныне система налогообложения такова, что выплачивать сотрудникам высокие оклады и при этом не нарушать закон компании не в состоянии из-за высоких налоговых издержек. В то же время, оплата таких расходов фирмой не влечет за собой столь высоких издержек. Таким образом, система оплаты части расходов сотрудников компанией выгодна и тем, и другим [4].

Все вышеперечисленное является мерами повышения производительности труда, относящимся к «положительным» методам воздействия на сотрудников. В сети ресторанов «Васильки» помимо поощрения применяется и система штрафов. Штрафы – крайняя мера за значительные проступки, такие как грубость к клиентам или нахождение в нетрезвом виде на работе. Но штраф как мера воздействия в данном ресторане практически не применяется.

Далее рассмотрим результаты опроса сотрудников ресторана сети «Васильки» о степени их удовлетворенности системами оценки и стимулирования труда. В опросе приняли участие 42 сотрудника и результаты опроса следующие.

На вопрос «Насколько подробно ознакомил Вас представитель нашей компании с процедурой приема на работу?» 37 % ответили «подробно», 27,5 % дали ответ «бегло», а 35 % воздержались от ответа.

На вопрос «Насколько Вы были в общем довольны процедурой приема на работу?» 35 % сотрудников ответили «доволен», 42,5 % «нормально», 22,5 % недовольны процедурой.

На вопрос «Хотели бы вы изменить систему оценки труда?», большая часть сотрудников, а это 72,5 %, ответили «нет», 15 % затрудняются ответить, и 12,5 % хотят поменять нынешнюю систему.

На вопрос «Довольны ли Вы своей работой?» 75 % ответили «Да», 17,5 % – «Затрудняюсь ответить» и 7,5 % недовольны своей работой.

На вопрос «Принимает ли Ваш начальник во внимание Ваше мнение при решении вопросов?» 72,5 % дали ответ «Да», 12,5 % – «Затрудняюсь ответить» и 15 % ответили, что начальник не принимает во внимание их мнение.

На вопрос «Какие факторы влияют на Вашу удовлетворенность от работы?» 27,5 % ответили «Высокая заработная плата», 42,5 % – «Хорошие условия труда», 30 % – «Комфортная обстановка в коллективе».

На предложение «Оцените систему морального стимулирования в компании» 67,5 % ответили «Меня вполне устраивает действующая система морального стимулирования», 12,5 % – «Морального стимулирования практически нет, никто не скажет “спасибо” за труд», 20 % – «Моральное стимулирование есть, но недостаточно продуманное».

Проведенный опрос показал, что ресторан сети «Васильки» в целом удовлетворяет своих сотрудников системами оценки и стимулирования труда. Однако, выявлена проблема в процессе процедуры собеседования на работу. Большей части сотрудников было «бегло» или вовсе не рассказано о системе оценки и процедуре приема на работу. Следовательно, данные сотрудники были неудовлетворены процедурой приема на работу и имеют плохое мнение о сети ресторанов «Васильки». Во всех остальных вопросах было дано больше положительных ответов, чем отрицательных.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таким образом можно сделать вывод, что в сети ресторанов «Васильки» разработана эффективная система оценки и стимулирования труда сотрудников, но идеальных систем не бывает, поэтому им следует исправлять недостатки и тем самым улучшать систему.

1. Полушкина, Т. М. Социология управления: учеб. и практикум для академического бакалавриата / Т. М. Полушкина, Е. Г. Коваленко, О. Ю. Якимова. – М.: Юрайт, 2018. – 258 с.

2. Методы оценки персонала в ресторане [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1523336/menedzhment/metody_otsenki_personala_restorane. – Дата доступа: 17.04.2021.

3. Мотивация в системе менеджмента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://smekni.com/a/166789-5/motivatsiya-v-sisteme-menedzhmenta-5/. – Дата доступа: 17.04.2021.

4. Теории мотивации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://smekni.com/a/159176-6/teorii-motivatsii-6/. – Дата доступа: 17.04.2021.

УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Богинский П.Д., Гуринович А.А.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *В статье описано исследование особенностей управления персоналом на предприятиях общественного питания. Проанализированы основные группы сотрудников ресторанного бизнеса, описаны основные трудности в управлении каждой группой, а также проблемы, с которыми сталкиваются сотрудники каждой из групп, даны рекомендации по улучшению системы управления персоналом.*

Ключевые слова: *управление персоналом; общественное питание; мотивация сотрудников.*

Рынок сферы общественного питания представлен большим количеством заведений различного уровня обслуживания и направления. В борьбе за потребителей предприятия вынуждены решать множество проблем, большая часть которых связана с управлением персоналом и уровнем предоставляемого сервиса. Система управления персоналом на предприятии общественного питания приобретает все большее практическое значение, является одним из главных факторов повышения конкурентоспособности и долгосрочного развития предприятия, что и определяет актуальность данной работы.

Персонал предприятий общественного питания представляет собой совокупность всех человеческих ресурсов, которыми обладает предприятие и является важнейшей составной частью конечного продукта, одним из основных конкурентных преимуществ организации, и, следовательно, качество обслуживания в этих организациях зависит от мастерства и сознательности служащих [1].

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Исходя из этого, эффективное управление людьми превращается в одну из важнейших функций предприятий питания. Это позволяет выделить задачу совершенствования управления персоналом в одну из ключевых в концепции развития индустрии общественного питания на микроэкономическом уровне.

Управление персоналом по содержанию гораздо шире, чем простое решение кадровых проблем. Оно ориентируется на определение будущих потребностей, трудностей персонала и развитие потенциала работника, а также на осознание каждым работником собственных задач, создание благоприятного трудового климата, мотивирующего персонал на достижение поставленных целей.

Цель управления персоналом на предприятии общественного питания состоит в том, чтобы мотивировать служащих на предоставление клиентам качественного и удовлетворяющего их обслуживания. А это невозможно без соответствующей координации действий персонала, мотивации и формирования корпоративной культуры, повышающей лояльность потребителей к предприятию общественного питания.

В 2018 году компанией Hays был проведен интернет-опрос, в котором участвовали 3600 респондентов, из которых 3114 – работники и 486 – работодатели. После анализа данного исследования можно сказать, что главный мотивационный стимул для работников – это достойная зарплата, а вот бонусы за выполнение поставленных целей вдохновляют далеко не всех. Среди факторов нематериальной мотивации на первом месте – возможность профессионального развития. Больше половины работников верят, что лояльность к компании в принципе существует, но всего 10 % максимально лояльны к своему работодателю [2].

Исследование наглядно продемонстрировало, насколько по-разному женщины и мужчины воспринимают льготы и привилегии. Если среди женщин медицинское страхование является мотивирующим фактором для 66 % респондентов, то среди мужчин – для 51 %. Мужчины же выбирают различные опции гибкого графика – 58 % (женщины – 50 %) и возможность соблюдать баланс между работой и личной жизнью – 55 % (женщины – 42 %). Одним из важных факторов для респондентов-женщин стала компенсация дополнительного профессионального образования: ее выбрали 45 %, тогда как среди мужчин этот вариант упомянули только 34 % [2].

Эффективная и продуктивная деятельность любой компании невозможна без слаженной работы всех активов организации, в особенности, человеческого капитала. Когда сотрудники предприятия работают без отдачи, не заинтересованы в выполнении поставленных задач и проявлении инициативы, то производительность компании падает, а ее способность вырываться в лидеры и конкурировать сходит на нет. Чтобы такого не происходило, и компания всегда занимала достойную позицию на рынке, а рабочий коллектив был доволен, топ-менеджеры должны использовать наиболее эффективные и релевантные методы управления персоналом.

Среди методов управления персоналом различают: экономические, административно-правовые и социально-психологические методы управления, которые отличаются способами и результативностью воздействия на персонал [3].

Экономические методы управления обеспечивают возможность в зависимости от ситуации как «одаривать», так и «карать». Эффективность экономических методов управления определяется формой собственности и ведения хозяйственной деятельности, принципами хозяйственного расчета, системой материального вознаграж-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

дения, рынком рабочей силы, рыночным ценообразованием, налоговой системой, структурой кредитования и т. п. Наиболее распространенными формами прямого экономического воздействия на персонал являются:

– хозяйственный расчет;

– материальное стимулирование;

– участие в прибылях через приобретение ценных бумаг (акций, облигаций) организации.

Административно-правовые методы являются способами осуществления управленческих воздействий на персонал, основанными на властных отношениях, дисциплине и системе административно-правовых взысканий. Различают пять основных способов такого воздействия: организационное и распорядительное воздействие, дисциплинарная ответственность и взыскания, материальная ответственность и взыскания, административная ответственность и взыскания.

Социально-психологические методы – это способы осуществления управленческих воздействий на персонал, основанные на использовании закономерностей социологии и психологии. Эти методы направлены как на группу сотрудников, так и на отдельные личности. По масштабам и способам воздействия их можно разделить на: социологические, направленные на группы сотрудников в процессе их производственного взаимодействия, и психологические, целенаправленно воздействующие на внутренний мир конкретной личности.

Как и персонал всякой отрасли, персонал сферы общественного питания имеет свою классификацию, которая делит всех, кто работает в ресторанном бизнесе, на четыре большие категории [4]:

1. Административный персонал – это специалисты высшего звена. Данный персонал имеет определенный уровень знаний и опыт в индустрии питания.

2. Производственный персонал. В данной группе персонала проблемой является недостаток профессиональных сотрудников. Зачастую очень сложно найти профессиональных поваров и кондитеров.

3. Обслуживающий персонал. Чаще всего на данные вакансии устраиваются работать студенты, молодые люди, которые заинтересованы в получении дополнительного дохода.

4. Вспомогательный персонал – это работники низшего звена: уборщики, мойщики посуды, работники кухни. Чаще всего вспомогательный персонал – это люди старшего возраста.

Персонал ресторанного заведения представляет собой половину его успеха и очень важен для ресторатора. Ресторанный бизнес требует от своих работников вполне определенной квалификации и личностных качеств, которые можно емко определить, как компетентность и деловое отношение к работе.

Однако, помимо компетентности, важным элементом управления персоналом являются психологические ожидания персонала и нанимателей относительно друг друга, из-за чего возникают определенные трудности в работе. Тем более, что иногда потребности осознаются лишь как следствие каких-либо проблем, и задача владельцев предприятий общественного питания – устранить все прямые и косвенные признаки «болезни». Поиск подобных болезней и стал основной целью данного исследования.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Для определения трудностей и ожиданий персонала и нанимателя был проведен маркетингово-психологический анализ. Для выявления самых распространенных проблем был составлен список открытых вопросов, который был задан владельцам и работникам предприятий общественного питания. В исследовании принимали участие 10 заведений Минска, которые имеют в своем штате более 10 сотрудников. Работа проводилась с каждой из групп персонала, анкеты собирались анонимно.

Группа административного персонала. К ним относятся директор, администратор, экономист, бухгалтер, метрдотель.

Трудности персонала:

– в частных случаях сотрудники-управленцы «вырастают» внутри предприятия с рядовых позиций. В силу этого такие специалисты могут не обладать профильным образованием, вследствие чего могут возникать проблемы с качеством предоставляемых услуг;

– проработав определенный период времени, сотрудник начинает задумываться о профессиональном росте, о необходимости дальнейшего развития. Если текущее предприятие не может это обеспечить, то для хороших управляющих найдется возможность перейти работать в заведение более высокого уровня;

– объемы работы очень сильно превышают размер заработной платы;

– физически тяжелый труд;

– травмоопасность и вредные условия труда;

– частые переработки по причине нехватки персонала.

Трудности нанимателя:

– страх того, что заведение закроется или его придется выводить на новый уровень;

– для владельца предприятия общественного питания порой трудно найти опытного и профессионального управляющего: на данный момент на рынке труда их количество ограничено.

Группа производственного персонала. К ним относятся повар, шеф-повар, кондитер, заготовщик.

Трудности персонала:

– физически тяжелый труд;

– травмоопасность и вредные условия труда;

– частые переработки по причине нехватки персонала.

Трудности нанимателя:

– недостаток профессиональных сотрудников;

– зачастую очень сложно найти профессиональных поваров и кондитеров;

– при плохой работе персонала есть шанс понести затраты из-за испорченных продуктов;

– персоналу предъявляются требования по знанию и соблюдению должностных инструкций и санитарных мер.

Группа обслуживающего персонала. К ним относятся официант, бармен, сомелье, буфетчица, бариста, швейцар, гардеробщица.

Трудности персонала:

– заработок напрямую зависит от работника, заведения и количества работы;

– физически тяжелый труд;

– низкая сплоченность кадров в связи с текучкой персонала;

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

– материальная ответственность.

Трудности нанимателя:

– сотрудников мало заботит профессиональный рост вследствие того, что работа для них носит временный характер;

– сотрудники не воспринимают должность официанта как профессию;

– незаинтересованные работники не разделяют целей, задач и миссии предприятия, на котором трудятся;

– персонал зачастую безынициативен, не желает нести ответственность, не заинтересован в решении задач, стоящих перед предприятием.

Группа вспомогательного персонала. К ним относятся уборщица, мойщики посуды, работники кухни, помощник официанта.

Трудности персонала:

– из-за отсутствия образования приходится работать за маленький оклад;

– плохие условия труда;

– менее уважительное отношение.

Трудности нанимателя:

– отсутствие образования может привести к неудовлетворительному поведению на рабочем месте (распитие алкогольных напитков, использование ненормативной лексики и т. д.).

Хоть и возможные проблемные точки зависят от предприятия и коллектива, сложившегося на нем, чаще всего их можно отнести к одной из следующих групп.

Финансовая – самая простая и понятная «боль». Наниматель стремится к установлению низкой/средней оплаты труда и требует от сотрудника максимальной отдачи и эффективности выполнения работы. В свою очередь, сотрудник остается не удовлетворен соотношением оплаты труда к порученному объему работы.

Эффективность. Еще одна частая проблемная точка – работающий сотрудник недостаточно эффективен, и ему приходится тратить слишком много времени и сил там, где этого не хотелось бы делать. Это распространенная проблема решается путем изначально качественного подбора персонала и системой мотивации уже работающих сотрудников.

Карьерный рост. Карьерный рост предполагает, что мастерство в определенном деле уже достигнуто и можно переходить на другую ступень. Каждая такая ступень дает новые знания, опыт и возможности, а если не учиться чему-то новому, то это застой, а то и регресс. Если сотрудник не может получить новых возможностей для развития на текущем предприятии, то он начнет искать их на другом. Наниматель, в свою очередь, рискует потерять ценного для предприятия сотрудника. Кроме того, качественный сотрудник дает финансовую прибыль.

Выбор направления совершенствования управления персоналом включает полноценный анализ существующей системы с целью определения основных причин неэффективной работы персонала и способов решения проблемы.

Большинство владельцев предприятий общественного питания совершает схожие ошибки в кадровой политике, поэтому можно использовать следующие рекомендации по совершенствованию системы управления персоналом:

1. Проводить отбор новых кадров в несколько этапов на конкурсной основе. Это позволит избежать приема на работу случайных людей, а выбрать именно тех, кто

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

более всего мотивирован на получение конкретной должности и работы на данном предприятии. Таким образом, будет решена проблема подбора кадров и предприятие получит лучших специалистов.

2. Ограниченно использовать санкции. Штрафы за опоздания, грубость на работе и другие нарушения внутреннего распорядка компании, безусловно, не могут оставаться без внимания руководства. Но иногда в подобных наказаниях наблюдается явный перекос, что крайне негативно отражается на мотивации сотрудников и психологическом климате в коллективе. Поэтому к санкциям лучше прибегать только в самых крайних случаях.

3. Регулярно организовывать тренинги для персонала. Этот вид обучения в игровой форме заслуженно набирает все большую популярность в корпоративной среде. В рамках разбираемых на тренинге ситуаций сотрудники не только учатся решать рабочие задачи, но и тесно взаимодействовать с коллегами, потенциальными клиентами и т. д. Введение в процесс обучения таких практических занятий дает быстрый позитивный эффект.

4. Проводить ряд мероприятий, которые могли бы сплотить коллектив, способствовать развитию единого командного духа, сокращать негативные издержки. Для этого можно предусмотреть различные корпоративные мероприятия (поездки на природу, посещение культурно-массовых мероприятий).

Данные рекомендации по постепенному совершенствованию системы управления кадрами не только улучшают условия труда сотрудников, но в долгосрочной перспективе позволят предприятию эффективно работать и развиваться более успешно.

В ходе работы было раскрыто понятие «управление персоналом», определены цели, рассмотрены основные аспекты в теории управления персоналом. Также в работе были выявлены мотивационные стимулы сотрудников. Было проведено исследование по изучению психологических трудностей персонала и нанимателя, в результате которого были составлены рекомендации по совершенствованию управления персоналом.

1. Требования, предъявляемые к персоналу предприятий общественного питания [Электронный ресурс] // 1popersonalu. – Режим доступа: https://1popersonalu.ru/info/trebovaniya-k-personalu-predpriyatij-obshhestvennogo-pitaniya.html. – Дата доступа: 15.05.2021.

2. Что мотивирует сотрудников и что готовы дать работодатели [Электронный ресурс] // HRdocs. – Режим доступа: http://hrdocs.ru/novosti/chto-motiviruet-sotrudnikov/. – Дата доступа: 16.05.2021.

3. Методы управления персоналом [Электронный ресурс] // Корпоративный менеджмент. – Режим доступа: https://www.cfin.ru/management/people/hrm_methods.shtml. – Дата доступа: 16.05.2021.

4. Классификация ресторанного персонала [Электронный ресурс] // Pitportal. – Режим доступа: https://pitportal.ru/vestnik/section159/9963.html. – Дата доступа: 15.05.2021.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЬБЫ ЗА ОТСКОЧИВШИЙ МЯЧ В РЕГУЛЯРНОМ ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОЛИГИ (БАСКЕТБОЛ)

Буркевич Е.В.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивных игр
Т.Н. Давидович

Аннотация. *В статье были проведены сбор, обобщение и анализ показателей такого технико-тактического действия, как «взятие отскока», выполненного баскетболистами разных команд в регулярном чемпионате Евролиги 2018–2019.*

Ключевые слова: *баскетбол; регулярный чемпионат Евролиги; соревновательная деятельность в баскетболе; технико-тактические действия баскетболистов; «взятие отскока» под своим и чужим щитом.*

Введение. Основная цель тренировочного процесса, с одной стороны, заключается в изменении состояния спортсмена, в доведении его до запланированного уровня, а с другой – в поддержании уровня высокой тренированности и в отличной спортивной форме, не допуская выхода его за определенные границы, избегая значительного снижения уровня подготовленности и явления перетренированности. По спортивному результату можно судить об эффективности соревновательной деятельности. Но спортивный результат не всегда подробно информирует о составе и структуре тех или иных технико-тактических действий спортсмена. Сами по себе победы или поражения не дают полную информацию об управлении подготовленностью спортсменов и планировании тренировочной нагрузки. Этим целям служат частные показатели, которые можно получить в процессе ведения статистики соревновательной деятельности [1, 2].

Анализ структуры и состава соревновательной деятельности команд высокой квалификации дает возможность понять характерные черты поведения команд и игроков в матче, обозначить подходящие пути ее корректировки и последующего совершенствования. Статистический метод оценки эффективности игроков в соревновательной деятельности позволяет фиксировать все индивидуальные и командные технико-тактические приемы спортсменов во время игры [3].

Цель исследования – определить и проанализировать показатели такого технико-тактического приема, как «взятие отскока» в регулярном чемпионате Евролиги сезона 2018–2019.

Задачи исследования:

1) изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;

2) проанализировать особенности технико-тактического действия «взятие отскока» в соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации;

3) выявить количественные и качественные показатели технико-тактического действия «взятие отскока» в соревновательной деятельности избранного контингента баскетболистов.

Результаты исследования. При анализе статистических данных за основу были взяты средние и суммарные показатели технико-тактических действий (в нашем случае – «взятие отскока») игроков каждой команды за весь период соревнований. Для более удобного восприятия информации в дальнейшем помимо термина «взятие отскока» мы будем использовать термин «подборы мяча» – именно его чаще всего употребляют как в учебно-тренировочном процессе, так и на спортивных соревнованиях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Для того, чтобы информация была более доступна для анализа, мы полученные нами в процессе наблюдений данные изобразили графически (рисунок 1).

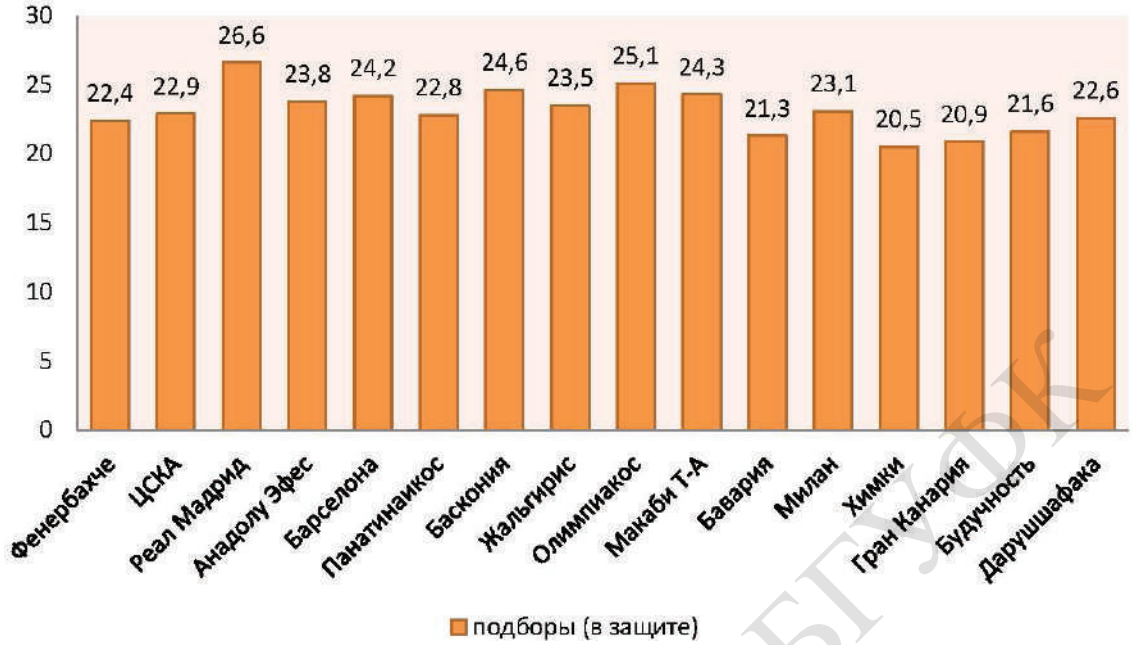

Рисунок 1 – Средние показатели подбора мяча за игру под своим щитом

Анализ данных диаграммы рисунка 1 показывает, что разброс в показателях подборов в защите игроками всех команд не слишком разнится – в среднем 20,5–26,6 подборов за игру. В принципе, это закономерно, так как в защите главной задачей команды является не дать поразить свое кольцо. Этот показатель показывает, насколько хорошо баскетболисты защищающейся команды умеют «ставить спину» и «отсечь» от кольца нападающего игрока.

Следует отметить, что самый высокий показатель подбора мяча в защите у баскетболистов команды «Реал Мадрид» – 26,6 подборов за игру, а самый низкий у баскетболистов команд «Гран Канария» (20,9 подборов) и «Химки» (20,5 подборов). В целом у команд верхней части турнирной таблицы средние показатели подбора мяча на своем щите выше.

Также не менее интересными для нас являются показатели подбора мяча в нападении (рисунок 2), так как реализация именно данного технико-тактического действия может привести к повторной атаке кольца соперником.

Наиболее активными в борьбе за мяч на чужом щите были баскетболисты команд «Макаби Т-А» – 11,9 подборов в нападении, «ЦСКА» – 11,8 подборов, «Баскония» – 11,2 подборов, «Дарушшафака» – 11,2 подборов, «Панатинаикос» – 11,1 подборов, «Милан» – 10,9 подборов, «Олимпиакос» – 10,8 подборов, «Барселона» – 10,7 подборов, «Гран Канария» – 10,5 подборов и «Реал Мадрид» – 10,2 подборов за игру. Остальные команды не смогли выполнить более 10 подборов за игру.

Любопытен факт того, что лидер регулярного чемпионата «Фенербахче» и участник плей-офф «Анадолу Эфес» имеют всего 8,2 и 8,3 подборов в среднем за игру, а это самые низкие показатели среди всех команд лиги. Причина этого, скорее всего, заключается в высокой эффективности выполнения всех видов бросков. Баскетбо-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

листы именно этих команд допускали меньше промахов, соответственно им реже других спортсменов приходилось и бороться за отскок.

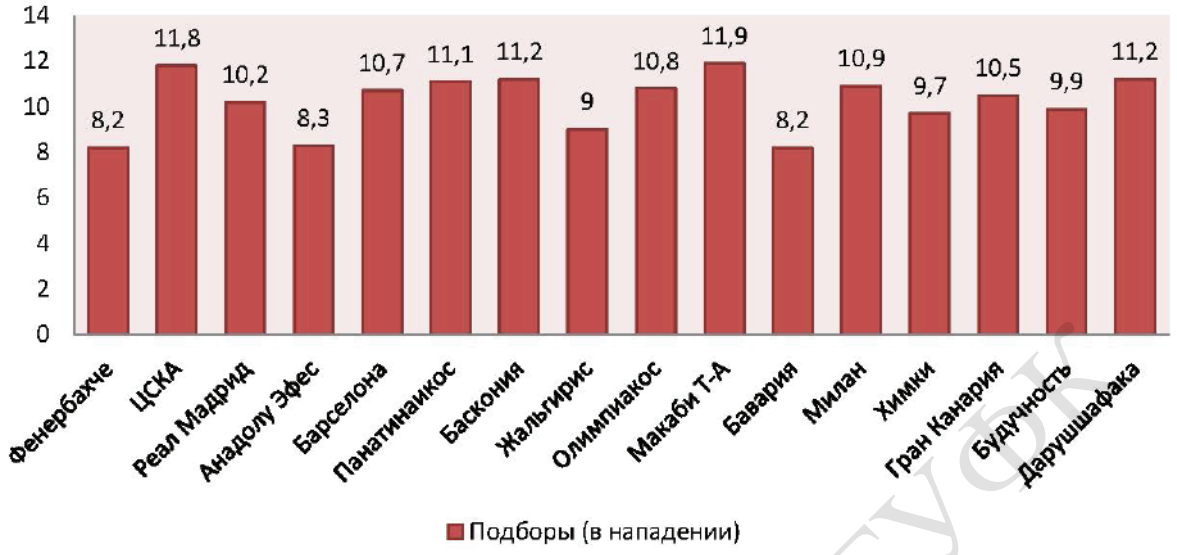

Рисунок 2 – Средние показатели подбора мяча за игру под щитом соперника

Опираясь на данные рисунка 3, мы видим, что наибольшее количество подборов было выполнено баскетболистами команд «Реал Мадрид» (36,9 подборов); неплохие показатели подборов в среднем за игру были у игроков команд «Макаби Т-А» (36,3 подборов), «Олимпиакос» (35,9 подборов), «Баскония» (35,8 подборов), «Барселона» (34,9 подборов), «ЦСКА» (34,8 подборов), «Милан» (34,1 подборов), «Панатинаикос» (33,9 подборов), «Дарушафака» (33,8 подборов).

Худшие показатели выполнения данного технико-тактического действия мы наблюдаем у баскетболистов команд «Жальгирис» (32,5 подборов), «Анадолу Эфес» (32,1 подборов), «Будучность» (31,5 подборов), «Гран Канария» (31,4 подборов), «Фенербахче» (30,7 подборов), «Химки» (30,2 подборов), «Бавария» (29,5 подборов). И это в основном показатели по подборам баскетболистов клубов, не попавших в плей-офф.

Рисунок 3 – Средние показатели подбора мяча за игру в защите и нападении

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Выводы. Проведя анализ показателей технико-тактических действий (в данном случае «подборов мяча») баскетболистов в регулярном чемпионате Евролиги сезона 2018–2019, мы пришли к выводу, что не всегда результативное выполнение определенного технико-тактического действия приводит команду к победе, хотя зачастую факт результативно выполненного подбора мяча является определяющим.

Тем не менее, именно анализ всего объема технико-тактических действий может нам дать объективную картину всего происходящего на площадке. Примером этого могут служить низкие показатели подбора мяча в нападении у баскетболистов команд, являющихся лидерами чемпионата. На первый взгляд, это отрицательный момент, а с другой стороны – в этом просто не было необходимости из-за высокой результативности выполнения бросков.

Стоит отметить, что данная статистика отражает средние значения всех игр регулярного чемпионата Евролиги сезона 2018–2019 и учитывает абсолютно все показатели каждого баскетболиста. Зачастую, в команде есть игроки, которые выходят на площадку мало или вовсе не выходят, но статистика включает и их показатели тоже.

1. Давидович, Т. Н. Анализ показателей борьбы за отскочивший мяч в чемпионате Республики Беларусь по баскетболу среди мужских команд сезона 2017–2018 / Т. Н. Давидович, А. А. Прохорова // Современные достижения и тенденции развития игровых видов спорта и единоборств: материалы I Междунар. студ. науч.-практ. онлайн-конф., Минск, 30 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Е. В. Планида (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 33–36.

2. Давидович, Т. Н. Анализ показателей эффективности бросков с различных дистанций на чемпионате Европы 2017 г. по баскетболу среди женщин / Т. Н. Давидович // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 92–98.

3. Давидович, Т. Н. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, К. А. Хорошилов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. материалов XII Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 июня 2019 г.) / редкол.: В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Нац. исслед. Моск. гос. строит. ун-т. – М.: Изд-во МИСИ-МГСУ, 2019. – Вып. 12 – С. 470–475.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РЕАГИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

Бурсова Е.Н., Козловская Ю.С., Слишина Т.Л.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта *Ю.С. Козловская*

Аннотация. *В статье приведены результаты предварительного и контрольного тестирования способности к реагированию детей, занимающихся теннисом. Использование подвижных игр как основных средств у детей 5–6 лет для развития способности к реагированию на теннисный мяч.*

Ключевые слова: *большой теннис; контрольные упражнения; подвижные игры; способность к реагированию на движущийся объект; испытуемые; начальный этап спортивной специализации.*

Большой теннис – вид спорта, который сочетает в себе все двигательные качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость и даже гибкость.

Начальный этап обучения игре в теннис – самый главный этап в карьере маленького теннисиста. В этот период формируется осанка, крепнут мышцы и весь связочный аппарат человека. Также этот этап самый сложный в процессе обучения. Необходимо потратить немало времени и усилий, только чтобы научиться попадать по мячу и, тем более, перебивать его через сетку.

Тренер должен много времени уделять воспитанию координационных способностей, отвечающих специфике спортивной специализации. При этом огромную роль играет способность к реагированию, особенно на движущийся объект (мяч). Задачей на начальном этапе спортивной специализации является воспитание способности к реагированию, в дальнейшем – увеличение скорости реакции.

Цель: экспериментально обосновать средства для развития способности к реагированию у детей 5–6 лет, занимающихся теннисом.

Для решения поставленной цели использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с февраля по март 2021 года. В исследовании приняли участие 8 детей 5–6 лет, занимающиеся теннисом в учебно-тренировочной группе первого года обучения в СДЮШОР по теннису «Смена».

Для оценки способности к реагированию были использованы следующие контрольные упражнения:

1. Тест «Отпускание палки – реакция» (рисунок 1) [1].

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования. Учитель держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1–2 с учитель отпускает палку, а испытуемый должен ее как можно быстрее поймать (сжать кисть).

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Результат – среднее расстояние (в см) из трех попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять тест ведущей и неведущей рукой.

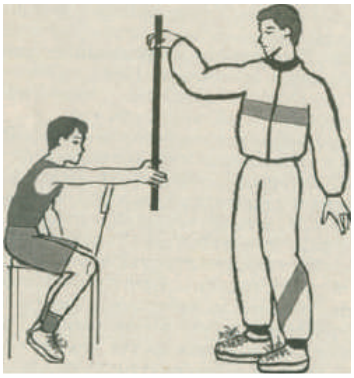

Рисунок 1 – Тест «Опускание палки – реакция»

2. Тест «Упражнение – реакция – мяч» (рисунок 2) [1].

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметр 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования. На гимнастической скамейке находится мяч, удерживаемый учителем физической культуры или помощником. Испытуемый стоит в ожидании за линией старта, спиной к направлению бега (он не смотрит на мяч), пятки за линией. Учитель дает сигнал, например, свисток и отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Результат – расстояние (в см), пройденное мячом по гимнастической стенке. Из двух зачетных учитывается лучшая попытка.

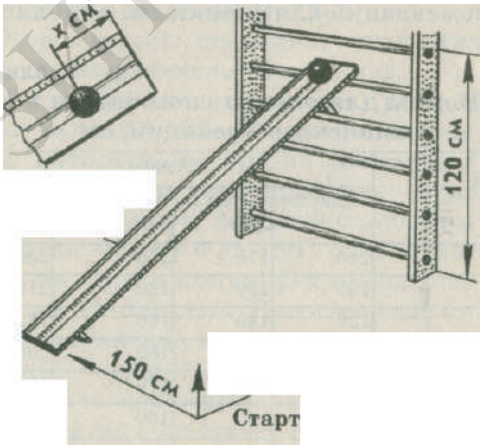

Рисунок 2 – Тест «Упражнение – реакция – мяч»

В педагогическом эксперименте обосновывались средства для развития способности к реагированию у детей 5–6 лет. Для этого в тренировочный процесс юных теннисистов были включены комплексы упражнений для развития способности к реагированию. Каждый комплекс состоял из 5 упражнений или подвижных игр, из них: 3 знакомых упражнения, 2 – нет (таблица 1). В начале основной части трениро-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 1 – Упражнения и подвижные игры для развития способности к реагированию у детей 5–6 лет, занимающихся теннисом [2]

Номер тренировочного занятия	Упражнения и подвижные игры
1	**1. Игра «Забери мячи».** *Цель игры – забрать как можно больше мячей у соперников, при этом не допустить потери своих мячей на своей ракетке. Количество игроков – 2–10 человек.* *Ракетки расставляются либо на углах геометрической фигуры, либо на определенном расстоянии друг от друга головками друг к другу. На ракетке изначально находится от 2 до 8 мячей (и более).* **2. Броски мяча из-за головы и ловля его веред собой.** **3. Броски мяча вверх из-за головы, ловля вверху.** **4. Игра «Карусель».** *Игроки стоят в кругу (интервал 1 шаг) и держат ракетки за нижний край ручки. По команде тренера (любой звуковой сигнал/команда) игроки отпускают свои ракетки и перемещаются по часовой стрелку к ракетке соседа.* *Задача – не уронить ракетку соседа. Кто роняет ракетку соседа или очень сильно швыряет свою – выбывает.* *В течение игры с каждым выбывшим человеком интервал увеличивается (при большом количестве игроков, интервал можно менять через каждые 2 чел.).* **5. Ловля мяча с корзины от тренера с корзины.** *Начинать с И.П. стоя лицом и далее менять на стоя спиной, сидя лицом и сидя спиной*
2	**1. «Гандбол».** *Игроки делятся на команды. Задача – сделать 10 передач в своей команде. Команда соперников может препятствовать передаче мяча и перехватывать его, забирать из рук мяч запрещено. Если мяч падает на пол или его перехватывают – отсчет начинается заново и вслух.* **2. Ловля мяча определенного цвета.** *Тренер хаотично выбрасывает мячи разных цветов. Задача – ловить только красные/зеленые/оранжевые.* **3. Бег с подбрасыванием мяча партнеру.** *Игроки бегут в строю. Мяч находится у направляющего. Направляющий на бегу бросает мяч вверх, остальные обязаны его поймать. Кто поймал – также подбрасывает его. Бросать можно как назад, так и вперед.* *В процессе тренер может добавлять мячи в игру через направляющего.* **4. Игра «Охотники и утки».** *Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» становятся по разные стороны, разбившись на 2 группы на расстоянии 7–10 м. «Утки» произвольно располагаются в центре. У одного из «охотников» мяч. По сигналу «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им «уток», а те, в свою очередь, увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель – команда, дольше продержавшаяся в центре.* **5. Игра «У кого меньше мячей».** *Играющие образуют две команды. Каждая из них берет ровное количество мячей и располагается на своей половине. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130–150 см. По сигналу играющие стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей*

Репозиторий БГУФК

вочного занятия дети выполняли комплекс для развития способности к реагированию. Всего проведено 8 тренировочных занятий.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования показал прирост уровня развития способности к реагированию в тесте «Опускание палки – реакция»: правая рука – 2,3 см ($p \geq 0,05$), левая рука – 2,2 см ($p \geq 0,05$) (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня развития способности к реагированию у детей 5–6 лет в контрольном упражнении «Отпускание палки – реакция» (правая рука)

ФИ спортсмена	«Отпускание палки – реакция» (правая рука)		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Полина Гайдук	23,7	21,3	2,4
Дарья Лемешко	38,3	36	2,3
Роман Кучинский	37	35,2	1,8
Роман Падобед	25,4	24,6	0,8
Ян Турий	43	41,2	1,8
Рустам Легеня	36,8	30	6,8
Павел Чуянов	30,7	29,5	1,2
Максим Волконский	31,2	30	1,2
Среднее	**33,3**	**31**	**2,3**

Таблица 3 – Результаты тестирования уровня развития способности к реагированию у детей 5–6 лет в контрольном упражнении «Отпускание палки – реакция» (левая рука)

ФИ спортсмена	«Отпускание палки – реакция» (левая рука)		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Полина Гайдук	28	25	3
Дарья Лемешко	27	26	1
Роман Кучинский	30,5	29	1,5
Роман Падобед	33	30	3
Ян Турий	45,3	40,8	4,5
Рустам Легеня	42	38	4
Павел Чуянов	23,5	22	1,5
Максим Волконский	34	35	–1
Среднее	**32,9**	**30,7**	**2,2**

Анализ результатов тестирования уровня развития способности к реагированию у детей 5–6 лет в контрольном упражнении «Упражнение – реакция – мяч» показал прирост, который составил 2,1 см (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты тестирования уровня развития способности к реакции у детей 5–6 лет в контрольном упражнении «Упражнение – реакция – мяч»

ФИ спортсмена	Упражнение – реакция – мяч		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Полина Гайдук	35,8	32,2	3,6
Дарья Лемешко	36	35,4	0,6

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 4

ФИ спортсмена	Упражнение – реакция – мяч		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Роман Кучинский	48,4	47,3	1,1
Роман Падобед	31,4	28	3,4
Ян Турий	37	35,6	1,4
Рустам Легеня	37,6	33,4	4,2
Павел Чуянов	29	26,8	2,2
Максим волконский	39,5	39	0,5
Среднее	**36,8**	**34,7**	**2,1**

На основании полученных данных можно сделать вывод, что предложенные комплексы упражнений и подвижных игр являются эффективными для развития способности к реагированию у детей 4–5 лет, занимающихся теннисом.

1. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

2. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО ИНТЕГРАЛЬНОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ

Венскович Д.А., кандидат педагогических наук
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической реабилитации *Т.Д. Полякова*

Аннотация. *Статья посвящена анализу уровня физического здоровья студентов по интегральному показателю, включающему индекс Кетле, индекс Стении, жизненный индекс, экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы, физическую работоспособность и показатель эффективности кровообращения. Проводимые исследования позволяют выявить оценку уровня физического здоровья студентов, обучающихся на дневной форме получения высшего образования.*

Ключевые слова: *интегральный показатель; индекс Кетле; индекс Стении; жизненный индекс; экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы; физическая работоспособность; показатель эффективности кровообращения; здоровье; студенты.*

Введение. Физическое здоровье студентов является одним из основных показателей будущего нашего государства. Оно характеризуется взаимодействием всех органов и систем организма [1, 2, 3, 6].

Задачами учреждения высшего образования являются не только формирование у специалистов профессиональных компетенций, но и преобладание у молодых лю-

дей достаточного уровня здоровья, способного выполнять свои социальные и культурные обязанности в обществе [4, 5].

Студенты являются категорией молодых людей, относящейся к социальной группе, которой присуще физиологические изменения и предрасположенности к высокому риску изменений в состоянии здоровья [4].

Показатели здоровья студентов являются не только отражением социально-экономического положения в стране, но и признаком будущего нашей страны [1, 2].

Цель исследования – оценка уровня физического здоровья студентов, обучающихся на дневной форме получения высшего образования.

Материал и методы исследования. В исследовании принял участие 671 студент, отнесенный по состоянию здоровья к основной медицинской группе, из которых 464 девушки и 207 юношей, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». В качестве методов исследования использовался интегральный показатель уровня здоровья молодых людей в период обучения.

Основная часть. На сегодняшний день к факультетам неспортивного профиля учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» относятся:

– факультет химико-биологических и географических наук (ФХБиГН);
– факультет математики и информационных технологий (ФМиИТ);
– педагогический факультет (ПФ);
– факультет социальной педагогики и психологии (ФСПиП);
– факультет гуманитаристики и языковых коммуникаций (ФГиЯК);
– художественно-графический факультет (ХГФ);
– юридический факультет (ЮФ).

Для выявления оценки уровня физического здоровья юношей и девушек основной медицинской группы нами были использованы следующие показатели:

– длина тела (ДТ, см);
– масса тела (МТ, кг);
– окружность грудной клетки (ОГК, см);
– жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл);
– силовые показатели кистей рук (КС, кг).

Рассчитывались такие индексы, как [6]:

– индекс Кетле (ИК = МТ (кг) / ДТ ($м^2$)), благодаря которому можно судить о питании студентов и о развитии мышц;

– жизненный индекс (ЖИ = ЖЕЛ (мл) / МТ (кг)), показывает уровень функционирования дыхательной системы;

– кистевой индекс (КИ = КС (кг) / МТ (кг) × 100) показатель качества мышц всего организма и один из ведущих характеристик физического развития;

– индекс Стении (ИС = ДТ (см) / (2 × МТ (кг) + ОКГ (см)) для характеристики конституционального типа, что позволит определить предрасположенность к определенным заболеваниям.

Функциональные возможности кардиореспираторной системы определяли по величине систолического и диастолического артериального давления (САД, ДАД), частоте сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии относительного покоя и после выполнения стандартной степ-эргометрической нагрузки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивали по двойному произведению (ДП = ЧСС × САД / 100).

Физическую работоспособность определяли по тесту PWC_{170} и рассчитывать на килограмм массы тела (PWC_{170}/кг).

Качество реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку оценивали по показателю эффективности кровообращения (ПЭК = САД / ЧСС × 100).

Интегральный уровень физического здоровья (УФЗ) рассчитывали как сумму баллов каждого из показателей (ИК, ЖИ, КИ, ПЭК, ДП, PWC_{170}/кг) [6].

Таким образом, в результате полученных данных нами были выявлены уровни физического развития среди девушек и юношей, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Нами определены пять уровней физического здоровья студентов дневной формы получения высшего образования: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

В таблице 1 представлено распределение девушек по уровням физического здоровья.

Таблица 1 – Уровень физического здоровья девушек, %

Уровень	1-й курс	2-й курс	3-й курс	Итого
Высокий	1,25	0	1,20	2,45
Выше среднего	1,24	1,20	1,27	3,71
Средний	11,24	5,86	9,53	26,63
Ниже среднего	10,58	12,17	15,09	37,84
Низкий	8,31	7,16	13,90	29,37

Из таблицы 1 видно, что на 2020/2021 учебный год в Витебском государственном университете у девушек преобладает уровень здоровья ниже среднего, а также низкий и средний уровни физического здоровья.

В таблице 2 представлено распределение юношей по уровням физического здоровья.

Таблица 2 – Уровень физического здоровья юношей, %

Уровень	1-й курс	2-й курс	3-й курс	Итого
Высокий	2,25	1	2,21	5,46
Выше среднего	0	2,25	0	2,25
Средний	11,84	9,63	11,35	32,82
Ниже среднего	11,12	9,05	8,17	28,34
Низкий	7,28	6,94	16,91	31,13

Из полученных данных видно, что у юношей, обучающихся на дневной форме получения высшего образования, преобладают третий, четвертый и пятый уровни физического здоровья.

Так, в результате исследования нами установлено, что в последнее время наблюдается ухудшение состояния физического здоровья студенческой молодежи. Это го-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ворит и о снижении иммунной системы, низком уровне физической и функциональной подготовленности.

Заключение. Учитывая вышесказанное, целесообразно внедрять инновационные формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», благодаря которым возможно сохранить, укрепить и улучшить состояние здоровья молодых людей, которое будет влиять на всю их дальнейшую жизнь.

1. Венскович, Д. А. Формирование отношения к здоровому образу жизни как основополагающей жизненной ценности / Д. А. Венскович // Донозология и здоровый образ жизни. – 2019. – № 1. – С. 95–98.

2. Венскович, Д. А. Сохранение здоровья обучающихся студентов в учреждениях высшего образования Республики Беларусь / Д. А. Венскович // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всерос. науч.-метод. конф. (28–29 января 2021 г.). – М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина, 2021. – С. 87–89.

3. Венскович, Д. А. Уровень здоровья студенческой молодежи, обучающейся в учреждении высшего образования / Д. А. Венскович // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 73-й Рег. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е. А. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – С. 484–486.

4. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: моногр. / Л. М. Куликов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та. – 2009. – 275 с.

5. Столяров, В. И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: моногр. / В. И. Столяров. – Саратов: ООО «Наука», 2013. – 204 с.

6. Физическая культура: курс лекций / сост.: Д. А. Венскович, Э. С. Питкевич. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – 150 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ВЛИЯНИЕ РИТМОВ НА РЯД АСПЕКТОВ, СВОЙСТВЕННЫХ ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Володарь Ю.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры гимнастики *Л.А. Юсупова*

Аннотация. *В статье приведены результаты изучения данных научно-методической литературы о ритмичности и влиянии ритмов на жизнедеятельность человека с позиции его занятий спортом, в частности, спортивной аэробикой. Проанализированы виды ритмов, их влияние на работоспособность и эмоциональное состояние занимающегося. Даны рекомендации по использованию ритмов в процессе освоения упражнений.*

Ключевые слова: *ритмичность; ритм; спортивная аэробика; обучение упражнениям; автоматизация; согласованность движений;*

Различные подходы к изучению роли и места ритмичности в двигательной деятельности подчеркивают большую теоретическую значимость данной проблемы. Среди научных трудов, посвященных изучению ритмичности, не выявлено работ по развитию и совершенствованию ритмичности у занимающихся оздоровительной аэробикой и другими видами массовой физической культуры.

Повышение общего уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных показателей здоровья, поэтому целенаправленное формирование базовых двигательных координаций, среди которых ведущее место принадлежит ритмичности, является одним из условий реализации здоровьесберегающих технологий [1].

Чувство ритма специфично. Например, школьник может обладать относительно высоким чувством ритма в беге или других циклических локомоциях, но не иметь достаточно сложившуюся способность воспроизводить ритм танцевальных или гимнастических упражнений. Поэтому заботиться о выработке чувства ритма следует не вообще, а применительно к конкретным двигательным действиям определенных видов спорта [2].

Переживание ритма по существу своему активно. Нельзя просто слышать ритм. Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его выполняет совместно. Итак, всякое полноценное восприятие музыки есть активный процесс, предполагающий не просто слушание, но и совместное выполнение, которое включает весьма разнообразные движения [3].

Музыка – выражение некоторого содержания, в прямом и непосредственном смысле – эмоционального содержания. Ритм – одно из выразительных средств музыки. Итак, музыкальный ритм – всегда выражение некоторого эмоционального содержания. Музыкально-ритмическое чувство характеризуется как способность активно переживать музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального движения [4].

Ощущение музыкального ритма имеет не только моторную, но и эмоциональную природу: в основе его лежит восприятие выразительности музыки. Поэтому вне музыки ощущение музыкального ритма не может ни проснуться, ни развиваться. Чувство ритма – всегда эмоциональное переживание соответствия данного временного хода процесса содержания этого процесса. Если нет смысла, то нет и соответствия, а значит, нет места и для чувства ритма [5].

Задачи: упорядочить процесс формирования ритмичности при освоении упражнений спортивной аэробики на основании изучения физиологических основ данного качества.

В процессе изучения и анализа данных научно-методической литературы с позиции физиологического аспекта определены следующие виды ритмичности [6, 7, 8] (рисунок 1).

1. Циркадианные ритмы у человека (прочные, эволюционно закрепленные ритмы, например температурный ритм) – это циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам.

2. Ультрадианные ритмы у человека (ежедневное изменение электрической активности коры головного мозга). Это биологические ритмы с периодами менее су-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ток (от нескольких минут до 12–15 ч). Ультрадианные ритмы относятся к основным циклам отдыха и активности тела. Каждый человек активен в определенные периоды времени, а затем ему нужен отдых. Ультрадианные ритмы короче по продолжительности, чем циркадианные, и происходят примерно 16 раз в день в периоды от 90 до 100 минут.

Рисунок 1 – Виды ритмичности у человека

3. Инфрадианные ритмы у человека (биологические ритмы с циклами значительной протяженности). Примером этого ритма у человека является менструальный цикл женщин. Человеку также свойственны многодневные и околомесячные (циркатригинтидианные) психофизиологические ритмы. Так, в тесте на точность воспроизведения заданного мышечного усилия имелась 23-дневная периодичность.

Влияние ритмов целесообразно учитывать при планировании тренировочного процесса, подбирая временные блоки, наиболее удобные для формирования и закрепления навыков.

Учитывая влияние ритмов, можно выделить их положительное влияние на ряд аспектов, таких как работоспособность, умственная деятельность, процесс автоматизации двигательных навыков, положительные эмоции (рисунок 2).

Рисунок 2 – Положительное влияние ритмов на ряд аспектов, свойственных процессу обучения упражнениям

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

В процессе выполнения упражнений ритм обусловливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты и вследствие этого более продолжительное время проявлять физические усилия [9]. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим ***повышению работоспособности.***

Ритм ***облегчает построение умственного проекта двигательного действия.*** Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю их цепь, поскольку они логически ритмом связаны между собой.

Ритмические движения ***легче автоматизируются,*** что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

Ритм обусловливает ***согласованность движений*** в коллективных действиях.

Ритм вызывает ***положительные эмоции.*** Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц.

Таким образом, ритм обусловливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, а вследствие этого, более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

Ритм облегчает построение умственного проекта двигательного действия. Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю их цепь, поскольку они логически связаны ритмом между собой.

Ритмические движения легче автоматизируются, что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

Ритм обусловливает согласованность движений в коллективных действиях. Ритм вызывает положительные эмоции. Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц.

Все это позволяет предположить эффективное обучение новым упражнениям спортивной аэробики одновременно с заданием ритма движения, что будет апробировано в следующем исследовании.

1. Хорошилова, Т. А. Развиваем у детей чувство ритма / Т. А. Хорошилова // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 1. – С. 100–104.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Вашкевич, Н. Л. Эмиль-Жак Далькроз и его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля-Жака Далькроза: метод. пособие / Н. Л. Вашкевич. – Тверь, 2010. – 32 с.

4. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – 335 с.

5. Кирнарская, Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности / Д. К. Кирнарская. – М.: Таланты-XXI век, 2004. – 497 с.

6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов – М.: Академия, 2002. – 288 с.

7. Костюнина, Л. И. Аэробика как метод укрепления здоровья и улучшения силовой под готовки студентов / Л. И. Костюнина // Студенческий спорт и физическая культура в XXI веке: тез. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2003. – С. 47–48.

8. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: философские очерки / Н. Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.

9. Красилов, К. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике / К. М. Красилов // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 10. – С. 310–314.

ОЦЕНКА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Головаченко Л.А.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *Высокая степень интенсивности конкуренции и большое число зарубежных производителей на рынке особенно остро ставят вопросы о совершенствовании деятельности предприятия и разработке стратегических направлений его развития. Оценка конкурентной позиции предприятия является одним из важнейших моментов, определяющих успешность его работы. Данная статья посвящена оценке конкурентоспособности туристического предприятия на примере "Tez Tour". Разработаны предложения по повышению конкурентоспособности туристического предприятия.*

Ключевые слова: *конкурентоспособность предприятия; туристическое предприятие; оценка конкурентоспособности; конкуренция.*

В эпоху глобализации и интернационализации производства единственным критерием его эффективности и востребованности выпускаемой продукции является конкурентоспособность.

Конкурентоспособность предприятия – это его свойство, характеризующееся степенью реального или потенциального удовлетворения им конкретной потребности по сравнению с аналогичными объектами, представленными на данном рынке [1].

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Многообразие существующих подходов к понятию конкурентоспособности в настоящее время в экономической литературе определяется либо особенностями постановки задачи и цели исследования, что приводит автора к необходимости акцентирования своего внимания на том или ином аспекте конкурентоспособности, либо особенностями выбора предмета исследования, в качестве которого могут выступать предметы конкуренции (товар, услуга), субъекты конкуренции (предприятия, отрасли, регионы, национальная экономика, государство), объекты конкуренции (спрос, рынок, факторы производства: природно-сырьевые ресурсы, рабочая сила, капитал, ценные бумаги, информация, политическая власть), масштабы деятельности (товарные рынки, отраслевые рынки, региональные рынки, межрегиональные рынки, мировые рынки) [2].

Для учета особенностей и оценки конкурентоспособности туристической компании был выбран международный туристический туроператор “Tez Tour”.

Чтобы определить, какие конкурентные силы и как влияют на деятельность туристической компании, была использована модель пяти конкурентных сил Майкла Портера. Изучив все пять сил, каждое предприятие сможет сохранить свою прибыль и оставаться конкурентоспособным.

Потребители. Чтобы понять, какие услуги предложить потребителю, какими методами на него повлиять и какую стоимость он готов предложить, необходимо обратить внимание на факторы, влияющие на потребителей туристических услуг. Эти факторы можно разделить на внешние и внутренние.

К внешним факторам можно отнести маркетинговые: ценовую политику компании, стратегию продвижения и, что особенно важно для потребителя, качество продукта. Факторы окружающей среды также были включены во внешние. Это факторы, которые туристическая компания не может изменить, но они оказывают неоспоримое влияние на деятельность компании. К внутренним факторам относятся личностные факторы (возраст покупателя, его предпочтения, экономическое положение и др.). И мотивы, по которым потребитель выбирает тот или иной товар [3].

Следует отметить, что, по данным Белстата, реальные располагаемые доходы белорусов в январе – марте 2020 года увеличились на 5,4 % по сравнению с аналогичным периодом 2019 года. Однако во втором квартале 2020 года наблюдалось снижение из-за пандемии.

По данным Республиканского союза туристских организаций, в 2019 году выездной турпоток увеличился на 130 тысяч человек по сравнению с 2018 годом. Абсолютным лидером по выбору потребителей оказался Египет. На основе данных, представленных на сайте Республиканского союза туристских организаций [4], была составлена диаграмма наиболее популярных у туристов направлений на 2019 год (рисунок).

Поставщики. Зависимость между организацией и сетью поставщиков, которые предоставляют данные для компании – большинство компаний зависят от непрерывного потока материалов, в результате чего система поставок требует чрезвычайно тесного взаимодействия между производителем и поставщиками.

ООО “Tez Tour” сотрудничает со многими массовыми туроператорами, которые являются поставщиками для организации. Их агентское вознаграждение не сильно отличается друг от друга и составляет в среднем 7 %. Конкурентам они предостав-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ляют одинаковые условия, поэтому агентство находится с ними в равных условиях. Это означает, что уровень влияния поставщиков в данном случае невысок.

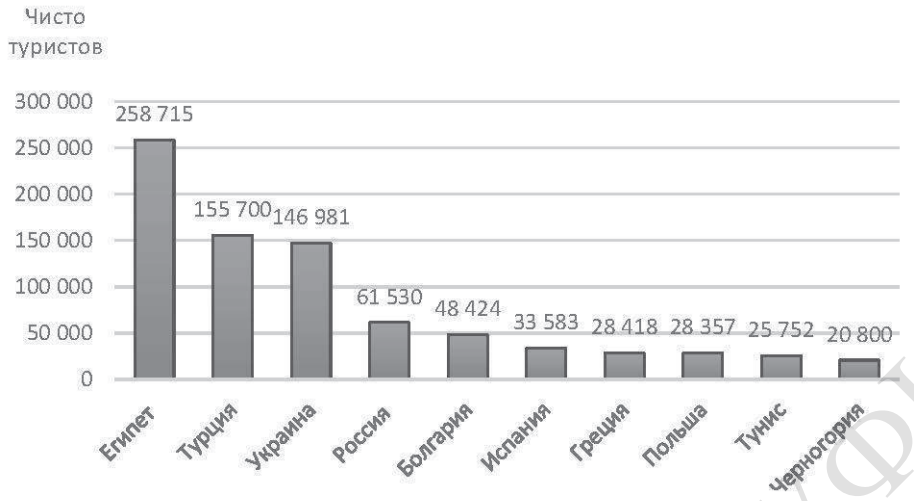

Рисунок – Топ-10 направлений для выездного туризма за 2019 год

Конкуренты. Сегодня ситуация на рынке достаточно нестабильная. В тех условиях, в которых сейчас находятся все туристические компании, сложно предсказать, кто справится с кризисом и возобновит свою работу, а кто – нет.

В ходе беседы с одним из менеджеров ООО “Tez Tour” удалось выделить 3 основных конкурента компании. Им оказались туристические агентства: Музенидис Трэвел, ИНТЕРСИТИ, АэроБелСервис.

Возможная конкуренция. Индустрия туризма – одна из сфер, где уровень конкуренции выше, чем в других секторах экономики. Очень сложно предсказать, в какой момент на рынке появятся новые предприятия. Однако сейчас уровень угрозы появления новых туристических агентств находится на среднем уровне. Возможно, если бы не пандемия, уровень оказался бы выше, но в текущей ситуации темпы роста рынка находятся на стадии снижения объема рынка, что не является привлекательным для новых компаний.

Товары-заменители. Эти товары, или, как их еще называют, товары-субституты, имеют большое влияние на рассматриваемую нами отрасль. Это связано с тем, что самостоятельный туризм набирает все большую популярность. Некоторые потребители отдают предпочтение таким продуктам-заменителям, как онлайн-бронирование туров, бронирование жилья, авиабилетов, железнодорожных билетов напрямую у поставщика услуг. В результате падает популярность туристических компаний, в том числе ООО “Tez Tour”.

Еще одним хорошим способом оценки конкурентоспособности является SWOT-анализ. SWOT-анализ – это анализ сильных и слабых сторон организации, а также возможностей и угроз со стороны внешней окружающей среды. “S” и “W” относятся к состоянию компании, а “O” и “T” к внешнему окружению организации.

Аббревиатура SWOT означает:

Strengths – сильные стороны;

Weakness – слабые стороны;

Opportunities – возможности;

Threats – угрозы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Сильные стороны предприятия – это то, чем оно выделяется, или какая-то особенность, которая предоставляет дополнительные возможности. Сила может заключаться в опыте, доступе к уникальным ресурсам, наличии передовых технологий и современного оборудования, высококвалифицированных кадрах, высоком качестве продукции, узнаваемости бренда и т. д.

Слабые стороны предприятия – это отсутствие чего-то важного для функционирования предприятия или чего-то, что еще не преуспело по сравнению с другими компаниями и ставит компанию в невыгодное положение. В качестве примера слабых мест можно привести слишком узкий ассортимент выпускаемой продукции, плохую репутацию компании на рынке, отсутствие финансирования, низкий уровень обслуживания и т. д.

Рыночные возможности – это благоприятные обстоятельства, которые предприятие может использовать для получения преимущества. В качестве примера рыночных возможностей можно привести ухудшение позиций конкурентов, резкий рост спроса, появление новых производственных технологий, рост уровня доходов населения и т. п. Следует отметить, что возможности с точки зрения SWOT-анализа – это не все возможности, существующие на рынке, а только те, которые могут быть использованы компанией.

Рыночные угрозы – это события, которые могут негативно повлиять на ваше предприятие. Примеры рыночных угроз: выход на рынок новых конкурентов, повышение налогов, изменение вкусов потребителей, снижение рождаемости и т. п. [5].

Представляем SWOT-анализ ООО “Tez Tour” (таблица 1).

Таблица 1 – SWOT-анализ «Tez Tour»

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	СЛАБЫЕ СТОРОНЫ
• Выгодное расположение офисов в центральной части города. • Высококвалифицированный персонал. • Индивидуальный подход к каждому клиенту. • Широкий выбор туров. • Постоянно растущая клиентская база. • Хорошая репутация компании. • Переориентация на другие страны и направления	• Высокий уровень конкуренции на рынке. • Отсутствие туров для людей с ограниченными возможностями
ВОЗМОЖНОСТИ	УГРОЗЫ
• Рост популярности виртуального туризма. • Усовершенствование навыков и знаний сотрудников в работе с клиентами. • Расширение ассортимента услуг. • Развитие интернет-технологий. • Рост занимаемой доли рынка. • Широкий выбор поставщиков ресурсов по всем направлениям – авиа, ж/д, страховых, финансовых компаний, туроператоров	• Политические конфликты между государствами. • Усиление конкуренции. • Значительное повышение цен на услуги, приводящее к резкому снижению спроса

Как показал SWOT-анализ, у ООО «Tez Tour» наиболее ярко выражены сильные стороны и возможности. Слабые стороны и угрозы для предприятия выражены в

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

наименьшей степени. В основном угрозы со стороны внешней среды проявляются в появлении новых конкурентов, поэтому, чтобы выжить и успешно развиваться в высококонкурентной среде, компания должна следить за всеми изменениями на рынке: требованиями потребителей, соотношением цен, развитием технологий, а также максимально использовать свои возможности и преимущества.

Уровень конкуренции на туристическом рынке достаточно высок. Поэтому разработка и регулярное обновление стратегии компании всегда будут актуальны. Как было выяснено ранее, ООО «Tez Tour» является конкурентоспособным предприятием. Но также были выявлены и недостатки в организации работы фирмы, не позволяющие предприятию выйти на новый уровень и увеличить прибыль.

После анализа деятельности туристической фирмы были разработаны следующие предложения по повышению конкурентоспособности.

1. Актуализация информации на официальном сайте компании и его совершенствование. Сайт уполномоченного агентства «Tez Tour» был создан на момент выхода агентства на рынок. С тех пор информация на сайте практически не изменилась и на данный момент устарела. Чтобы исправить эту ситуацию, нами было предложено разработать для компании «Landing-page». Лендинг (от англ. Landing-page), также называемый «посадочная страница» или «страница захвата лидов», представляет собой одностраничный сайт, который идеально подходит, чтобы донести четко обозначенную мысль до аудитории. В отличие от полноценного сайта, где много других разделов, лендинг удерживает внимание посетителей строго на одном сообщении и должен вызывать желание совершить определенное целевое действие. Какое именно это действие будет, зависит от целей компании, которые они перед собой ставят. В данном случае, было бы правильно использовать лендинг для сбора контактной информации о потенциальных клиентах. Это нужно для того, чтобы, проанализировав запросы и предпочтения туристов, предложить им качественный продукт.

2. Увеличение каналов связи с потенциальными клиентами. Ни для кого не секрет, что успех турагентства зависит от объема его клиентской базы. Чем больше потребителей турпродукта, тем больше прибыль компании. Туристы покупают товар циклически, примерно 2 раза в год. И, как ни странно, самые частые продажи осуществляются именно с базы. Но опытные руководители и маркетологи знают, что, если ничего не делать, то клиентская база не будет расти, а скорее сократится. И оказывается, что единственная возможность роста для туристического агентства – это привлечение новых клиентов. Сразу появляется следующая статистика, в которой мы видим, сколько клиентов теряет компания в силу своего слабого маркетинга. Статистика проводилась по средним показателям компании за 1 месяц, информация представлена менеджерами компании (таблица 2).

Таблица 2 – Анализ продаж «Tez Tour»

Сколько всего получили потенциальных клиентов	200 чел.
До какого количества удалось дозвониться	160 чел.
Сколько были готовы к покупке	120 чел.
Сколько купили	80 чел.
Сколько отказов	40 чел.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таким образом, если мы говорим о будущей клиентской базе, то мы будем иметь дело с теми 80 туристами из 200, которым нам удалось продать тур. И это в лучшем случае. Результат показывает, что сотрудники не умеют грамотно обращаться с теми 120 туристами, которые по тем или иным причинам обратились в компанию, но не стали ее клиентами. А также с теми, кто в компанию напрямую не обращался, но теоретически может стать ее потенциальным клиентом.

Все популярнее становится продвижение своего продукта и услуг в социальных сетях, в которых слово «лиды» дополняется словом «подписчики», с которыми можно также работать, привлекая их интересным контентом, чтобы в будущем и могли стать клиентами компании.

Подводя итоги, стоит сказать, что было проанализировано понятие конкурентоспособности, приведены примеры ее оценки, проведена оценка конкурентоспособности ООО «Tez Tour» и предложены мероприятия по ее усовершенствованию.

1. Конина, Н. Ю. Конкурентоспособность фирмы в глобальном мире / Н. Ю. Конина. – М.: Проспект, 2012. – 368 с.

2. Морозов, Ю. В. Основы маркетинга: учеб. пособие / Ю. В. Морозов. – М.: Дашков и К, 2016. – 148 с.

3. Котлер, Ф. Г. Основы маркетинга / Ф. Г. Котлер, А. Армстронг. – М.: Вильямс, 2014. – 303 с.

4. Республиканский союз туристических организаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.toursoyuz.by/2020/03/12/itogi-po-vezdu-vyezdu-turistov-v-2019-godu-egipet-snova-napravlenie-%E2 %84 %961/. – Дата доступа: 19.05.2021.

5. Матанцев, А. Н. Стратегия, тактика и практика маркетинга / А. Н. Матанцев. – М.: Юрист, 2014. – 329 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ СВЯЗУЮЩИХ И НАПАДАЮЩИХ В ВОЛЕЙБОЛЕ С ПОМОЩЬЮ СТАТИСТИЧЕСКОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ “DATA VOLLEY 4 PROFESSIONAL”

Горбач И.В.

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивных игр *Т.А. Куц*

Аннотация. *Анализ игровых действий связующих игроков в волейболе и оценка их эффективности являются одной из важнейших частей современной аналитики в волейболе. Тренерские штабы команд проводят огромное количество времени, изучая и анализируя информацию о действиях связующих игроков соперника, пытаясь предугадать их действия, выстроить свою стратегию организации защиты. Действия связующих играют определяющую роль в успехе команды. Анализ эффективности их действий играет важную роль при подготовке к конкретным соревнованиям.*

Ключевые слова: *управление подготовленностью спортсменов; игровое амплуа; эффективность взаимодействий на волейбольной площадке; компьютерная программа.*

На кафедре спортивных игр проводятся многолетние исследования результативности и эффективности участия связующих игроков мужских и женских команд в соревновательной деятельности с использованием традиционной методики, разработанной Л.Н. Слупским [5]. Результаты этих наблюдений нашли свое отражение в публикациях Э.К. Ахмерова и Т.А. Куц [3, 4]. Однако в настоящее время оценку эффективности соревновательной деятельности в командах проводят статистики с помощью компьютерных программ.

В связи с этим целью нашего исследования стала оценка эффективности действий связующих игроков в волейболе при организации атакующих действий команд – участниц открытого чемпионата России по волейболу среди женщин 2020–2021 с помощью статистической компьютерной программы “Data Volley 4 Professional”.

Основными задачами работы были:

1) изучение информации об уже имеющихся методиках оценки эффективности действий связующих игроков в волейболе;

2) оценка результативности и эффективности действий связующих и нападающих женских команд – участниц чемпионата России сезона 2020–2021 с помощью вышеназванной программы.

В работе использованы следующие методы исследования:

1) анализ и обобщение данных литературы;

2) метод педагогического наблюдения и фиксации действий волейболистов с помощью статистической компьютерной программы “Data Volley 4 Professional”, анализ эффективности и результативности нападающих соревновательных действий волейболисток;

3) методы математической обработки полученных результатов.

Протоколы анализа предоставлены автором статистиком команды «Минчанка» г. Минска.

Как показывает опыт, сложно подобрать четкий и стопроцентно достоверный критерий оценки эффективности действий связующих игроков. Но аналитика в волейболе стремительно развивается, и некоторые общепринятые критерии оценки все же выделены. Одним из показателей эффективности действий связующих считается общий результат команды. Это связано с тем, что игре связующих отводится большая роль, ведь многие команды обладают сопоставимым по уровню подбором нападающих игроков, и в конечном итоге результат игры определяется именно качеством взаимодействий их со связующим игроком. Однако это косвенный критерий, ведь результат зависит и от многих других факторов. Второй критерий – это распределение – дистрибуция (distribution) передач между нападающими игроками. Считается, что связующие игроки высокого уровня задействуют в нападении всех нападающих разного игрового амплуа. И третий, наверное, самый важный критерий – это реализация атак нападающими после приема.

Важно отметить, что и дистрибуция передач, и реализация атак нападающими анализируются, как правило, именно после позитивного приема. Распределение передач связующими анализируется подробно по расстановкам и с предварительным согласованием действий нападающих первого темпа и связующего. От расстановок зависит расположение нападающих, возможность сыграть ту или иную комбинацию. Поэтому дистрибуция обязательно рассматривается по расстановкам.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Основой для качественного проведения анализа служит правильный выбор информации в матчах команд. Не рекомендуется использовать матчи, в которых команда побеждает либо проигрывает с большим перевесом, так как в них невысокий уровень психологического давления на игроков, что существенно влияет на их игру. Также желательно использовать матчи, где на площадке находится основной состав команды, потому что отсутствие основного нападающего может существенно влиять на распределение передач. Для наиболее достоверного результата анализ был проведен по семи играм команд «Минчанка», «Динамо» и «Протон» в чемпионате России сезона 2020–2021. С помощью компьютерной программы "Data Volley 4 Professional" анализу были подвергнуты действия связующих по критериям дистрибуции передач и реализации нападающими атак в нападении после первого приема. Кроме того, наши наблюдения имели своей целью выявить эффективность действий связующих игроков анализируемых команд.

Остановимся подробно на результатах наблюдений. Распределение передач связующими анализируется подробно по их расстановкам и тем комбинациям, которые в случае хорошего приема они оговаривают со своими нападающими первого темпа.

Распределение передач связующей команды «Минчанка» А. К-ч представлено на рисунке 1.

Можно заметить, что при выходе связующей из зоны 1 чаще всего она направляет передачу игрокам первого темпа и ближнему нападающему за голову. При заказе комбинации «взлет за головой» в большинстве случаев разыгрывается именно комбинация «взлет за головой».

При расстановке связующего в зоне 2 в подавляющем большинстве случаев связующий выполняет передачу игроку первого темпа. В расстановках связующего в зонах 5, 6, 3 и 4 он распределяет передачи примерно поровну с небольшим доминирование игрока первого темпа при хорошем приеме.

После проведенного анализа статистических протоколов игр команды «Минчанка» следует, что из 242 выполненных нападающих ударов после первого приема эффективность нападения составила 29 %, результативность – 44 %. Это не самые выдающиеся показатели, но удовлетворительные для женского волейбола. В мужском волейболе, например, результативность съема обычно колеблется на уровне 60–70 %. В женском волейболе этот показатель, как правило, несколько ниже.

На рисунке 2 представлен анализ распределения связующими команды «Протон» (г. Саратов) передач по зонам нападения.

Внимания заслуживает тот факт, что почти во всех расстановках присутствуют значительные предпочтения связующим игроком команды М. Д-ой определенных зон и соответственно нападающих, стоящих в этих зонах. Так, например, в расстановках связующего в зонах 5, 6 около половины передач направлены в зону 4. В расстановке связующего в зоне 2 почти 61 % процент передач направлен в зону 4. Также важно отметить, что связующий игрок мало задействует нападающих первого темпа. Это сказывается на реализации атак нападающими.

Анализ результативности и эффективности нападения после приема показал негативное влияние неправильного распределения передач на реализацию атак. Команда «Протон» реализовала только 41 % атак после позитивного приема при эффективности в 27 %.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

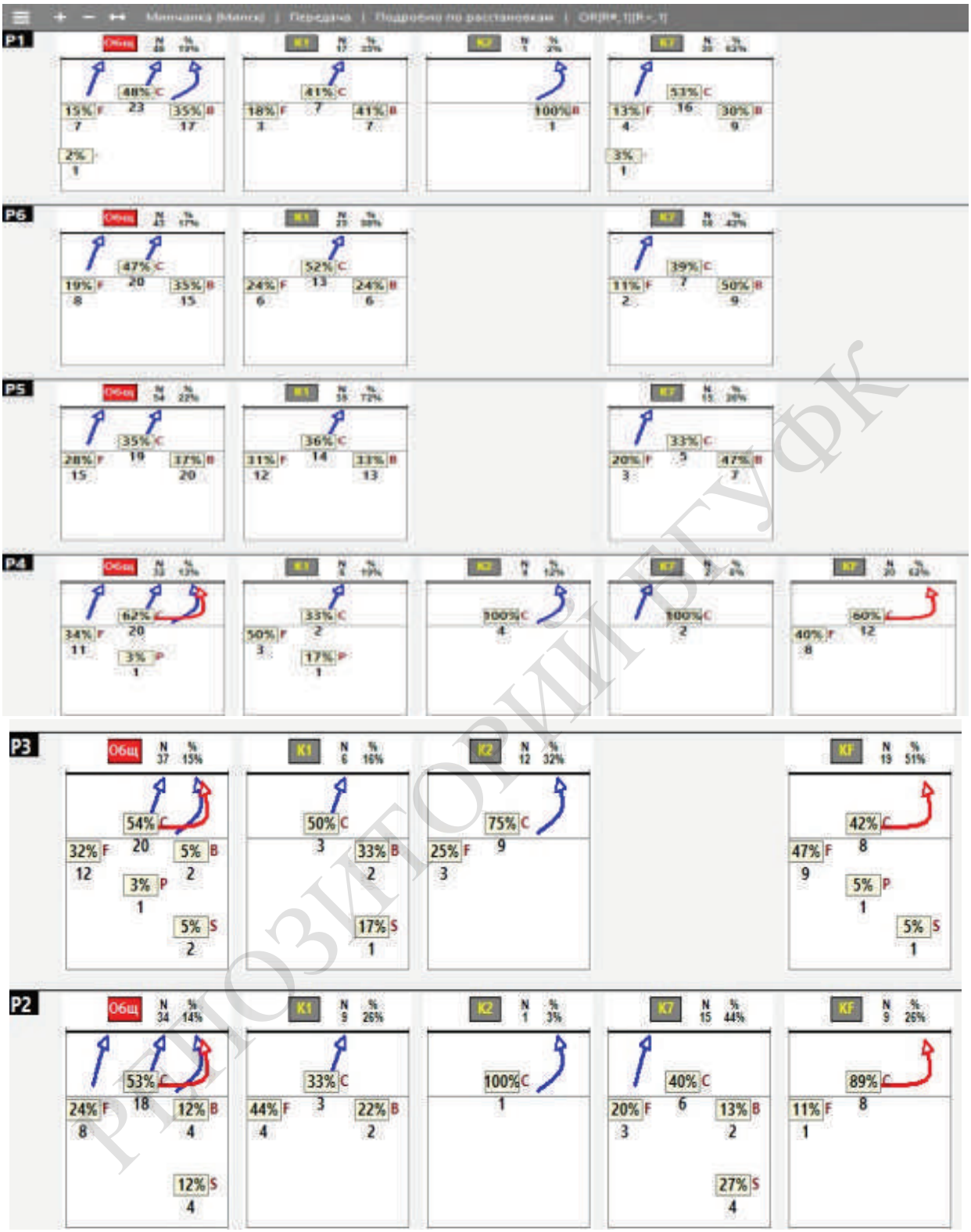

Рисунок 1 – Количественное распределение передач связующим игроком команды «Минчанка»

Действия связующей команды «Динамо» (г. Краснодар) В. В-й и ее взаимодействия с нападающими также были подвергнуты статистическому анализу, который позволил выявить тот факт, что действия связующей направлены на равномерное распределение передач между зонами, у нее нет тенденции к перегрузке определенной зоны. Однако можно отметить, что при расположении связующей в зоне 3 большее

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

количество передач направлено игроку первого темпа (54 %). Кроме того, мяч чаще других направляется игроку первого темпа либо за голову в зону 2 игроку второго темпа, но как показал дальнейший анализ, это приносит победный результат и оправдывает действия связующей. В расстановке связующей в зоне 1, 6 и 4 – более 40 % и в расстановке в зоне 5 – 57 % передача адресуется нападающим первого темпа, что свидетельствует о высоком качестве приема и мастерстве связующего игрока. Отметить следует то, что передачи крайним нападающим распределены равномерно. Все это характерно для команд, имеющих в составе высоклассного связующего игрока.

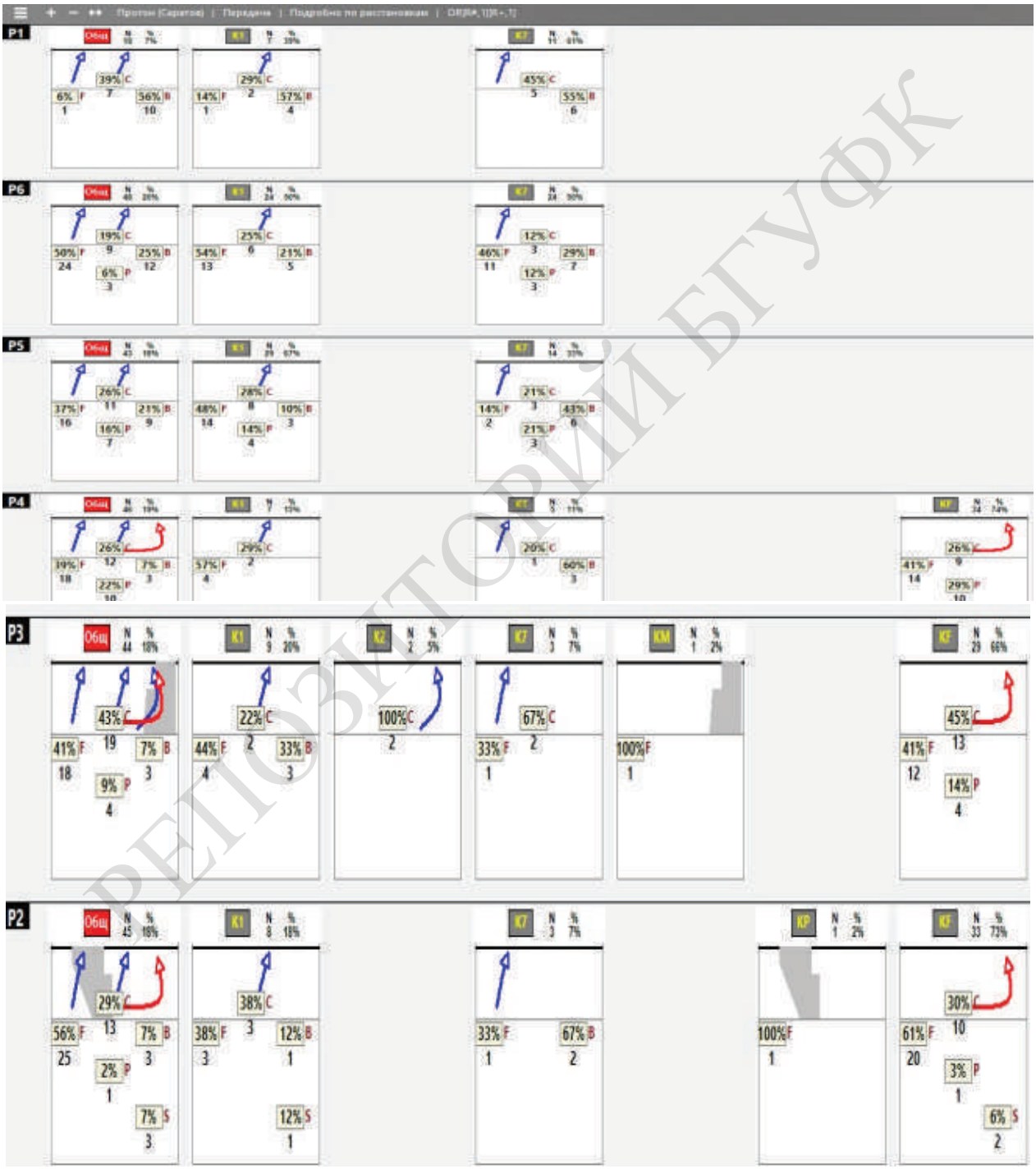

Рисунок 2 – Количественное распределение передач, выполненных связующим игроком команды «Протон»

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Как видно на схемах рисунка 3, такое равномерное распределение передач приводит к явному росту эффективности нападения. Соперникам тяжело предугадать действия нападающих. Команда «Динамо» показала эффективность нападения в 37 %. Высокий показатель эффективности означает, что во многих случаях команда, даже не набрав очко после первого приема, вынуждает соперника вернуть мяч без атаки и получает дополнительную возможность выполнить комбинационное нападение и завершить победный розыгрыш.

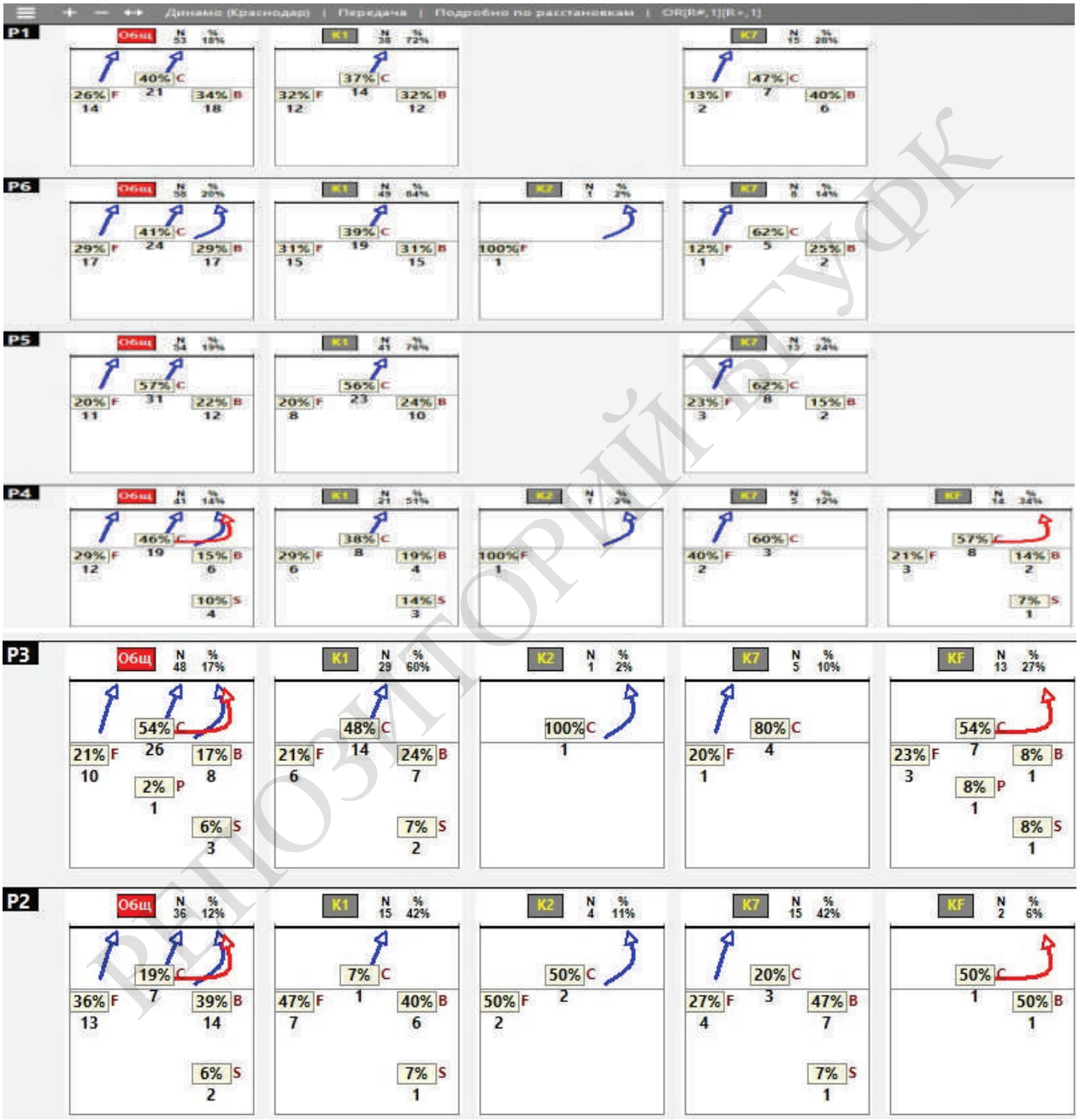

Рисунок 3 – Количественное распределение передач, выполненных связующим игроком команды «Динамо»

Анализ взаимодействий связующих и нападающих позволил выявить тот факт, что эффективность нападения команд в значительной степени зависит от эффективных действий связующих игроков. Команды, претендующие на высокие спортивные

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

достижения, должны иметь в своем составе связующих, которые обеспечивают высокий процент реализации атак нападающими, позволяя им выполнять атакующие действия в более выгодной относительно организации действий блокирующих игроков команды соперника, позициях.

Таким образом, в работе были проведены наблюдения за взаимодействиями связующих и нападающих игроков женских команд – участниц чемпионата России, и выявлены результаты этих взаимодействий в виде эффективности реализации атакующих действий, которые позволили заключить, что дистрибуция передач связана с результативностью нападения и результатами команды в матчах. Следовательно, эффективность игровых действий связующих можно оценивать с помощью вышеописанных критериев. Чем равномернее связующий игрок распределяет передачи между нападающими, тем выше эффективность его игровых действий. Чем выше процент реализации атак после позитивного приема, тем выше эффективность игры связующего, тем лучше результаты команды.

1. Ахмеров, Э. К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э. К. Ахмеров, Л. И. Акулич, В. Н. Вертелко. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 291 с.

2. Куц, Т. А. Анализ действий высококвалифицированных волейболисток в нападении на сетке с помощью компьютерной программы «DATA VOLLEY 4 PROFESSIONAL» / Т. А. Куц, И. В. Горбач, М. Ю. Запевалова // Материалы заочной научно-практической конференции научно-педагогической школы профессора Т. П. Юшкевича по проблемам многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, Минск, 16 апреля 2020 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. П. Юшкевич [и др.]. – Минск: БГУФК, 2020. – С. 64–69.

3. Куц, Т. А. Анализ эффективности взаимодействия игроков в нападении на сетке в условиях соревновательной деятельности в волейболе (на примере команд – участниц золотой Европейской лиги ЕКВ 2019 года среди женщин) / Т. А. Куц // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 415–422.

4. Куц, Т. А. Показатели результативности и эффективности тактических взаимодействий нападающих первого темпа и связующего в современном волейболе (по материалам анализа соревновательной деятельности команд – участниц чемпионата Европы – 2013 среди мужских команд) / Т. А. Куц // Современные проблемы физического воспитания и спорта: материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 13–14 марта 2015 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – С. 79–82.

5. Слупский, Л. Н. Волейбол: игра связующего / Л. Н. Слупский – М.: ФиС, 1984. – 96 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ГОСТИНИЦ И ИХ АКТУАЛЬНОСТЬ В БЕЛАРУСИ

Грибайлов А.Г., Семижон А.В.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *В статье рассматривается тенденция появления экологичных средств размещения, особенности функционирования и строительства эко-отелей и их актуальность в Беларуси.*

Ключевые слова: *экология; экоотель; экологичный; гостиница; средства размещения.*

Одним из наиболее распространенных трендов современного бизнеса является ориентация на экологию. Существует множество предпосылок для развития экологического направления в разных отраслях экономики. Объективная реальность загрязнения окружающей среды влечет за собой введение экологических стандартов производства и хозяйственной деятельности, привлечение внимания общественности к проблемам экологии, популяризацию здорового образа жизни. Для сферы туризма и гостеприимства это имеет особое значение и выражено в отдельном направлении – экологическом туризме.

В комплекс экологического туризма включается и сфера гостеприимства, которая должна соответствовать экологическим стандартам, и цели приобщения к природе. Без существования соответствующей инфраструктуры невозможно формирование экологического туристического продукта. Поэтому развитие эко-направления в гостиничном бизнесе является актуальной темой исследования.

Исследователи сходятся во мнении, что в будущем экологические вопросы будут волновать людей еще больше, чем в настоящее время. Возрастающая чувствительность окружающей среды стимулирует значительные усилия по защите и охране природных ресурсов [1].

Однако изменения окружающей природной среды в процессе туристической деятельности неизбежны. При этом, стоит отметить, что негативные изменения во многом преобладают, нанося экологии значительный и все возрастающий ущерб [2].

Согласно исследованиям Корнельского университета, приблизительно 90 % постояльцев гостиниц, принявших участие в опросе, готовы заплатить более высокую цену за экологические продукты и услуги. Исходя из данных этого опроса, многие клиенты гостиниц интересуются проблемами защиты окружающей среды и осознают, что их действия вместе с функционированием предприятий гостиничного хозяйства, услугами которыми они пользуются, оказывают негативное влияние как на окружающую среду, так и на природу в целом [3].

Экологические инициативы помогают также улучшить имидж отеля. На своих веб-сайтах отели формируют раздел для «экологически требовательных» гостей, в котором описывают свои достижения в области защиты окружающей среды и здоровья человека. Ведь люди все больше осознают проблемы экологии и вынуждают гостиничный бизнес стать более экологичным [4].

Международная природоохранная организация “Green Seal” провела исследование, которое показало, что отель на 150 номеров в неделю потребляет столько же

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКК

энергии, как 100 частных домов с проживающими в них 4 людьми целый год, а отходов производит еще больше [5].

Некоторые сетевые отели в Беларуси хоть и не позиционируют себя как экологичные, но активно участвуют в программах ресурсосбережения, пропаганде «зеленого» образа жизни и имеют экосертификаты. По сведениям официальных сайтов гостиничных предприятий среди них: Marriott Hotel (Минск) – предложенная этой организацией программа экономии ресурсов предполагает постоянное снижение до 25 % в течение всего срока эксплуатации зданий потребления электроэнергии и воды [6]; DoubleTree by Hilton (Минск) – это первая глобальная компания в гостиничной индустрии, получившая сертификат ISO по энергопотреблению, экологичности и качеству услуг [7].

Однако полноценный экоотель представляет собой экологически сертифицированную гостиницу, целью которой является улучшение состояния окружающей среды путем минимизирования собственного негативного воздействия на нее [8].

На основе анализа литературных данных можно выделить следующие преимущества эко-отелей: ресурсосбережение; снижение расхода воды; энергосбережение; снижение затрат на энергию; снижение затрат на вторсырье; привлечение новых клиентов благодаря благоприятной экологической обстановке; позитивное позиционирование на рынке услуг; дополнительная возможность для рекламы отеля; формирование репутации бренда и отеля как социально ответственной компании [9].

В настоящее время специалисты выделяют 7 областей гостиничного бизнеса, в которых возможно внедрение экоинноваций [10]. Благодаря внедрению экоинноваций в этих областях отель может значительно снизить негативное воздействие на здоровье человека и окружающую среду:

– уборка номерного фонда;
– питание;
– обучение персонала;
– фундамент и интерьер гостиницы;
– закупка аналогичного сырья и материалов;
– удобства в гостинице;
– утилизация отходов.

На сегодняшний день, те средства размещения, которые функционируют под эгидой «эко» в Беларуси, в определении экологического формата деятельности имеют в виду лишь расположение на природных территориях с благоприятной экологической обстановкой, но полноценных экоотелей, которые полностью соответствовали бы всем требованиям, предъявляемым к данным предприятиям, нет. Однако, число путешественников, которые выбирают экологичные места размещения, растет с каждым годом, в результате чего возникает потребность в создании экоотелей, дабы удовлетворить данный сегмент потребителей.

Проведя анализ всех требований к экоотелям, предлагаем проект экоотеля в одной из зеленых зон Минска.

Экоотель “Green House Minsk” предоставит до 20 номеров различных категорий, в основном это будут двухместные номера.

В число удобств каждого номера должно входить:

1. Характеристики ванны и ванной комнаты: ванна, туалет, фен, халат, тапочки, дозаторы с шампунем, кондиционером, мылом и антибактериальный гель для рук.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

2. Мебель и оборудование: кондиционер, маленькое зеркало с подсветкой, сейф в номере, электрическая розетка, вешалка для одежды.

3. Мультимедийная аппаратура в номере: бесплатный высокоскоростной интернет, кабельное/спутниковое ТВ.

4. Услуги уборки: ежедневная уборка номера, замена полотенец/постельного белья по запросу клиента, комната для стирки и глажки белья.

В число дополнительных услуг, предоставляемых отелем, будут входить: сауна, тренажерный зал, прокат велосипедов.

На территории отеля необходимо расположить ресторан и бар, которые смогут подавать для гостей блюда европейской кухни. В каждый раздел меню обязательно должны быть включены вегетарианские и веганские блюда. Также у гостей должна быть возможность запросить диетическое или специальное меню.

Главной особенностью организации экоотеля является применение экологичных строительных и отделочных материалов.

Для возведения стен лучше использовать керамическую пену, которую еще называют «керпен». Она в 3–4 раза легче, чем кирпич, а по теплопроводимости сопоставима с ячеистым бетоном. К тому же пена является непожароопасной и имеет маленькое водопоглощение.

В качестве утеплителя для потолка и пола нужно использовать натуральный древесный утеплитель, который обладает отличной звукоизоляцией, а также высокой прочностью и низкой теплопроводностью. Также данный утеплитель можно использовать для дополнительного утепления стен дабы сохранить постоянную температуру внутри помещений.

В холле здания на первом этаже можно использовать свето-прозрачную кровлю, которая поможет сократить потребление электроэнергии в светлое время суток.

В здании необходимо запроектировать энергосберегающие стеклопакеты для витражей, дабы не допустить потери тепла через окна. Это стекла, обладающие высокой светопропускающей способностью и прозрачностью и в то же время обеспечивающие высокие показатели коэффициента теплоизоляции.

Не стоит забывать, что при строительстве экоотеля немаловажным этапом является установка систем, которые помогают экономить расход электроэнергии и воды. Большая часть электроэнергии для функционирования отеля может обеспечиваться за счет солнечных панелей, установленных на кровле здания.

Все номера отеля следует оснастить специальной системой сухого кондиционирования, благодаря которой можно проводить нагрев воздуха в холодное время года. Так называемый «умный» программируемый термостат контролирует температуру комнаты. Если номер не сдан, он устанавливает температуру на минимальное значение. Перед приездом гостя, номер нагревается до желаемой температуры.

Также во всем отеле стоит использовать умную систему освещения LED, которая позволяет снижать интенсивность освещения и экономить энергию. С помощью этой системы все гости отеля смогут самостоятельно менять освещение и температуру у себя в номере для собственного комфорта. Помимо этого планируется использование удобной системы “all-off”, которая позволяет отключать все электрические элементы при покидании номера.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Для экономии расхода воды все умывальники и ванные необходимо оборудовать водосберегающими смесителями, которые уменьшают напор воды. Все туалеты также следует оснастить подобной системой половинного смыва. В ванной комнате установить специальную аккумулирующую солнечную стену, с помощью которой вода нагревается от солнечной энергии. Она может быть снабжена специальным индикатором, который показывает персональное количество потребленной воды, а «умный» термостат своевременно закрывает систему кондиционирования при ее непосредственной работе.

Все сточные воды попадают в специальные фильтры, где проходят через систему очистки и в дальнейшем могут использоваться для полива растений, произрастающих на террасе и крыше отеля, а также для местного сада.

Чтобы минимизировать использование пластика, в отеле не будет одноразовых ванных принадлежностей. К примеру, для мытья посуды и уборки номеров отель может использовать средства, не содержащие хлор и его органические соединения, такие как фосфаты и фосфонаты, то есть безопасные и для здоровья человека, и для водных организмов. А для стирки можно использовать экологичные стиральные порошки, которые не содержат канцерогенных, мутагенных, токсичных и сенсибилизирующих компонентов, а ПАВ (поверхностно-активные вещества) в составе порошка должны быть биоразлагаемыми.

Помимо этого, туалетная бумага, салфетки и полотенца должны также иметь экомаркировку либо быть изготовленными из вторсырья или неотбеленной бумаги.

Одной из самых главных концепций экоотеля является раздельный сбор отходов. Раздельно могут собираться и отдаваться на вторичную переработку бумага, картон, стекло и ПЭТ. Также отдельно необходимо собирать опасные отходы, такие как батарейки, аккумуляторы, энергосберегающие лампы. Во всех номерах необходимо предусмотреть специальные корзинки для сортировки мусора.

При отделке гостиничных номеров в качестве напольного покрытия следует использовать сертифицированные деревянные материалы, покрытые натуральными красителями. Также стены в некоторых номерах можно обшить деревянной вагонкой. В других номерах для обшивки стен выбираются прочные и устойчивые ткани, выполненные из натуральных волокон и переработанных сертифицированных материалов.

Постельное белье, одеяла и полотенца следует выбирать из органически выращенных хлопка и льна, а матрасы – с использованием переработанных пружин и соевой пены. За дополнительную плату клиентам можно предложить ароматические подушки с натуральными наполнителями и аромалампы.

Если же говорить об озеленении отеля снаружи, то в первую очередь здесь стоит предложить небольшие террасы, которые можно расположить по всему периметру стен. Там же в теплое время года можно выращивать различные съедобные растения и травы, которые местный ресторан сможет использовать в приготовлении блюд. Также какое-то количество трав будет высушиваться для использования в зимний период.

Основными клиентами экоотеля “Green House Minsk” может являться средний класс населения, а именно молодежь, люди среднего и пожилого возраста, которым небезразличны проблемы экологии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Экоотель должен привлечь внимание туристов, заботящихся о природе, и, учитывая, что “Green House Minsk” станет первым полноценным экологичным отелем в Беларуси, планируется высокий спрос на услуги предприятия размещения, что приведет к сравнительно быстрой окупаемости проекта.

Таким образом, экологизация деятельности средств размещения является одним из факторов развития рынка туризма и гостеприимства в рамках концепции устойчивого развития. При анализе деятельности отечественных средств размещения выяснилось, что они имеют немалое количество проблем, таких как иррациональное использование ресурсов, микроклимат в номерах, бытовые отходы и курение внутри гостиницы.

Однако на отечественном рынке имеются достаточные условия для развития экологичных средств размещения, а также интерес потенциальных потребителей к данному направлению гостиничного бизнеса, что обосновывает актуальность и востребованность создания экологических средств размещения в Республике Беларусь с широким комплексом оздоровительных и развлекательных услуг, отвечающих современным требованиям рынка и тенденциям развития индустрии отдыха и путешествий.

В связи с тем, что ниша экоотеля в Беларуси пустует, было принято решение описать актуальность проектов экологических отелей, соблюдая все необходимые требования, соответствующие данным предприятиям.

1. Бузина, Е. О. Экологические правонарушения / Е. О. Бузина // Непрерывное экологическое образование: материалы Всерос. науч. интернет-конф., Томск, 1 ноября 2019 г. / под общ. ред. М. Ю. Ростовцевой. – Томск: Дельтаплан, 2019. – 352 с.

2. Бурко, Р. А. Экологические проблемы современного общества и их пути решения / Р. А. Бурко, Т. В. Терёшина // Молодой ученый. – 2017. – № 11. – 238 с.

3. Печерица, Е. В. Зарубежный опыт применения экологических инноваций в средствах размещения / Е. В. Печерица. – СПб.: СПбГЭУ, 2016. – 223 с.

4. Голигузова, Н. С. Тенденции развития гостиничного бизнеса / Н. С. Голигузова // Экономическая наука сегодня: теория и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 30 апреля 2016 г. / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – 34–39 с.

5. Green Seal [Electronic resource]. – Mode of access: https://greenseal.org. – Date of access: 29.12.2020.

6. Marriott Hotels [Electronic resource]. – Mode of access: https://www.marriott.com.ru/hotels/hotel-rooms/mhpmc-minsk-marriott-hotel. – Date of access: 29.12.2020.

7. Hilton Hotels & Resorts [Electronic resource]. – Mode of access: https://www.hilton.ru/hotels/doubletree-by-hilton-hotel-minsk/#services-and-amenities. – Date of access: 29.12.2020.

8. Шарафанова, Е. Е. Территориальные туристическо-рекреационные системы: учеб. пособие / Е. Е. Шарафанова, М. А. Дыбаль, Е. В. Викторова. – СПб.: СПбГЭУ, 2016. – 110 с.

9. Шамарина, А. В. Экологические технологии в гостиничной индустрии / А. В. Шамарина // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 9. – С. 156–157.

10. Экономика и управление природопользованием. Ресурсосбережение: учеб. и практикум для вузов / А. Л. Новоселов [и др.]; под ред. А. Л. Новоселова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 390 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕБ-САЙТА ГОСТИНИЧНОГО КОМПЛЕКСА “GREEN CITY HOTEL”, Г. МИНСК

Грибайлов А.Г., Юревич А.С.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *В данной статье рассматривается веб-сайт как инструмент повышения конкурентоспособности среди гостиничных предприятий. Статья анализирует преимущества, которые веб-сайт дает в деятельности гостиничных предприятий, а также его необходимость.*

Ключевые слова: *веб-сайт; интернет-технологии; дизайн; конкурентоспособность; сайт отеля.*

В экономиках многих ведущих стран мира сфера туризма и гостеприимства уже долгое время занимает ключевую позицию. Она является одним из основных видов международной экономической деятельности, сложной и комплексной сферой, оказывающей существенное влияние как на структуру и общую ситуацию в мировой экономике, так и на хозяйства большинства стран и отдельных регионов мира. Дальнейшее развитие индустрии будет способствовать увеличению уровня конкуренции в данной экономической сфере [1].

Пандемия коронавируса в 2020 году оказала большое влияние на состояние и дальнейшее развитие практически всех сфер мирового хозяйства, в том числе и сферы гостеприимства. Однако любой кризис ведет не только к негативным последствиям, но и к новым возможностям. В числе таких возможностей и вызовов − ускорение процессов модернизации гостиничных сервисов, более активное внедрение современных технологий, актуализация индивидуального подхода к клиенту.

В условиях развития современного общества информационные технологии глубоко проникают в жизнь людей, превращаясь в жизненно важный стимул развития не только мировой экономики, но и других сфер человеческой деятельности. На данный момент трудно найти сферу, в которой не используются информационные технологии.

Сейчас успешная работа любого гостиничного предприятия зависит не только от нужного продукта хорошего качества, ориентированного на рынок ценовой политики, но и от информационной базы, к которой может обращаться потребитель, чтобы получить информацию о гостиничных услугах и условиях их приобретения. Такой информационной базой является официальный веб-сайт предприятия индустрии гостеприимства.

Наличие собственного веб-сайта у компании является одним из критериев доверия и лояльности для потребителей. Поэтому веб-сайт – это необходимая составляющая в работе любого предприятия.

Веб-сайт представляет собой совокупность электронных документов частного лица или организации в компьютерной сети, объединенных под одним адресом (доменным именем или IP-адресом) [2].

Веб-сайт – это средство продвижения и развития бизнеса, необходимое для обратной связи с клиентами, которая помогает изучить их мнения, выявить слабые места, и оперативно среагировать на изменения на рынке.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Помимо вышеперечисленного, преимуществами интернет-сайта являются:

– круглосуточное предоставление актуальной информации посетителям: клиентам, партнерам и сотрудникам компании в неограниченном объеме и формате;

– сокращение расходов на другие виды рекламоносителей, ранее использовавшихся для этих целей;

– неограниченные возможности демонстрации продукта;

– высокоинформативная обратная связь;

– возможность уточнения интересов потенциальных и постоянных клиентов;

– увеличение дохода компании за счет интернет-продаж;

– платформа для обучения и тестирования сотрудников;

– средство обмена конфиденциальной информацией между удаленными офисами, между туроператором и агентствами, между туроператором и гостиницами, между отелем и турагентствами.

Качественный, интересный и уникальный контент веб-сайта – половина успеха интернет-площадки. Контент веб-сайта – любая информация, размещенная на нем. Чаще всего под контентом понимают текстовое наполнение, реже – видео- и аудиоматериалы. Без качественного и регулярно обновляемого контента практически невозможно повысить эффективность онлайн-бизнеса и вывести веб-сайт в топ поисковых рейтингов [3].

В зависимости от политики и финансовых возможностей веб-сайт может содержать: наименование, логотип, адрес, телефоны, данные о контактных лицах, номера лицензий и сертификатов, ассортимент услуг и необходимую информацию об услугах, ценовые предложения с описанием или со ссылкой на веб-сайт туроператора, описание возможных экскурсий, форму заявки, которая дает возможность оформить заказ или бронь непосредственно в сети Интернет. Обычная форма заявки содержит данные о туристе, его контактный телефон, требования туриста к услуге (сроки, продолжительность, категория номера, питание), отзывы других посетителей [4].

На уровень продаж влияют и такие факторы, как легкость восприятия и понятность контента, использование визуальных элементов (иллюстраций, видеоматериалов), качественная внутренняя структура ссылок и размер текстов [5].

Для посетителей интернет-страницы как основного сегмента целевой аудитории содержимое веб-сайта должно включать:

– товарное представление туристического продукта;

– преимущества и новости компании;

– информацию о том, как купить продукт и оформить заказ;

– отзывы о туристических продуктах и предложениях;

– сведения о компании;

– возможность получения консультации.

Внешний вид страниц веб-сайта очень важен, поскольку прежде всего страницы воспринимаются зрительно [6]. Часто именно внешний вид сайта определяет, останется ли на нем пользователь и заинтересует ли его информация об услугах компании. Для веб-сайта гостиничного предприятия лаконичный, но привлекательный дизайн – наиболее оптимальный вариант.

Основными моментами, положительно влияющими на визуальный образ гостиницы, являются:

– простая и удобная форма представленной информации;

Репозиторий БГУФК

– текстовое наполнение: актуальность, полнота, структурированность и обновляемость информации;

– простая и удобная навигация;

– отзывы клиентов;

– узнаваемый дизайн: дизайн должен соответствовать общему фирменному стилю и цветам гостиничного предприятия [7].

Главная страница веб-сайта дает пользователю общее представление о компании. Чтобы главная страница заинтересовала пользователя, она должна содержать:

– информацию о деятельности предприятия. Для новых клиентов и поисковых систем на первой странице размещают слоган или небольшое пояснение о деятельности организации [8];

– направление деятельности и предоставляемые услуги;

– описание услуг;

– средства навигации (меню из гиперссылок к другим страницам веб-сайта);

– контактные данные должны располагаться вверху страницы.

Каждая страница веб-сайта должна содержать логотип компании, навигацию по веб-сайту, поиск, форму для заказа звонка или заявку на бронирование и контакты для обратной связи [9].

Исходя из вышеперечисленного был проведен анализ веб-сайта гостиницы “Green City Hotel” г. Минск, в ходе которого были обнаружены существенные недостатки по следующим критериям:

1. Информативность. На сайте отсутствовала информация об имеющемся в гостинице ресторане.

2. Актуальность и частота обновления информации. В разделе меню «Отзывы» представлена информация с веб-сайта tripadvisor.ru за 2015–2017 года, также есть несколько отзывов за 2021 год. Информация в разделе меню «Акции» размещена без указания дат и срока действия.

3. Удобство использования веб-сайта. Контактные данные гостиничного предприятия, указанные на главной странице веб-сайта вверху, плохо читаемы за счет размещения их на ярком фоне изображения. В футере веб-сайта меню навигации имеет пункт «Новости», которого нет в основной навигационной панели, расположенной в шапке главного экрана. Пункты меню из шапки должны дублироваться в футере веб-сайта. Все элементы расположены неаккуратно, в беспорядочном положении.

4. Дизайн веб-сайта и технические возможности. Контентная область веб-сайта гостиничного предприятия “Green City Hotel” меньше 1160 пикселей и 50 % веб-сайта – это свободное место. На сегодняшний день такое размещение контента является признаком устаревшего дизайна. Наличие текстуры на заднем фоне делает веб-сайт устаревшим. Иконки и текст, размещенные на фоне с текстурой, плохо заметны, сливаются с фоном. Размещенные на заднем фоне иконки имеют разный размер.

Данные проблемы сказываются на конкурентоспособности предприятия. Для исправления недочетов был выполнен редизайн веб-сайта гостиницы “Green City Hotel”.

На рисунке ниже (рисунок 1) представлен главный экран обновленного веб-сайта гостиницы. В качестве главного фона веб-сайта была размещена фотография фасада гостиничного комплекса. Для того, чтобы избежать сливания фона с текстом, на фотографию был наложен эффект затемнения, а текст был сделан акцентным бе-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

лым цветом. В центре веб-сайта был размещен видоизмененный логотип гостиницы. Кнопки и логотип выполнены в фирменной цветовой гамме гостиничного предприятия. Форма бронирования перенесена в нижнюю часть главного экрана.

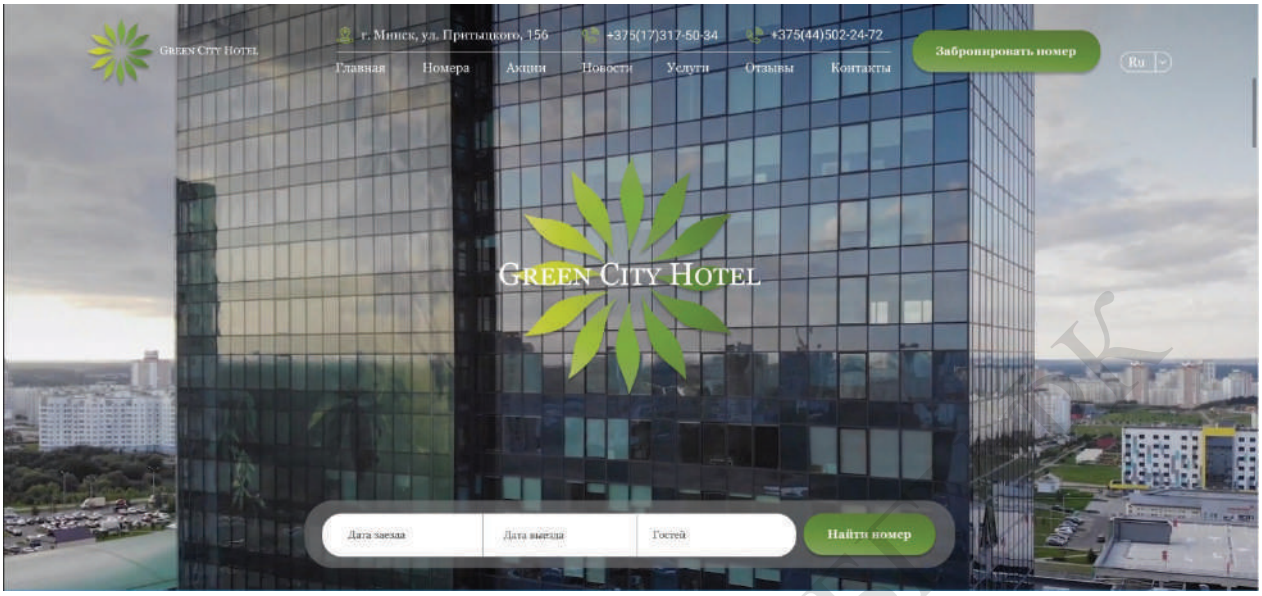

Рисунок 1 – Страница «Главная»

На рисунке 1 также заметна обновленная панель меню. В связи с тем, что меню включало две разные по названию, но практически идентичные по содержанию страницы «Бронирование» и «Номера и цены», было решено заменить «Бронирование» на «Главная». Была добавлена страница «Новости», потому как данный пункт меню присутствовал в футере веб-сайта, но не дублировался в шапке веб-сайта. Добавлена акцентная кнопка «Забронировать номер».

Отдельного внимания заслуживают карточки с отзывами посетителей, которые уже пользовались услугами гостиницы “Green City Hotel”, и решили поделиться своими впечатлениями для будущих гостей. Карточки предусматривают оценку по звездной системе, и письменный комментарий (рисунок 2).

Рисунок 2 – Раздел «Отзывы посетителей»

В обновленном футере был размещен логотип гостиничного предприятия, элементы платежных систем перенесены в левый край. Меню навигации продублирова-

но из основной панели в шапке главного экрана. Добавлена контактная информация и ссылки на действующие и обновляемые профили социальных сетей. Вся информация размещена в три столбца (рисунок 3).

Рисунок 3 – «Футер»

Также были усовершенствованы:

– форма бронирования;

– раздел, посвященный номерам гостиницы, где появились обновленные изображения номеров в аккуратных рамках;

– отдельно на сайте выделена лента с перечисленными преимуществами гостиницы;

– появилась недостающая информация про ресторан;

– дизайн иконок на сайте был усовершенствован, а также откорректирован их размер и расположение.

После совершенствования веб-сайт гостиницы отвечает современным тенденциям в дизайне и подчеркивает фирменный стиль гостиницы, что будет способствовать привлечению новых клиентов и поможет в увеличении конверсии.

Дизайн веб-сайта – первое, на что обращает внимание пользователь. По итогу анализа веб-сайта гостиничного предприятия “Green City Hotel” было выявлено большое количество проблем, в основе которых лежит устаревший дизайн веб-сайта, в связи с чем и было решено предложить его усовершенствованный вариант.

В условиях жесткой конкуренции для гостиничных предприятий достаточно остро стоит вопрос об использовании любых возможностей с целью быть в выигрыше, а качественный веб-сайт – это отличный инструмент для повышения конкурентоспособности.

1. Алексунин, В. А. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности: учеб. пособие / В. А. Алексунина. – М.: Дашков и К, 2013. – 714 с.

2. Шилов, В. В. Сайт [Электронный ресурс] / В. В. Шилов // Большая российская энциклопедия. – Режим доступа: https://bigenc.ru/technology_and_technique/text/3528222. – Дата доступа: 02.02.2021.

3. Белоногова, Н. Н. Повышение продаж через интернет: рейтинг технологий онлайн-маркетинга [Электронный ресурс] / Н. Н. Белоногова // Комсомольская правда.– Режим доступа: https://www.kp.ru/guide/prodazhi-cherez-internet.html. – Дата доступа: 04.02.2021.

4. Иконников, В. Ф. Информационные технологии в индустрии туризма: учеб.-метод. пособие / В. Ф. Иконников, М. Н. Садовская. – Минск: РИПО, 2014. – 78 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

5. Белоногова, Н. Н. Контент сайта: требования и направления работ [Электронный ресурс] / Н. Н. Белоногова // Комсомольская правда. – Режим доступа: https://www.kp.ru/guide/kontent-saita.html. – Дата доступа: 04.02.2021.

6. Экономика и организация туризма: международный туризм: учеб. пособие / Е. Л. Драчева [и др.]; под ред. И. А. Рябовой. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: КНОРУС, 2015. – 566 с.

7. Кирсанов, Д. Веб-дизайн: книга Дмитрия Кирсанова / Д. Кирсанов – СПб.: Символ Плюс, 2013. – 368 с.

8. Морозова, Н. С. Информационное обеспечение туризма: учеб. / Н. С. Морозова. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 288 с.

9. Акулич, М. В. Исследования сайта компании / М. В. Акулич // Маркетинг: идеи и технологии. – 2015. – № 1. – С. 32–41.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Девятовская В.И.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта *Н.А. Петухова*

Аннотация. *В статье приведены результаты исследования по внедрению экспериментальной методики комплексной подготовки юных спортсменов-конников. Эффективность применения данной методики подтверждается результатами тестирования спортивно-технических показателей исследуемых спортсменов.*

Ключевые слова: *конный спорт; юные спортсмены-конники; методика комплексной подготовки; средства и методы начальной подготовки; тестирование уровня подготовленности.*

Основа профессионализма в конном спорте закладывается на этапе начальной подготовки. Только рациональная и эффективная подготовка юного спортсмена, проведенная с соблюдением принципов спортивной тренировки, является предпосылкой для дальнейших успехов в избранном виде спорта.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Целью начальной подготовки является создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса [1].

Подготовка юных спортсменов-конников на начальном этапе характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание

на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий. Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период, подразделяющийся на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы [2, 3].

С целью дальнейшего совершенствования методики начальной подготовки спортсменов-конников в работе поставлены следующие задачи: определить наиболее эффективные средства и методы начальной подготовки спортсменов-конников, экспериментальным путем доказать эффективность методики комплексной подготовки юных спортсменов-конников.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ документов планирования, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Педагогические наблюдения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки проводились с целью изучения наиболее эффективных средств и методов подготовки юных спортсменов-конников. Под наблюдением находились спортсмены, проходящие подготовку в Республиканском центре олимпийской подготовки конного спорта и коневодства (РЦОПКСиК). Для оценки общей двигательной подготовленности мы использовали тесты, предусмотренные Программой для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по конному спорту [3]. Набранная сумма баллов является критерием оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка уровня общей физической подготовленности спортсменов-конников

Сумма баллов	21–30	13–20	12 и менее
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно

В основу педагогического эксперимента была положена идея изучения влияния комплексной подготовки спортсменов-конников, основанной на современных принципах тренировочного процесса, на уровень развития их двигательных качеств и уровень технико-тактического мастерства.

В педагогическом эксперименте участвовали 20 спортсменов групп начальной подготовки 2008 года рождения, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ: n=10) и контрольную (КГ: n=10) группы.

Исследование проводилось с ноября 2018 года по ноябрь 2020 года. Существенным элементом подготовки в экспериментальной группе было использование элементов манежной езды, преодоления различных типов препятствий и езды по маршруту, полевой езды. Кроме того, спортсмены ЭГ в 2020 году пребывали в летнем спортивном лагере, организованном на базе РЦОПКСиК, где в процессе тренировок было увеличено количество занятий в неделю с 3 до 5. Занятия включали разнообразные спортивные и подвижные игры, конные эстафеты и конные соревнования.

Анализируя и сравнивая результаты тестирований спортсменов обеих групп, можно отметить различия в динамике результатов. Например, в 2019 году, на первом году проведения эксперимента, в контрольной группе наблюдался резкий скачок результативности. Это можно объяснить индивидуальными особенностями спортсменов. Что касается спортсменов экспериментальной группы, то в 2019 году ре-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

зультативными были тренировки всех исследуемых. У большинства спортсменов показатель подготовленности заметно увеличился: исчезли уровни «низкий» и «ниже среднего» (1 и 2 балла). Отрицательная динамика результатов не прослеживается ни у одного атлета. Большинство спортсменов наибольший прирост результативности имели на втором году применения усовершенствованной методики (высокий уровень составил 28 %, очень хороший – 72 %), на основании чего можно сделать вывод, что предложенная методика тренировки имеет отсроченный эффект (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика двигательной подготовленности (прирост в %) спортсменов ЭГ и КГ

Баллы	2018 год		2019 год		2020 год	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	12	12	0	0	0	0
2	24	22	28	0	0	0
3	50	46	54	78	68	0
4	14	14	16	16	22	72
5	0	6	0	6	10	28

На основании полученных данных можно говорить о положительной динамике спортивных результатов у спортсменов как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако процент высокого уровня подготовленности (5 баллов) в экспериментальной группе значительно превышает этот показатель в контрольной группе.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют нам сделать следующие выводы:

1) задачи подготовки юных конников на начальном этапе решать предпочтительнее средствами специальной двигательной подготовки, которая неразрывно связана со спортивно-технической и в соответствии с этим должна занимать больший объем тренировочного времени;

2) успешное решение поставленных задач многолетней подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и этапный контроль различных сторон подготовленности;

3) внедрение методики комплексной подготовки в структуру многолетней тренировки на начальном этапе позволит оптимизировать систему подготовки спортсменов-конников в нашей стране.

1. Горохова, А. В. Структура подготовки в конном спорте на начальном этапе / А. В. Горохова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

2. Горохова, А. В. Развитие двигательных качеств и физическая подготовленность юных конников / А. В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГАФК по итогам науч.-исслед. работы за 2002 год. – Минск, 2003. – С. 35–37.

3. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Зайцев В.А.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта *Н.Н. Иванова*

Аннотация. *Статья содержит результаты исследования по методике обучения скольжению юных фигуристов. По результатам анализа советской системы обучения начального этапа подготовки фигуристов мы разработали новый комплекс специальных подготовительных упражнений, который привел к положительным результатам исследования, повысив уровень техники скольжения юных фигуристов.*

Ключевые слова: *базовые элементы фигурного катания на коньках; скольжение; юные спортсмены.*

Введение. Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к процессу начального обучения фигуристов. Мы предполагаем, что детальное изучение методики подготовки начального обучения фигуристов в советский период, которую использовали в 70–80-е годы, поможет проанализировать достоинства и недостатки белорусской системы подготовки фигуристов в настоящее время, улучшить отечественную методику обучения, повысив ее результативность [1].

Целью нашей работы является дальнейшее совершенствование тренировочного процесса юных фигуристов в Республике Беларусь на основе анализа методики начальной подготовки советской школы фигурного катания на коньках.

Конкретизируя цель, можно поставить следующие задачи:

1. Изучить особенности учебно-тренировочного процесса юных фигуристов на начальном этапе подготовки в советское время.

2. Создать новый комплекс специальных подводящих упражнений, проанализировав советскую методику обучения основным элементам скольжения.

3. Сравнить эффективность советской методики обучения юных фигуристов с отечественной системой подготовки в настоящее время.

Педагогическое наблюдение проводилось на базе школы фигурного катания на коньках Алексея Ягудина в г. Минске. В исследовании приняли участие 16 юных фигуристок в возрасте 6–7 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки. Наблюдению подлежали: содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы обучения основным базовым элементам скольжения фигуристов, многочисленный просмотр видеосъемок программы обязательных упражнений фигуристов советского периода, которые назывались «школой».

Проводились личные консультации с тренерским составом российских клубов по фигурному катанию на коньках с целью ознакомления и изучения советской методики преподавания в группах начальной подготовки. Полученные знания способствовали более детальному изучению данного вопроса и предоставили основу для объективных заключений.

Педагогический эксперимент должен был подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу о том, что анализ методики технической подготовки фигуристов в советское время поможет улучшить отечественную методику и повысит ее результативность.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Из занимающихся 16 девочек 6–7 лет были сформированы 2 группы по 8 спортсменок в каждой, одинаковые по возрасту и спортивной подготовке. Одну группу мы определили, как экспериментальную (ЭГ), вторую – контрольную (КГ). С группами проводились систематические учебно-тренировочные занятия.

Контрольная группа спортсменок осваивала комбинации шагов только по методике показа и рассказа тренера, а экспериментальной группе мы предложили использовать несколько новых комплексов специальных подводящих упражнений, составленных нами, к освоению предложенных комбинаций шагов, изучаемых на льду. Для эксперимента было выбрано две комбинации шагов: «твизл – скоба – перетяжка – выкрюк» и «крюк – выкрюк – скоба – перетяжка – твизл», в ходе занятий по данной программе, которая проводилась в течение четырех месяцев, с августа по ноябрь 2018 года 3 раза в неделю.

Для комбинации шагов «твизл – скоба – перетяжка – выкрюк» и «крюк – выкрюк – скоба – перетяжка – твизл» были предложены:

1. Подводящие упражнения для каждого шага комбинации (разучивание поворотов, держась за бортик; закрепление поворотов на месте; совершенствование поворотов в движении).

2. Исполнение шагов комбинаций в разных вариантах их последовательности («твизл»; «твизл» – скоба»; «твизл – скоба – перетяжка», «твизл – скоба – перетяжка – выкрюк») и т. д.

Содержание данной методики формировалось на основе консультаций с российскими тренерами, анализе литературных источников, изучения нормативных документов и программ ДЮСШ по фигурному катанию на коньках советского периода [2].

Анализ полученных результатов показал, что до проведения педагогического эксперимента уровень технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах почти одинаковый.

Однако после проведения педагогического эксперимента выяснилось, что степень усвоения новых элементов с использованием нового комплекса подводящих упражнений у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Экспериментальная группа осваивала комбинации шагов быстрее, чем контрольная группа, и техника исполнения комбинаций шагов в экспериментальной группе значительно повысилась.

Таблица – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента, баллы

Ф.И.	ЭГ после эксперимента	Ф,И.	КГ после эксперимента
Т.И.	9	Ш.Е.	6
К.В.	10	К.И.	5
А.Н.	8	Д.А.	6
Н.Ш.	9	Р.В.	7
А.М.	8	Г.А.	6
В.С.	9	Л.С.	9
И.З.	9	Е.И.	7
Я.Л.	8	С.С.	7
Средний балл	8,7	Средний балл	6,6

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Заключение.

1. В ходе проведенного педагогического эксперимента и статистической обработки данных мы выяснили, что анализ советской методики обучения на начальном этапе подготовки фигуристов помог нам создать более новые и эффективные специальные подводящие упражнения и добиться более быстрого и качественного усвоения техники основных элементов скольжения.

2. Применение новых различных специальных подводящих упражнений для изучения основных элементов скольжения в фигурном катании на коньках помогает улучшить спортивные результаты юных фигуристов.

Проведенная нами исследовательская деятельность, направленная на изучение опыта советской школы фигурного катания на коньках, позволила выработать определенные правила, которые могут стать практической рекомендацией для белорусских тренеров по фигурному катанию на коньках:

– для достижения более высоких результатов необходимо постоянно повышать эффективность работы тренеров, для чего надо изучать опыт самых успешных школ фигурного катания на коньках в мире;

– содержание программы начального обучения юных фигуристов нашей страны должно соответствовать лучшим программам обучения;

– тренерам необходимо включать в процесс обучения юных фигуристов обязательные фигуры («школа», ранее существовавшая как отдельная соревновательная программа);

– опираясь на полученные в ходе исследования данные, которые подтвердили эффективность новых комплексов специальных подводящих упражнений, мы предлагаем использование их в группах начальной подготовки для успешного обучения скольжению.

1. Абсалямова, И. В. Обоснование и разработка режима тренировки при обучении и совершенствовании обязательных упражнений в фигурном катании на коньках: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Абсалямова; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 17 с.

2. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин, – М.: ФиС, 1985. – 271 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СФЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АРТ-МЕНЕДЖЕРА

Ковальчук А.А.

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *А.И. Колтаченко*

Аннотация. *В публикации рассматривается деятельность арт-менеджера как профессиональная управленческая деятельность в арт-индустрии. Для описания обязанностей арт-менеджера проведен анализ Единого квалификационного справочника должностей*

служащих Республики Беларусь. Рассмотрены должностные обязанности специалистов, занятых в сфере культуры, искусства и организации туризма. Выявлено, что с точки зрения профессионального назначения арт-менеджер может руководить как отдельным исполнителем, так и творческими коллективами, имея при этом должную квалификацию и навыки, относящиеся к конкретной сфере.

Ключевые слова: *менеджмент; арт-менеджер; арт-индустрия; управление; компетенции; функции.*

Актуальность рассматриваемого вопроса определяется необходимостью изучения специфики функционирования арт-менеджера как профессиональной деятельности. Управленческая деятельность в арт-индустрии постоянно развивается, как и сама арт-индустрия. Это влечет за собой потребность в мобильной и гибкой предпринимательской деятельности, которая напрямую работает с арт-индустрией. Данную нишу занимает арт-менеджер в виде высококвалифицированного управленца и организатора.

Понятие «арт-менеджер» очень широко, так как применимо ко многим творческим сферам. В зависимости от специфики рода услуг и направления работы, арт-менеджер должен отвечать определенным требованиям.

Арт-директор (от англ. *art* – искусство и лат. директор) или арт-менеджер – художественный или творческий руководитель, «воплотитель проекта», главный художник; начальник художественного, либо иного творческого отдела. Общее название для целого ряда аналогичных управленческих должностей в различных областях деятельности, таких как: реклама, издательский бизнес, кино, дизайн, телевидение, Интернет, видеоигры, индустрия развлечений [1].

Кроме арт-директора в сфере культуры, искусства и организации туризма могут быть заняты следующие специалисты [2]:

Культуролог-аниматор. Изучает и анализирует культурные процессы, происходящие в обществе с целью определения запросов разных социальных групп населения и дальнейшей организации их досуга. Проводит маркетинговые исследования. Разрабатывает и осуществляет зональные и целевые культурно-досуговые программы. Составляет план проводимых мероприятий. Привлекает профессионалов из сферы шоу-бизнеса, туристической и спортивной среды и пр. Разрабатывает и внедряет инновационные технологии организации социокультурной деятельности. Ведет установленную отчетность.

Продюсер. Осуществляет выдвижение, разработку и выполнение идей социально-культурных проектов в сфере искусства. Формирует и обосновывает значение и целесообразность выдвинутых проектов, способствующих формированию определенных культурно-эстетических взглядов, обеспечивающих удовлетворение идейно-художественных, духовных потребностей общества, а также получение прибыли или личного дохода при наименьших затратах материальных, трудовых и финансовых ресурсов. Определяет пути и методы проведения социально-культурных проектов и обеспечивает их финансирование собственными средствами. Организует разработку планов и программ по проблеме проекта, осуществляет координацию деятельности всех заинтересованных сторон с целью объединения организационных, материальных и интеллектуальных ресурсов для реализации программ. Участвует в подборе кадров и обеспечивает их рациональную расстановку и целесообразное

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

использование. Осуществляет идейно-художественный и организационно-финансовый контроль в процессе воплощения проекта. Участвует в разработке их годовых и перспективных планов работы с учетом новых социально-экономических условий и развития рыночных отношений. Разрабатывает и осуществляет мероприятия по совершенствованию функционирования организаций, творческих союзов и их предприятий, используя приемы и методы менеджмента и маркетинга. Проводит исследования в области различных явлений социально-культурной сферы. Строит и использует модели для описания и прогнозирования этих явлений, осуществляет их качественный и количественный анализ. Изучает специальную отечественную и зарубежную литературу по тематике выдвинутых проектов, составляет обзоры на основе информации. Выносит оценку состояния, тенденций и перспектив развития отдельных видов искусства и социально-культурных направлений.

Художественный руководитель клубного учреждения. Организует и планирует работу коллективов художественной самодеятельности. Оказывает методическую помощь учреждениям района, города, микрорайона. Координирует работу творческих отделов по проведению художественных мероприятий, руководит разработкой и осуществлением сценариев проведения крупных массовых художественных мероприятий (театрализованных праздников, народных гуляний, праздников песни и т. п.). Подбирает для коллективов художественной самодеятельности и других коллективов репертуар. Проводит семинары с руководителями кружков. Организует обмен опытом работы коллективов художественной самодеятельности, их смотры, фестивали, выступления в районе, микрорайоне, городе. Поддерживает связь с творческими союзами и общественными организациями по привлечению к проводимым мероприятиям творческих работников в целях совершенствования работы по обслуживанию населения.

Культорганизатор. Проводит массовые игры, представления. Организует развлечения, коллективные формы игрового общения и досуга населения. Участвует в разработке и составлении сценариев, тематических программ, игровых форм коллективного досуга, художественного оформления, музыкального сопровождения и технического оснащения. Составляет смету расходов и представляет в установленном порядке на утверждение.

Распорядитель танцевального вечера, ведущий дискотеки, руководитель музыкальной части дискотеки. Участвует в организации и проведении дискотек, подготовке сценариев, художественного, светового оформления музыкальной программы мероприятия, подборе музыкального репертуара с учетом возрастных групп посетителей. Проводит танцевальный вечер. Осуществляет контроль за выполнением музыкальной программы.

Режиссер (дирижер, балетмейстер, хормейстер, хореограф). Руководит работой музыкального, хорового, хореографического коллективов, любительского объединения, студии, творческой мастерской, клуба, центра и т. п. Разрабатывает репертуарные (перспективные и текущие) планы работы. Осуществляет постановку спектаклей, концертных номеров и программ. Ведет регулярные занятия с коллективом по совершенствованию исполнительского мастерства, проводит репетиции с исполнителями, организует учебно-методическую работу. Участвует в разработке и проведении клубных и массовых культурно-просветительных, зрелищных и до-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

суговых мероприятий для различных групп населения. Составляет смету расходов и доходов по проводимым мероприятиям.

Вышеперечисленные должностные обязанности являются обязанностями арт-менеджера по роду деятельности и сфере применения навыков. Арт-менеджмент включает в себя работу культуролога-аниматора, продюсера, художественного руководителя клубного учреждения, культорганизатора, распорядителя танцевального вечера, ведущего дискотеки, руководителя музыкальной части дискотеки и режиссера (дирижер, балетмейстер, хормейстер, хореограф). Квалификация представленных должностей высшего порядка. Представители каждой должности являются руководителями и специалистами, они обязаны знать нормативные акты, касающиеся конкретно их направления, изучать отечественную и зарубежную литературу, разрабатывать и внедрять инновационные технологии организации социокультурной деятельности.

Исходя из вышеперечисленного видно, что профессиональный арт-менеджер может руководить как отдельным исполнителем, так и творческими коллективами, имея при это должную квалификацию и навыки, относящиеся к конкретной сфере. Таким образом, с точки зрения профессионального назначения, арт-менеджер может работать как [3]:

– менеджер (администратор, антрепренер, продюсер, импресарио, промоутер, художественный руководитель) театров, театральных студий, концертных залов и концертных организаций, кинотеатров, кино- и фотостудий, студий видео- и аудиозаписи, проката музыкальных инструментов и сценических костюмов, местных, региональных и центральных каналов телевидения, организаций книжной торговли, спортивных и игровых комплексов, городских парков, молодежных развлекательных комплексов, клубных учреждений и отделов культуры городов и районов страны;

– менеджер (продюсер, промоутер, концертный агент) профессиональных и любительских коллективов и отдельных исполнителей, ансамблей и концертных групп, включая театрально-студийные, оркестровые и певческие, эстрадные и цирковые коллективы, солистов и исполнителей различных жанров; временных и постоянных групп, реализующих проекты праздничных массовых культурных программ, фестивалей, конкурсов, смотров, целевые проекты социокультурного развития.

Арт-менеджера можно назвать связующим звеном между продуктом и потребителем. Под продуктом имеются в виду любого рода выступления, концерты, спектакли, цирковые программы, выставки и фестивали. Потребителем здесь является зритель. Грамотная работа арт-менеджера формирует и развивает общественное мнение посредством художественных коммуникаций, создает условия для общения с искусством, развивает вкусы публики.

Для эффективной связи между «продуктом и потребителем» в работе арт-менеджера основным условием управления является лидерство. Нужно уметь правильно воздействовать на людей, побуждать их к достижению целей и задач. Почти каждая функция менеджмента: планирование, организация системы управления, мотивация, регулирование, учет, контроль – является одновременно и лидерской.

Чтобы четко управлять коллективом, арт-менеджер должен использовать имеющиеся знания в творческой и управленческой сфере, пользоваться функциями деятельности арт-менеджера, применять принципы и стили управления коллективом или организацией для эффективного решения поставленных целей, быстрого реше-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ния проблем как внутри коллектива или организации, так и вне ее. Функции деятельности арт-менеджера определяются следующим образом:

– с позиции современных деятелей социально-культурной деятельности, арт-менеджер – это человек, который участвует в соединении нескольких элементов разной профессиональной деятельности;

– с точки зрения экономистов, арт-менеджер – это человек, помогающий соединить трудовой ресурс и капитал с целью получения конечного продукта;

– с точки зрения социолога, арт-менеджер оказывает влияние на организационное поведение в данной внутренней или внешней среде, сводит вместе идею проекта, место организации и аудиторию;

– арт-менеджер – это человек, который принимает решения, в противоположность тому, кто только дает советы;

– идеальный арт-менеджер – это тот, кто воплощает идею в жизнь и заставляет ее работать;

– арт-менеджер – это человек, который способен направить свои усилия, симпатии и антипатии в подчинение художественным целям проекта;

– современный арт-менеджер «должен быть человеком чувствительным и эрудированным, имеющим вкус, чьи склонности и образование позволяют ему искать, распознавать и развивать художественную оригинальность, в какой бы форме она ни появилась» [4].

Таким образом арт-менеджер является профессиональным управленческим деятелем, который координирует работу коллектива или конкретного исполнителя. Регулируя внутреннюю среду, арт-менеджер осуществляет руководство структурой организации и всеми ее процессами. В отношениях между культурой и искусством и зрителем, арт-менеджер является регулятором социально-культурной активности общества. Содействует самореализации личности и самовыражению ее в различных формах культурной деятельности.

1. Арт-директор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kartaslov.ru/. – Дата доступа: 02.04.2021.

2. Квалификационный справочник «должности служащих, занятых в культуре и искусстве» № 149 и «должности служащих, занятых в организациях туризма» № 87 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://helper.by/component/option,com_jdownloads/Itemid,21/catid,335/task,viewcategory/. – 2001–2009. – Дата доступа: 02.04.2021.

3. Кузнецова, И. В. Арт-менеджмент: учеб. пособие [Электронный ресурс] / И. В. Кузнецова. – Тюмень, 2009. – Режим доступа: www.tsiac.ru/cdo. – Дата доступа: 02.04.2021.

4. Лэнгли, С. Идея для театра, менеджер для идеи / С. Лэнгли // Арт-менеджер. – 2003. – № 1 (4). – С. 24–25.

Репозиторий БГУФК

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Комоцкий К.Р.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры спортивной борьбы *А.М. Шахлай*

Аннотация. *Статья посвящена проблеме поиска средств и методов контроля специальной выносливости у курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь. В качестве результатов исследования предложена авторская методика, позволяющая осуществлять оценку специальной выносливости курсантов в моделируемых условиях физического противоборства, характерного для профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *специальная выносливость; профессионально-прикладная физическая подготовка; курсанты; тестирование специальной подготовленности.*

Известно, что в соответствии с законодательством Республики Беларусь сотрудники органов внутренних дел (далее ОВД) в ходе служебной деятельности наделены полномочиями на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в качестве специальных мер административного пресечения [1]. Данные меры применяются в целях пресечения противоправных деяний и предотвращения наступления общественно опасных последствий в результате таких деяний. Для обеспечения высокого уровня физической работоспособности сотрудников ОВД, включающего в себя способность в ходе служебной деятельности пресекать противоправные деяния с применением физической силы, в рамках образовательного процесса курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (далее – курсантов) осуществляется профессионально-прикладная физическая подготовка.

Исходя из результатов профессиографического исследования сотрудников ОВД, проведенного отечественными специалистами с учетом специфики несения службы в Республике Беларусь, видно, что одним из наиболее важных профессиональных качеств, обеспечивающих готовность сотрудников ОВД к несению службы в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и оружия, является специальная выносливость [2]. Данное физическое качество является комплексным и проявляется в условиях непосредственной практической деятельности, а также в условиях, ее моделирующих.

В ходе анализа литературных источников, посвященных проблеме оценки специальной физической подготовленности, в числе прочего мы обнаружили, что на сегодняшний день данный вопрос поиска средств и методов контроля специальной выносливости или работоспособности сотрудников ОВД изучен недостаточно, а именно:

– на нормативном уровне специальная выносливость как физическое качество в структуре физической подготовленности сотрудников ОВД, в том числе курсантов, не выделяется [3, 4];

– информативных методик оценки специальной выносливости сотрудников ОВД в разрезе физического противоборства на сегодняшний день специалистами не предложено [5].

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

С целью решения указанной выше проблемы нами была разработана методика тестирования специальной выносливости для курсантов учреждений образования МВД, в качестве основы для которой был взят тест, разработанный в 1970-х гг. советскими специалистами для оценки специальной выносливости в дзюдо (Э.А. Матвеева, В.М. Андреев, В.И. Сытник, Г.Г. Ратишвили), в котором по весовым категориям проводились броски борцовских манекенов, а также проводилась телеметрическая запись (по времени и частоте) ритма сердца и непрямая калориметрия по методу «Дугласа – Холдена» [6]. Суть данного теста заключалась в том, что он включал в себя так называемую «фоновую» нагрузку и «контрольную», а также телеметрическую запись (по времени и частоте) ритма сердца и непрямую калориметрию по методу «Дугласа – Холдена». Разработанная методика тестирования специальной выносливости также предусматривает специальную физическую нагрузку, условно разделяющуюся на «фоновую» и «контрольную». Также взятая за основу методика была дополнена алгоритмом контроля переносимости выполненной работы, в основе которого использовался принцип соотношения объема выполненной работы и динамики восстановления частоты сердечных сокращений, широко применяющийся в спортивной метрологии в таких тестах как модифицированный тест Купера, гарвардский степ-тест и др.

С целью апробации разработанного теста было проведено пилотное тестирование, в котором приняли участие 45 курсантов 1–3-го курсов факультета милиции Могилевского института МВД, из которых были сформированы соответственно три контрольные группы по 15 человек в каждой (n=15).

Полученные результаты были обработаны посредством специализированного программного обеспечения SPSS Statistics 20.0 с применением статистического метода t-критерия Стьюдента. Расчеты, проводимые в данном программном обеспечении, свидетельствуют о том, что данные выборки подвергаются закону нормального распределения, в связи с чем применение t-критерия Стьюдента является правомочным. Исходя из анализа полученных данных было установлено, что итоговые оценки за тест между курсами отражают разный уровень их подготовленности. При этом различие между 1-м и 3-м курсом имеют достоверное значение на уровне $P<0,05$ (при значении $t= 2,599$). Различие между 1-м и 2-м курсами также имеются, однако они не достоверны. Между 2-м и 3-м курсами различия также недостоверны, однако $t=1,901$ находится ближе к табличному значению, чем в сравнении с 1-м и 2-м курсами. Данное явление объясняется тем, что тестирование является комплексным и предполагает проявление различных сторон подготовленности, обеспечиваемых рядом функциональных систем организма. Резюмируя изложенное можно сделать следующие выводы:

1. Разработанная методика тестирования соответствует метрологическим требованиям, установленным для педагогических тестирований в сфере физического воспитания.

2. Разработанную методику тестирования специальной выносливости курсантов УВО МВД Республики Беларусь можно использовать в профессионально-прикладной физической подготовке в рамках образовательного процесса.

3. Обнаруженная тенденция изменения уровня проявления специальной выносливости относительно этапов подготовки свидетельствует о имеющемся резервном

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

потенциале для направленного развития специальной выносливости у курсантов на более поздних этапах подготовки.

4. Данный инструмент позволяет комплексно объективно оценивать уровень специальной подготовленности обучающихся, а также подвергать анализу компоненты подготовленности.

5. Полученные по результатам тестирования результаты можно рассматривать как модельные характеристики специально выносливости для курсантов 1–3-го курсов.

1. Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 17.07.2007 г. № 263-З: в редакции Закона Респ. Беларусь от 19.07.2016 № 408-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

2. Каранкевич, А. И. Профессионально важные физические качества сотрудников милиции общественной безопасности / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ, О. О. Ермалович // Актуальные вопросы права, образования и психологии: сб. науч. тр. – Могилев, 2014. – Вып. 2. – С. 175–183.

3. Боренов, А. Ю. Сравнительная характеристика особенностей контроля уровня физической подготовленности сотрудников полиции России и зарубежных стран / А. Ю. Боренов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 50–54.

4. Комоцкий, К. Р. Совершенствование информативности контроля владения боевыми приемами борьбы у курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий // Актуальные вопросы права, образования и психологии: сб. науч. тр. – Могилев, 2020. – Вып. 8. – С. 250–256.

5. Астафьев, Н. В. Сравнительный анализ требований по физической подготовке, предъявляемых к военнослужащим и сотрудникам правоохранительных органов / Н. В. Астафьев, В. А. Глубокий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 13–17.

6. Андреев, В. М. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо / В. М. Андреев, Э. А. Матвеева, В. И. Сытник // Спортивная борьба: ежегодник. − М.: Физкультура и спорт, 1974. − С. 13−16.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Лебедева А.С.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивных игр
Ю.С. Боярина

Аннотация. *В статье раскрыта психологическая подготовка теннисистов, которая направлена на формирование психической готовности к конкретному спортивному соревнованию. Представлены результаты психологического тестирования и результаты педагогических наблюдений за внешними признаками соревновательного эмоционального состояния теннисистов 12–14 лет разной спортивной квалификации.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка; психические состояния; спортивное соревнование; психологическое тестирование; психологическая готовность; приемы регуляции.*

Игровая деятельность теннисиста протекает на фоне значительных физических, психических, умственных и эмоциональных нагрузок, при наличии множества внешних раздражителей и сбивающих факторов. Победа в состязаниях достигается за счет больших волевых усилий, направленных на преодоление трудностей борьбы с соперником, физических и нервных напряжений, преодоление внешних препятствий, что проявляется в виде прямого и реального состязания за наилучшее исполнение спортивного упражнения или решение спортивной задачи [1].

Отличительной особенностью отечественного тенниса является детский профессионализм, который проявляется в огромных объемах проводимой тренировочной работы и постоянном участии в большом количестве спортивных соревнований с высокой конкуренцией в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно одинаковых уровнях физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов в теннисе является психическая готовность теннисиста к спортивному соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д). Поэтому правильно организованная спортивная подготовка, основанная на знаниях о возрастных особенностях психики юных теннисистов, позволит повысить их сегодняшний спортивный результат, подготовить к будущей деятельности при возрастающей напряженности психологической борьбы, сохранить и укрепить психику юного спортсмена.

Психологическая подготовка теннисиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность, на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Для соревновательной деятельности в теннисе характерны повышенное внимание и зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования оперативного мышления, поиск неожиданных решений возникающих игровых задач, настойчивость, решительность, смелость, сообразительность, эмоциональная устойчивость, быстрое переключение и устойчивость внимания, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость выработки и перестройки двигательных навыков. Психологическая подготовка теннисиста должна быть направлена на формирование у него психической готовности к конкретному спортивному соревнованию, в ходе которого психическое состояние должно обеспечивать эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий спортсмена [2, 3].

Таким образом, проблема изучения психических состояний теннисистов в процессе соревновательной деятельности актуальна в связи с возросшей ценой каждого разыгранного очка. Практическое значение данного исследования заключается в том, чтобы выявить особенности поведения спортсменов в теннисе и разработать рекомендации по предвидению возможных действий в конкретных игровых ситуациях

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

и применении методических приемов регуляции психических состояний в процессе соревновательной деятельности теннисистов 12–14 лет.

Цель исследования – раскрыть степень влияния психического состояния теннисистов 12–14 лет разной спортивной квалификации на эффективность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, методы математической статистики.

В июне 2020 г. был проведен педагогический эксперимент во время Открытого летнего первенства среди специализированных школ по теннису. Исследование проходило на базе СДЮСШОР по теннису среди юношей и девушек 12–14 лет по методике Ю.Л. Ханина «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» [4].

На основании тренерских заявок, для участия в первенстве среди специализированных школ по теннису за 30 минут до начала спортивных соревнований были выбраны 20 теннисистов разной спортивной квалификации: 10 спортсменов с I разрядом и 10 кандидатов в мастера спорта. Испытуемые после первого сета прошли предварительное инструктирование и получили тестовые бланки, где требовалось отвечать на зачитываемые вопросы. В ходе спортивных соревнований проводилось педагогическое наблюдение за внешними признаками соревновательного эмоционального состояния каждого из 20 спортсменов. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты ответов по тестовой методике теннисистов разной спортивной квалификации

Фамилия испытуемого	Квалификация	Показатель уверенности в себе	Показатель восприятия и оценки возможностей соперников	Показатель желания участвовать и значимость соревнования	Показатель зеркальной самооценки спортсмена
1	КМС	0	4	6	2
2	КМС	1	2	6	0
3	КМС	1	4	6	3
4	КМС	2	4	6	3
5	КМС	1	5	7	2
6	КМС	0	5	7	2
7	КМС	3	3	6	3
8	КМС	2	4	7	3
9	КМС	3	3	7	4
10	КМС	3	3	6	4
Основные статистические характеристики	∑	16	35	64	26
	X	1,6	3,5	6,3	2,4
	δ	1,54	1,87	1,23	1,57
	Sx	0,49	0,59	0,39	0,50

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 1

Фамилия испытуемого	Квали-фикация	Показатель уверенности в себе	Показатель восприятия и оценки возможностей соперников	Показатель желания участвовать и значимость соревнования	Показатель зеркальной самооценки спортсмена
1	1	5	4	5	5
2	1	3	7	4	6
3	1	5	6	7	7
4	1	4	6	6	6
5	1	6	7	6	6
6	1	7	5	7	6
7	1	5	6	6	6
8	1	3	6	7	6
9	1	5	7	7	7
10	1	3	7	7	6
Основные статистические характеристики	∑	46	61	62	61
	Y	4,6	6,1	6,2	6,1
	δ	1,77	1,62	1,53	1,44
	Sx	0,56	0,52	0,49	0,45
	P	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Как видно из таблицы 1, кандидаты в мастера спорта по теннису по показателю уверенности в себе набрали 1,6 баллов, что говорит о высокой уверенности в своих возможностях. Менее опытные сверстники с результатом 4,6 баллов по группе уступили в три раза своим товарищам. Из этого следует, что теннисисты с первым спортивным разрядом слабо подготовлены к спортивному соревнованию.

Показатель восприятия и оценки возможностей соперников «смогут ли соперники?» у кандидатов в мастера спорта равен 3,5 баллам. Зная свои возможности, они также хорошо оценивают возможности и более опытных и титулованных соперников. А теннисисты с первым спортивным разрядом, зная, что слабо технически и тактически подготовлены, оценили возможность соперников в 6,1 балл из 7 возможных.

Показатель желания участвовать и значимость спортивного соревнования «хочу ли я?» для кандидатов в мастера спорта равен 6,3 балла, в то же время, как и для теннисистов первого спортивного разряда он также высок – 6,2 балла. Если спортсмен изъявил желание приехать на спортивное соревнование, значит, кроме победы он желает повысить свое профессиональное мастерство, чем и обусловлены высокие значения показателя у двух исследуемых групп.

Показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» у кандидатов в мастера спорта равен 2,4 балла – на их соревновательный результат возлагаются надежды. К теннисистам первого спортивного разряда требования со стороны тренера и товарищей более низки – 6,1 балла по выборке. Все понимают, что на спортивное соревнование они приехали набираться

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

опыта и повышать свое технико-тактическое мастерство. Полученные результаты в графической форме представлены на рисунке.

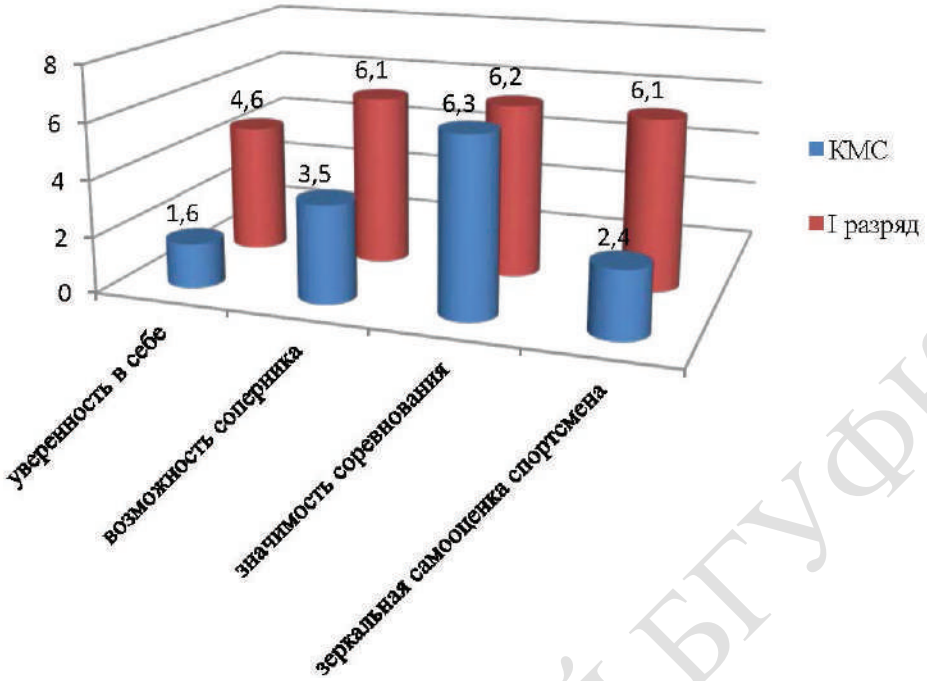

Рисунок – Различия по восприятию соревновательной ситуации теннисистами разной спортивной квалификации

В таблице 2 представлены результаты наблюдений за внешними признаками соревновательного эмоционального состояния спортсменов 12–14 лет.

Таблица 2 – Результаты педагогического наблюдения за внешними признаками соревновательного эмоционального состояния теннисистов 12–14 лет

Фамилия испытуемого	Квалификация	Характер эмоциональных проявлений			
		Мимика	Скованность	Тремор	Вазомоторные реакции
1	КМС	5	4	3	5
2	КМС	4	3	5	5
3	КМС	4	4	4	4
4	КМС	3	5	4	5
5	КМС	5	4	4	4
6	КМС	4	3	4	4
7	КМС	5	5	4	5
8	КМС	5	5	4	4
9	КМС	4	3	4	4
10	КМС	5	4	4	3
Основные статистические характеристики	∑	44	40	40	43
	X	4,4	4	4	4,3
	δ	1,18	1,87	0,50	1,74
	Sx	0,37	0,59	0,47	0,55

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 2

Фамилия испытуемого	Квалификация	Характер эмоциональных проявлений			
		Мимика	Скованность	Тремор	Вазомоторные реакции
1	1	2	3	2	3
2	1	2	3	3	3
3	1	3	3	2	3
4	1	5	4	5	5
5	1	2	3	2	2
6	1	4	4	4	5
7	1	3	3	3	4
8	1	2	3	2	3
9	1	3	2	2	3
10	1	4	4	4	4
Основные статистические характеристики	∑	30	32	29	35
	Y	3	3,2	2,9	3,5
	δ	1,85	1,13	1,96	1,72
	Sx	0,32	0,29	0,54	0,31
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Наблюдение показало, что кандидаты в мастера спорта перед спортивными соревнованиями спокойны, уверенны, дыхание ровное – 4,4 балла, координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями – 4 балла, небольшой тремор пальцев – 4 балла, некоторое покраснение лица – 4,3 балла. Менее опытные спортсмены заметно взволнованы – 3 балла, движения заметно напряженные, некоторая неуклюжесть – 3,2 балла, заметный тремор рук – 2,9 баллов, у большинства спортсменов покраснение лица или же его бледность – 3,5 баллов.

По результатам проведенного исследования соревновательные психические состояния теннисистов с более высокой спортивной квалификацией оказались благоприятнее, чем у их сверстников с I спортивным разрядом, у которых меньше тренировочный и соревновательный стаж. Полученные различия обусловлены тем, что за время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности опытные теннисисты учатся контролировать свои эмоциональные состояния, приобретают уверенность в себе и своих силах, овладевают методами психорегуляции. Спортсмены с более низкой спортивной квалификацией не умеют регулировать неблагоприятные соревновательные психические состояния, не верят в свои силы и возможности, еще не овладели методами психорегуляции.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что способность контролировать соревновательные психические состояния развивается по мере роста спортивного стажа теннисиста в результате многократных спортивных соревнований, а также эта способность обусловливает завоевание более высокой спортивной квалификации.

1. Ростова, В. А. Большой теннис: учеб. пособие / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2013. – 415 с.

Репозиторий БГУФК

2. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2003. – 288 с.

3. Акимова, Л. Н. Психология спорта: курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.

4. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В. Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

МЕТОДЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лисица Т.В.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта *Ю.А. Баранаев*

Аннотация. *В статье представлены результаты проведенного социологического исследования с целью выявления основных методов спортивного отбора юных футболистов. Для сбора первичной информации было проведено анкетирование среди белорусских и китайских тренеров по футболу, в результате которого было выявлено, что значительная часть белорусских тренеров использует весьма узкий набор методов. Как правило, это контрольно-педагогические испытания. Китайские тренеры указали о необходимости комплексно подходить к проблеме отбора и рекомендовали применять психологические, педагогические и психофизиологические методы.*

Материалы, полученные в ходе проведения анкетного опроса тренеров по футболу, позволили определить методы спортивного отбора футболистов на этапе начальной подготовки, а также выявить проблемные аспекты.

Ключевые слова: *анкетный опрос; тренеры; Республика Беларусь; Китайская Народная Республика; методы отбора; футбол; этап начальной подготовки.*

Введение. Современный уровень развития футбола предъявляет повышенные требования к функциональной, физической и психологической подготовленности футболистов, к их способности реализовать эту подготовленность в игровой соревновательной деятельности [1]. В связи с этим все более остро возникает вопрос эффективного, т. е. научно обоснованного поиска физически одаренных, талантливых, психологически устойчивых детей и подростков, обладающих необходимыми качествами для достижения высочайших успехов в футболе.

К сожалению, часто на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса из поля зрения выпадают одаренные подростки и чаще попадают дети средних способностей, показывающие, в силу определенных факторов, относительно высокие спортивные результаты в детском или подростковом возрасте [2].

Отбор – обязательная составная часть подготовки спортивного резерва. Однако спортивный отбор, основанный только на субъективных мнениях тренеров, являет-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ся неэффективным и приводит к существенным ошибкам в оценке перспективности спортсменов.

Кроме того, естественный отбор не позволяет решить проблему подготовки, так как наряду с неспособными отсеиваются и способные дети, которые недостаточно подготовлены по специальным качествам, но имеют высокие потенциальные возможности, и по отношению к которым иногда допускается неправильный методический подход [3, 4].

Спортивный отбор может быть эффективным в случае комплексного применения различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

При оценке уровня развития кондиционных качеств используются тесты. Особенно широкое распространение получила методика педагогических тестов.

Педагогические тесты позволяют оценивать уровень развития двигательных способностей, спортивно-технического мастерства спортсменов, прогнозировать и выявлять динамику спортивных результатов в процессе тренировки (в том числе и многолетней).

Педагогические тесты во всех периодах тренировочного процесса и во всех возрастных группах являются необходимым средством контроля над процессом спортивной тренировки и ростом достижений.

Морфологические обследования позволяют выявить особенности телосложения, способствующие достижению выдающихся спортивных результатов, определить критерии первичного отбора и ранней ориентации в видах спорта, выявить маркеры, определяющие возможность развить индивидуальные двигательные способности, определить, какие морфологические особенности композиции тела препятствуют достижению рекордных результатов в конкретных видах спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, функциональной подготовленности спортсменов. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения значительных тренировочных нагрузок. В этих исследованиях используются физиологические показатели: частота сердечных сокращений в покое и реакция на нагрузку, частота дыхания, жизненная емкость легких, подвижность в суставах, позвоночнике и др. Значительное место занимают биохимические показатели: иммуноглобулины, лимфоциты, гемоглобин, биопсия мышц (определение типа мышечных волокон, их соотношения, метаболизма в тканях после выполнения интенсивных физических нагрузок и т. п.) [5].

Среди динамических особенностей спортивной деятельности имеется целый ряд таких, которые зависят от свойств нервной системы и темперамента. К ним относятся такие, как легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость; сопротивление внешним и внутренним сбивающим факторам; пластичность-ригидность деятельности, ее активность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность и т. д.

Психологические обследования позволяют оценить уровень интеллекта, тип нервной деятельности, силу нервной системы, тип темперамента, а также проявле-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ние таких психологических качеств, как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т. п.

Следовательно, психическая и психологическая готовность спортсмена несет в себе важную информацию о перспективах достижения высоких спортивных результатов.

В этих условиях первостепенное значение приобретет глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов [6, 7 и др.]. Особенно важно правильно определить способности к спортивной деятельности у детей 8–9 лет, поскольку именно в этом возрасте они обычно привлекаются к занятиям в большинстве видов спорта.

Прогнозирование надежности, функционального состояния, эффективности соревновательной деятельности, готовности спортсменов к достижению высоких спортивных результатов не может быть достигнуто применением одного какого-либо метода (педагогического, психологического, физиологического и т. д.). Мнение о целесообразности комплексного подхода к спортивному отбору юных спортсменов высказывают многие специалисты [8, 9]. Именно комплексному, системному подходу должно быть уделено особое внимание при решении этой проблемы:

– во-первых, комплексный подход предусматривает многосторонность факторов, влияющих на прогнозирование двигательных способностей. Определение эффективности деятельности, готовности спортсмена, надежности его соревновательной деятельности нельзя свести лишь к одному какому-либо феномену;

– во-вторых, комплексный подход характеризуется достижением органического единства всех компонентов, обеспечивающих эффективность и надежность соревновательной деятельности, функционирования всей системы подготовки спортсменов.

Таким образом, комплексный подход – это методический прием оценки той или иной индивидуальной характеристики спортсмена, основанной на всестороннем изучении этого явления, на междисциплинарном подходе с позиции всех заинтересованных специалистов (педагогов, психологов, физиологов, социологов, биомехаников, биохимиков и др.), на системном анализе и синтезе информации, на ее интеграции для успешного управления процессом подготовки спортсменов [10].

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что было интересно изучить мнения тренеров Республики Беларусь и Китайской Народной Республики в вопросах методов отбора футболистов на этапе начальной подготовки, так как методы спортивного отбора юных футболистов постоянно совершенствуются и являются объектом пристального внимания как теоретиков, так и практиков футбола.

Цель исследования – выявить основные методы спортивного отбора футболистов на этапе начальной подготовки.

Методы. В нашем исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в Республике Беларусь (РБ) и Китайской Народной Республике (КНР) с 2018 по 2020 гг. и включало в себя два этапа.

На первом этапе (сентябрь 2018 – январь 2019 гг.) разрабатывалась программа исследования, проводился анализ специальной и научно-методической литературы по теме исследования, разрабатывалась анкета для тренеров по футболу Республики Беларусь и КНР.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

На втором этапе (февраль 2019 – декабрь 2020 гг.) проводился анкетный опрос среди белорусских и китайских тренеров по футболу, анализировались полученные данные, формировались выводы.

Результаты исследования. Различия в зарубежном и отечественном подходах к спортивному отбору футболистов всегда привлекали как практиков, так и научных работников. С целью оценки различий применяемых методов спортивного отбора юных спортсменов в футболе проведен анкетный опрос 22 тренеров, которые непосредственно работают с юными футболистами. Среди опрошенных – 10 тренеров из Республики Беларусь и 12 тренеров из КНР.

Анализ возрастных характеристик показал, что 50 % опрошенных отечественных специалистов имеют возраст от 30 до 42 лет, в возрасте 25–30 лет находятся 27 % респондентов.

Среди тренеров Республики Беларусь 60 % имеют тренерский стаж до 5 лет. Количество тренеров, имеющих стаж от 5 до 10 лет – 30 %. Стаж более 10 лет имеют лишь 10 % тренеров.

Среди китайских тренеров со стажем до 5 лет выявлено 58 %, от 5 до 10 лет – 16 %, более 10 лет – 25 % тренеров.

В таблицах 1 и 2 представлены ответы белорусских и китайских тренеров на вопрос «Какие методы Вы используете при спортивном отборе футболистов на этапе начальной подготовки?».

Таблица 1 – Ответы белорусских тренеров на вопрос «Какие методы Вы используете при спортивном отборе футболистов на этапе начальной подготовки?»

Варианты ответов	Респонденты
A. Психологические методы (анкетирование, беседы, тест Люшера)	16,7 %
B. Педагогические методы (контрольно-педагогические тесты)	66,7 %
C. Психофизиологические методы (теппинг-тест, простая, сложная двигательная реакция)	0 %
D. Свой вариант	16,7 %

Таблица 2 – Ответы китайских тренеров на вопрос «Какие методы Вы используете при спортивном отборе футболистов на этапе начальной подготовки?»

Варианты ответов	Респонденты
A. Психологические методы (анкетирование, беседы, тест Люшера)	26,9 %
B. Педагогические методы (контрольно-педагогические тесты)	34,6 %
C. Психофизиологические методы (теппинг-тест, простая, сложная двигательная реакция)	38,5 %
D. Свой вариант	0 %

В таблицах 3 и 4 представлены ответы белорусских и китайских тренеров по футболу на вопрос «Какие контрольно-педагогические испытания Вы рекомендуете для оценки двигательных способностей юных футболистов на этапе начальной подготовки?».

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 3 – Ответы белорусских и китайских тренеров на вопрос «Какие контрольно-педагогические испытания Вы рекомендуете для оценки двигательных способностей юных футболистов на этапе начальной подготовки?»

БЕЛОРУССКИЕ ТРЕНЕРЫ	КИТАЙСКИЕ ТРЕНЕРЫ
Бег 30 метров, бег 300 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места	Бег 30 метров, бег 6 минут, прыжок в длину с места, бег 5×30 метров, жонглирование с мячом, выполнение футбольного пенальти

Таблица 4 – Ответы белорусских и китайских тренеров на вопрос «Как Вы считаете, каких знаний по спортивному отбору чаще всего недостает нашим тренерам по футболу?»

БЕЛОРУССКИЕ ТРЕНЕРЫ	КИТАЙСКИЕ ТРЕНЕРЫ
Знаний возрастных особенностей; современных знаний по сенситивным периодам; психологических знаний при отборе; более глубоких знаний по спортивной физиологии человека	Знаний по возрастным особенностям детей; знаний по отбору добротных тестов; знаний о том, что отбор должен осуществляться объективно без предвзятого отношения со стороны тренера, который проводит отбор; используют единичные тесты, а не батарею тестов; недооценка координационных способностей футболистов; часть тренеров имеют низкий уровень знаний по спортивному отбору

Обсуждение результатов. Из таблицы 1 видно, что белорусские тренеры в большинстве (66,7 %) своем отдают предпочтение педагогическим методам при отборе (контрольно-педагогические тесты).

В ответе D (свой вариант) белорусские тренеры указали «Интуиция». Поэтому, на наш взгляд, нельзя исключать и игнорировать данную способность тренера при отборе. Китайские коллеги достаточно равномерно распределили важность использования методов при селекции. Например, применение психологических методов в своей практике указали 26,9 % тренеров, педагогических методов – 34,6 % и психофизиологических методов – 38,5 % (таблица 2).

Можно отметить, что китайские тренеры по сравнению с белорусскими коллегами используют комплексный подход при спортивном отборе футболистов, который не ограничивается применением только педагогических методов.

Белорусские тренеры указали следующие педагогические тесты, которые они используют при спортивном отборе: бег 30 метров, бег 300 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места (таблица 3).

Китайские коллеги выделили следующие тесты: бег 6 минут, бег 5×30 метров, прыжок в длину с места, бег 30 метров. Кроме перечисленных тестов китайцы указали о важности умения выполнять пенальти в стрессовой обстановке и жонглировать с мячом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

На вопрос «Каких знаний по спортивному отбору чаще всего недостает тренерам по футболу?», белорусские тренеры указали, что недостает знаний по спортивной психологии, возрастной физиологии (таблица 4). Китайские тренеры отметили недостаток тех же знаний, что и белорусские коллеги, но дополнительно указали о проблеме использования добротных тестов, субъективного отбора тренеров, неширокого использования тестов для оценки координационных способностей футболистов, низкого уровня знаний тренеров по методике спортивного отбора.

Выводы. Проведенный анкетный опрос показал, что значительная часть белорусских тренеров использует весьма узкий набор методов, как правило, это контрольно-педагогические испытания. На наш взгляд, в первую очередь, это обусловлено учебной программой, в которой прописаны контрольно-педагогические тесты для оценки уровня физической подготовленности. Там не указаны психофизиологические тесты, которые также могут давать важную информацию о состоянии спортсмена.

Вместе с тем, для повышения точности отбора большинство китайских специалистов считают необходимым использование комплекса методов (педагогических, психологических, психофизиологических и т. д.). Также тренеры КНР более широко представили тестовые задания по отбору юных футболистов, которыми они пользуются, чем белорусские тренеры.

Необходимо обратить внимание на то, что все тренеры, и белорусские, и китайские, указали на наличие такой проблемы, как недостаточность знаний по спортивному отбору.

Таким образом, проведенное исследование показало не только различие в методах спортивного отбора, которыми пользуются белорусские и китайские тренеры, но и подходы к решению данной проблемы.

1. 刘志云. 我国少年足球运动员的成就动机特征及模式 //上海体育学院学报. – 1995. – № 2. – С. 35–39.

2. Сальников, В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 16–20.

3. Кузнецова, В. В. Прогностическая значимость морфофункциональных показателей как критериев отбора спортсменов-ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования В. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2. – С. 40–43.

4. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –236 с.

5. Губа, В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.

6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.

7. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О. М. Шелков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.

8. Баранаев, Ю. А. Проблемы спортивного отбора / Ю. А. Баранаев // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. / Витебск. гос. ун-т

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

им. П. М. Машерова; редкол.: П.К. Гулидин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2007. – С. 209–211.

10. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

РЕТРИТ КАК ВИД ТУРИЗМА И ЕГО ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Павловская М.Д.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *Е.А. Михеева*

Аннотация. *В статье рассматривается понятие ретрита как нового, динамично развивающегося вида туризма; приводится классификация ретрит-туров; определяется половозрастной состав, а также охват целевой аудитории ретрита как вида туризма.*

Ключевые слова: *ретрит; ретрит-туризм; классификация ретрита; целевая аудитория ретрита.*

В современном мире большинство людей поглощены суетой, шумом городов и неимоверным потоком информации. Слово «коммуникация» правит новым днем, а стремительный темп жизни не дает выдохнуть ни на минуту. Каждый день состоит из множества дел, которые нужно успеть сделать: выполнить работу, позаботиться о семье, решить бытовые вопросы, у некоторых к этому прибавляется учеба. В таком бесконечном списке дел чаще всего не остается места для проведения времени наедине с собой. Наше мышление в основном состоит из установок и стереотипов, навязанных нам обществом в процессе жизнедеятельности. Если не уделять время себе, не прислушиваться к своим внутренним ощущениям, не наполнять себя изнутри с помощью любимых занятий, то можно потерять себя и свою индивидуальность. Конечно, лучше всего каждый день понемногу уделять время для себя, но если вдруг уже слишком поздно и человек несет на себе груз накопившихся проблем, то одним из лучших решений является ретрит.

В связи с тем, что ретрит-туризм является новым понятием в русскоязычном сегменте, на данный момент далеко не каждый знает о его существовании. У многих людей также возникают вопросы о том, для кого же и зачем нужны ретриты.

Английское слово «retreat» переводится как «уединение», «затворничество», «удаление от общества». Основной целью данного «отключения» от мира является поиск и восстановление собственного душевного ресурса. Суть ретрита – в выходе за рамки текущей колеи. Дело в том, что наше сознание подвержено действию инерции: мы можем постоянно стремиться к переменам, даже самым кардинальным – но на практике мы постоянно возвращаемся к существующим шаблонам поведения.

Ретрит-тур – это путешествие, главная цель которого – самопознание, духовное или физическое развитие и самосовершенствование, а также восстановление жизненной энергии. Программа ретрит-путешествий – это медитации, различные практики

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

и свободное время для размышлений. Подобный формат туров позволяет укрепить тело, наполниться энергией и открыть для себя новые горизонты самопознания [1].

Как и в любой программе, выполняющей для потребителя важную духовную миссию, в ретрите есть свои правила. Для того чтобы ретрит прошел максимально эффективно для каждого, отдельно взятому человеку необходимо:

1. Поставить цель. Четко определить для себя свое намерение ухода в ретрит и то, какой результат он хочет получить.

2. Определить подходящее место и время. Необходимо выбрать подходящее место для ретрита – оно должно быть максимально спокойным, определить удобное время, закрыть все жизненно важные вопросы, чтобы ничто не беспокоило. Если человек хочет участвовать в групповом ретрите, то необходимо выбрать наиболее оптимальную для него программу. Важно следить за тем, чтобы опыт преподавания мастеров отвечал должному уровню.

3. Установить границы. Во время ретрита необходимо полностью абстрагироваться от обыденной среды и даже от всех окружающих людей и средств коммуникации. Только абстрагировавшись от внешнего мира можно услышать свой собственный голос.

4. Придерживаться расписания. Если ретрит индивидуальный, то необходимо составить четкое расписание и придерживаться его. Если это групповой ретрит – следовать плану, установленному организаторами (мастерами, тичерами, тренерами).

Целью ретрита является не только очищение души и разума, но и полная детоксикация тела. Переходя на легкое здоровое питание, организм очищается от всех токсинов, что позволяет ощутить свой ум более осветленным, а тело легким [2].

Так как ретрит-туризм является новым понятием в русскоязычном сегменте, на сегодняшний день ощущается явственная нехватка базисной теоретической литературы. Проанализировав информацию из ряда интернет-источников, мы предприняли попытку разработки классификации ретрит-туров:

1. По количеству участников. Ретриты могут быть уединенными и коллективными. Однако во время коллективного ретрит-тура необязательно быть избыточно общительным и пытаться подружиться со всеми, ведь можно разделять совместные активности, но при этом оставаться в уединении. Если это коллективный ретрит, то по размеру групп они бывают небольшие (8–10 человек), а некоторые из них могут легко достигать 20+.

2. По виду занятий: оздоровительные, йога, медитация, фитнес, пилатес, пеший туризм и т. д. Есть также общие оздоровительные ретриты, голодание, омоложение; религиозные.

3. Ретриты также классифицируются по обслуживанию определенных групп людей, таких как: ЛГБТ, только женщины, одинокие люди, пары, пожилые люди.

4. По продолжительности ретриты могут проходить в течение выходных дней, но некоторые из них могут длиться неделю или даже пару месяцев (начинать, конечно, необходимо с краткосрочных ретритов) [3].

Почему нельзя пройти ретрит дома? Потому что здесь важен «эффект подводной лодки». Участники не заставляют себя что-то делать, они не тренируют силу воли. Они просто не имеют иных опций, чем делать то, что все вокруг. Важно помнить, что

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ретрит – это не просто отдых. Это работа, но совершенно другого толка – на преодоление инерции своей личности, и на обретение собственного «Я» [4].

Также возникают вопросы о том, почему же человек сам не может устроить себе ретрит и просто уехать на выходные отдохнуть на природе? Но зачастую при такой самостоятельной организации все равно отвлекают повседневные триггеры, также затрачивается много энергии для подготовки к таким выходным. Важным моментом является то, что хороший ретрит подразумевает глубокое погружение в себя, сосредоточение не на внешнем мире, а на своем внутреннем. Все внимание должно быть сосредоточено именно на внутренних ощущениях. Для этого обычно применяются практики йоги и медитации, которыми заниматься самостоятельно очень тяжело, особенно если вы начинающий. Для этого необходимы эксперты в данной области, которые будут помогать вам погрузиться в себя и не отвлекаться на внешние шумы. Именно это и предлагают ретриты для своих потребителей.

Во время ретрита вы освобождаетесь от необходимости планирования дня и решения бытовых вопросов и проблем. На ретрите участники узнают, как себя лучше слушать и понимать. Как заботиться о себе, не испытывая чувства вины. Как разделять работу и дом. Как ставить цели, которые вовсе не обязательно должны быть глобальными. Как радоваться рутине, перезагружаться и, наконец, мечтать.

Ретрит – довольно необычный и не всем подходящий способ восстановления жизненной энергии. Для кого-то и правда будет проще самому организовать отдых так, чтобы получить удовлетворение и отдохнуть. Кто-то просто не интересуется такими практиками как йога и медитация. Для того чтобы определить, кого же могут заинтересовать ретриты, нами было проведено исследование. Цель данного исследования – определить половозрастной состав, а также охват целевой аудитории ретрита как вида туризма. Общий объем выборки составил 49 человек в возрасте от 17 до 34 лет. Из них 32 человека – женский пол, остальные 17 – мужской. Исследование проводилось путем заполнения анкеты.

В ходе исследования было выявлено, что большая часть опрошенных (65 %) чаще всего испытывают переживания о прошлых/будущих событиях, 94 % (46 человек) испытывали чувство эмоционального выгорания и потери жизненной энергии. Из них 5 человек испытывают его каждый день, остальные либо после изнурительной рабочей недели, либо довольно редко. Эти показатели говорят о том, что так или иначе почти каждый из нас устает от привычной рутины, а некоторые каждый день испытывают душевный дискомфорт. При этом не наблюдается корреляции между этими показателями и показателями половозрастными. То есть как мужчины, так и женщины испытывают нехватку жизненной энергии и чаще всего живут переживаниями о прошлых/будущих событиях. Из ответов респондентов видно, что те, кто живут в этих переживаниях, испытывают чувство выгорания чаще, чем те, кто живет настоящим моментом.

Далее было выяснено, что 48 из 49 респондентов любят проводить время в одиночестве (25 человек) или проводят время наедине с собой, когда выдается такое настроение (23 человека). 29 человек (59 %) проводят время наедине с собой каждый день, остальные стараются выделить время для себя, когда выдается такая возможность. Здесь важную роль играет, чему именно люди посвящают это драгоценное время. Из нашего исследования видно, что 56 % респондентов посвящают это вре-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

мя либо закрытию дедлайнов, на которые никак не хватает времени в повседневной жизни, либо просто лежа дома. Остальные 44 % посвящают его саморазвитию (23 %) и занятиям своими хобби (21 %). Эти показатели также не коррелируют с половозрастными.

Все вышесказанное доказывает, что большинство людей не умеют жить настоящим моментом, причем даже не задумываясь об этом. Мы привыкли постоянно прокручивать в голове прошлые события или же переживать о том, как сложатся будущие. Потому ретрит-туры могут стать актуальными для большинства людей. Однако основная аудитория, которую они заинтересуют, все же будут женщины. Это связано в первую очередь с тем, что йога и медитация интересны в основном именно им. Лишь немногие мужчины понимают и интересуются такими практиками. Что касается возраста: заинтересуют ретриты людей абсолютно разных возрастов, однако тут будет важен финансовый вопрос, так как это далеко не самый дешевый вид туров.

Исследование также демонстрирует, что при потере жизненной энергии большинству (54 %) для восстановления необходимо 2–3 выходных дня. Остальным 26 % нужна как минимум неделя, а еще 20 % хватает пары часов. Это говорит о том, что преимущественно людей заинтересуют ретриты выходного дня. Выбирая место проведения ретрита, стоит отдавать предпочтение тихим, уютным природным местам (53 % респондентов чувствуют себя максимально спокойно и расслабленно в природных местах, подальше от городской суеты, 39 % – дома в уютной обстановке, и лишь 8 % – в шумной компании).

Отвечая на вопрос о том, какие же занятия помогают отвлечься от привычной рутины и просто расслабиться, респонденты перечисляли свои хобби (это спорт, прогулки, чтение, просмотр фильмов/сериалов, путешествия, уход за собой и многие другие занятия). Если все так любят заниматься своими хобби, почему же только 21 % опрошенных людей уделяют им чаще всего время? Это связано с тем, что работа и ежедневная суета просто не позволяют расслабиться и выдохнуть. Ретриты помогают научиться расставлять приоритеты, слушать свои желания и грамотно планировать свое время и дела, чтобы не утонуть в рутине.

Резюмируя, отметим, что ретриты являются очень актуальным направлением на сегодняшний день. Наше исследование доказывает, как много людей тонут в своих переживаниях и часто забывают прислушиваться к себе, уделять время занятиям, которые их наполняют. Потому они могут охватить действительно широкую аудиторию. Ретрит-путешествие – это путешествие для тех, кто устал от городской суеты и постоянных стрессов, кому хоть раз хотелось «бросить все и уехать неважно куда, главное – подальше» и кто хочет познать самого себя. Молодость данного вида продукта не оказывает влияния на спрос – сейчас этот вид туризма набирает все большую и большую популярность. Важно понимать, что ретрит – это не просто отпуск или отдых. Это работа с собой и над собой, это преодоление своих бытовых установок и освобождение от привычных шаблонов поведения. Это способ остановиться и услышать себя. И мы можем смело предположить, что в связи с тем, что в последнее время подрастающее поколение все больше интересуется темой здорового образа жизни и самопознания, ретрит-туризм будет набирать все большие обороты на рынке туристических услуг.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

1. Ретрит – новый вид туризма [Электронный ресурс] // Путешествия от А до Я. – Режим доступа: http://www.travel4us.ru/publ/info/general_info/retreat_travel/7-1-0-367. – Дата доступа: 13.03.2021.

2. Что такое ретрит? [Электронный ресурс] // Блог «Healthspirit».– Режим доступа: https://blog.healthspirit.ru/chto-takoe-retrit. – Дата доступа: 13.03.2021.

3. Ретрит: как выбрать? [Электронный ресурс] // Reetreats map. – Режим доступа: https://retreatsmap.com/ru/retrit-kak-vibrat. – Дата доступа: 13.03.2021.

4. Полная перезагрузка: кому нужен ретрит? [Электронный ресурс] // Russian Silhouette Magazine. – Режим доступа: https://rs-m.ru/stil-zhizni/zdorove-i-sport/strong-polnaja-perezagruzka-strong-komu-nuzhen-retrit. – Дата доступа: 13.03.2021.

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ХОСТЕЛОВ Г. БРЕСТА И БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Рогалевич А.С.
Научный руководитель – преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин в туризме и гостеприимстве *Е.А. Полазник*

Аннотация. *В статье приведены результаты исследований системы хостелов в г. Бресте и Брестской области с использованием SWOT-анализа. На основании анализа сильных и слабых сторон, а также анализа возможностей и опасностей стало возможным разработать мероприятия по развитию молодежных гостиниц в Брестской области.*

Ключевые слова: *туризм; гостиничная индустрия; хостелы; SWOT-анализ; анализ сильных и слабых сторон; анализ возможностей и опасностей.*

Малый гостиничный бизнес становится одним из самых разветвленных сегментов сферы туризма, который способен удовлетворить постоянно увеличивающийся спрос, возникающий в результате роста туристической активности населения, расширения потока туристов, пребывающих на территории туристической специализации не только с целями отдыха, лечения и оздоровления, но с деловыми и культурно-просветительскими целями [1]. Одной из тенденций в развитии хостелов является удобство их расположения – близость к туристическим достопримечательностям города, инфраструктуре и транспортным коммуникациям. К примеру, многие хостелы Европы сегодня можно найти в исторической части посещаемых городов, а нередко и в старых особняках, замках, что добавляет им колоритности.

Отличием хостелов от классических гостиниц являются продажа не номеров, а койко-мест, возможность гибкого ценообразования, а также наличие зон общего пользования для общения и знакомства постояльцев.

Также важно отметить, что хостелы как вид средства размещения обладают рядом преимуществ:

1. Ценовая политика – предельно низкие цены, которые колеблются в диапазоне от 10 до 70 евро (в Европе) и от 8 до 30 евро (в Республике Беларусь) за ночь на одного человека в зависимости от места расположения хостела в черте города.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

2. При низкой стоимости ночлега можно воспользоваться полноценным гостиничным сервисом (обслуживание в номерах, удобные кровати, чистое белье, горячая и холодная вода, душ, сейф для хранения личных вещей, круглосуточная охрана и т. д.).

3. Размещение в хостелах подразумевает минимум бюрократических процедур. Для оформления в хостел не имеет значения возраст, пол, профессиональная принадлежность, уровень дохода и даже время суток – при наличии паспорта или клубной карты хостел-ассоциации гостиница принимает любых постояльцев, в любое время суток и на равных правах.

4. В хостеле, как и в гостинице, можно снять место на одну ночь, но при необходимости можно жить в нем длительный срок. При этом стоимость ночлега останется неизменно низкой [2].

На сегодняшний день современные хостелы претерпели значительные изменения. Еще двадцать лет назад они являлись всего лишь непритязательным местом для ночлега, а в наши дни приличные хостелы предлагают своим гостям довольно широкий спектр основных и дополнительных услуг, таких как телефоны с междугородней и международной связью, кондиционирование воздуха в номерах, спутниковое телевидение и компьютеры, подключенные к сети Интернет, бесплатные продукты, экскурсии и многое другое. Тем не менее, цена ночлега до сих пор вполне доступна для студенческой молодежи.

Естественно, чем меньше удобств, тем дешевле обойдется проживание. Согласно зарубежным стандартам, наличие холодной и горячей воды в хостеле обязательно. Иногда завтрак включается в стоимость проживания, но чаще в хостеле имеется кухня для самообслуживания, где постояльцы могут готовить себе еду. Важной особенностью является и то, что в хостеле есть либо шкафчики, закрывающиеся на ключ, либо охраняемое помещение, где гости могут оставить свои вещи и будут иметь к ним доступ в любое время. Хостелы отличаются чистотой и зачастую даже более строгими правилами проживания, нежели пятизвездочные отели.

Если же говорить о хостелах г. Бреста, то они различаются между собой правилами проживания, набором услуг, вместимостью комнат и ценой. Услуги брестских хостелов на данный момент востребованы среди студентов, людей, находящихся в командировках, туристов-индивидуалов благодаря ценовой доступности, достойному уровню комфорта, простоте бронирования и, как правило, удобному месторасположению [3].

Для более детального анализа хостелов г. Бреста и Брестской области было проведено исследование с использованием SWOT-анализа.

В данном исследовании использовались следующее критерии оценки:

– оценка сильных (Strengths) и слабых (Weaknesses) сторон (преимуществ и недостатков);

– оценка возможностей (Opportunities) и опасностей (Threats) рынка.

Сильные и слабые стороны относятся к внутренним характеристикам организации, а возможности и угрозы являются внешними факторами, которые невозможно контролировать [4].

Анализ сильных и слабых сторон позволил оценить внутреннее состояние Брестской области и ее возможности относительно рынка бюджетных гостиниц, а

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

также показал, какие области деятельности и функции областных структур нуждаются в улучшении, поскольку по отношению к рынку являются слабыми сторонами. В то же время такой анализ позволил определить, какие области и функции следует более полно использовать, поскольку они представляют собой сильные стороны рыночной деятельности. Анализ проводился на основе изучения прошлого и настоящего опыта работы областных и городских структур.

Сильные стороны:

1. Прибыльность отрасли туризма и размещения.
2. Выгодное географическое расположение Брестской области.
3. Брестская область – привлекательный туристический регион.

Слабые стороны:

1. Сезонные перебои с оказанием гостиничных услуг.
2. Неравномерное размещение молодежных гостиниц.
3. Недостаточная рекламная деятельность (сайты хостелов не развиты).

Анализ возможностей и опасностей позволил увидеть изменяющиеся благоприятные и неблагоприятные условия рынка (внешней среды) с целью приспособления к ним потенциальных возможностей г. Бреста и области для удовлетворения нужд потребителей и получения прибыли. Такой анализ был основан на изучении вероятных изменений будущих тенденций по сравнению с прошедшими и настоящими тенденциями анализируемой ситуации.

Возможности:

1. Строительство новых и переоборудование старых хостелов.
2. Возможность расширения сети хостелов.
3. Внедрение стандарта обслуживания и улучшение качества обслуживания хостелов.

Опасности:

1. Ужесточение налоговой политики Республики Беларусь.
2. Обострение конкуренции в гостиничном бизнесе.
3. Недостаток финансовых средств на расширение сети хостелов в районных центрах Брестской области.

Если говорить об интересе со стороны инвесторов, то он обусловливается привлекательностью крупных районных центров (Брест, Барановичи, Пинск), которые в состоянии принимать значимые конференции, этапы мероприятий республиканского масштаба. Согласно анализу рынка гостиниц, проводимых рейтинговыми агентствами, региональный гостиничный бизнес имеет серьезный потенциал к привлечению деловой активности в условиях высокой конкуренции.

Анализ развития хостелов в Бресте и Брестской области показал, что развитию хостелов в нашей стране в настоящее время мешает целый комплекс проблем, к которым относятся:

– низкая активность деятельности некоммерческих партнерств (ассоциаций, союзов, объединений) по развитию хостел-движения;

– отсутствие стандартизации по качеству оказания услуг хостелами;

– низкая узнаваемость хостелов среди иностранных путешественников из-за незначительного представления их услуг в международных системах онлайн-бронирования;

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

– отсутствие в большинстве брестских хостелов постоянной работы с клиентами по выявлению их предпочтений и требований;

– большая текучесть кадров в хостелах, отсутствие высокопрофессиональных специалистов.

На основе проведенного анализа стало возможным предложить мероприятия по развитию молодежных гостиниц в Брестской области, основные из которых:

– расширение сети хостелов в студенческих городках Брестской области;

– модернизация недостроенной гостиницы под номера хостелов на рынке «Старый город» г. Бреста;

– рассмотрение заявок на создание хостелов в квартирах (только 1-е этажи с обустройством отдельного входа);

– внедрение стандарта обслуживания и улучшение качества обслуживания хостелов;

– сотрудничество с туристическим фирмами, ивент-агенствами, а также сайтами онлайн-бронирования.

– организация обучения персонала хостелов.

Хостелы имеют большие перспективы для развития и укрепления на рынке, поскольку в высокий сезон есть спрос на гостиничные места с минимальным набором услуг, что значительно удешевляет стоимость проживания. Стремительно увеличивающееся количество хостелов и социально-экономическая эффективность их деятельности позволяют говорить о том, что данный вид гостиничного бизнеса перспективен и требует к себе большего внимания.

1. Статистический ежегодник Республики Беларусь 2018. – Минск: Нац. стат. комитет Респ. Беларусь, 2018. – 489 с.

2. Башаримова, С. И. Коммерческая деятельность: учеб. пособие / С. И. Башаримова, М. В. Дасько. – Минск: Беларус. энцикл. імя П. Броукі, 2017. – 295 с.

3. Соколов, Э. Г. Внешнеэкономические связи региона / Э. Г. Соколов. – Брест: Академия, 2015. – 180 с.

4. Анохина, Н. Н. Прикладной маркетинг: учеб. пособие / Н. Н. Анохина, Г. А. Щербич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2011. – 224 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ВЫЯВЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Рубан Д.С.

Научные руководители: кандидат педагогических наук *Р.В. Селявко,*
старший преподаватель кафедры спортивных игр *Т.А. Куц*

Аннотация. *Большой интерес к проблеме модельных характеристик спортсмена в разных видах спорта объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько*

высоким их уровнем, что приблизиться к ним и превысить этот уровень может далеко не каждый. Отсюда возникает проблема выделения идеальных характеристик спортсмена с учетом возраста и квалификации на основе, которых тренеры могли бы выявлять уже на начальном этапе тренировочного процесса спортсменов способных им соответствовать [3]. В связи с этим наши исследования ставили своей целью выявление уровня функциональной подготовленности волейболистов команды «Борисов-БГУФК» с последующей возможностью формирования модельных показателей.

Ключевые слова: *прогнозирование; модельные характеристики; факторы успешности; функциональная подготовленность; функциональная адаптация; квалифицированные волейболисты; контрольное обследование.*

На кафедре спортивных игр в результате многолетних научных исследований сформированы модельные характеристики физической и технико-тактической подготовленности волейболистов разного возраста, пола и уровня спортивной квалификации [1, 2, 4]. В настоящее время в рамках работы студенческой научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивных игр БГУФК по теме пятилетнего плана НИР на 2021–2025 годы ведутся исследования функциональных показателей спортсменов в игровых видах спорта с целью разработки их модельных показателей. Функциональная подготовленность спортсменов обусловливает расширение границ функциональной адаптации организма спортсмена, позволяя без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и достигая при этом высокого спортивного мастерства в условиях соревновательной деятельности [5].

Выявление модельных характеристик функциональной подготовленности волейболистов «Борисов-БГУФК» стало целью нашего исследования.

Задачами исследования стало:

1. Выявить функциональные показатели подготовленности волейболистов команды «Борисов-ГУФК»;

2. Разработать модельные характеристики функциональной подготовленности данного контингента волейболистов.

Поставленные задачи решались с помощью следующих методов исследования: теоретический анализ, обобщение научной, научно-методической и специальной литературы; контрольное обследование уровня функциональной подготовленности волейболистов; методы математической статистики.

Контроль уровня функциональной подготовленности волейболистов команды «Борисов-БГУФК» проводился на базе лаборатории функциональной диагностики и восстановительных технологий учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Обследования проводились в начале, в середине и в конце подготовительного периода годичного тренировочного цикла команды при подготовке к чемпионату Республики Беларусь сезона 2020–2021. Исследуемую выборку составили 20 квалифицированных волейболистов уровня квалификации мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и перворазрядники.

Для оценки уровня функциональной подготовленности в исследовании использовались следующие испытания: исследование центральной гемодинамики, проба с физической нагрузкой (тредмил-тест), анализ восстановления ЧСС после нагрузки, исследование функций внешнего дыхания.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Обобщенные данные трех обследований состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов до и после нагрузки группы испытуемых волейболистов команды «Борисов-БГУФК», а также границы норм данных показателей представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка состояния сердечно-сосудистой системы волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

№ п/п	Показатель исследования	Средние значения выборок		Результат оценки	Границы норм до нагрузки
		до нагрузки	после нагрузки		
1	САД, мм рт. ст.	114,46	193,37	Норма	100–120
2	ДАД, мм рт. ст.	67,07	61	Норма	60–80
3	АД пульсовое, мм рт. ст.	50,43	161,19	Норма	40–60
4	АД среднее, мм рт. ст.	81,12	85,9	Норма	75–90
5	ЧСС, уд/мин	58,2	172,60	Норма	60–90
6	УО, мл	124,38	132,29	Выше нормы	70–100
7	МО, л/мин	7,23	24,94	Выше нормы	4–6
8	СИ, л/мин, м^2	3,31	12,05	Нормокинетический тип кровообращения	<3,9
9	ОПС, дин×с×см$^{-5}$	973,65	659,56	Ниже нормы	1000–1900
10	ОГП	139,63	–	Норма	<135

Проведенный анализ полученных результатов обследования искомого контингента волейболистов позволил выявить следующее: средние арифметические значения показателей систолического артериального давления в состоянии покоя и после нагрузки оценены как нормальные и составили значения (114,46 и 193,37 мм рт. ст.), значения диастолического давления были выявлены в покое 67,07 мм рт. ст., а показатель после нагрузки – 61 мм рт. ст. Средний арифметический показатель частоты сердечных сокращений в покое выявлен на уровне 58,20 уд/мин, что также соответствует норме для тренированного сердца.

Показатели ударного объема крови в покое составили значения 124,38 после нагрузки – 132,29 мл. Сердечный индекс в покое был равен 3,31 л/мин, м^2, после нагрузки – 12,05 л/мин, м^2. Оба эти показателя оцениваются как выше нормы. Чем выше ударный объем сердца, тем выше физические возможности человека (особенно выносливость к длительным нагрузкам). Такая нагрузка не является специфичной для волейболистов, однако она говорит об уровне работоспособности спортсменов. А вот показатель общего периферического сопротивления оказался ниже нормы и составил значение 973,65 дин×с×см$^{-5}$, что также говорит о хорошем уровне подготовленности.

Одним из актуальных направлений спортивной науки является исследование резервных возможностей и адаптации системы внешнего дыхания к тренировочным нагрузкам у спортсменов. Для оценки показателей внешнего дыхания волейболистов команды «Борисов-БГУФК» была проведена спирометрия. Полученные результаты представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 2 – Показатели функций внешнего дыхания волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

Фиксируемые показатели	Средние значения выборок		Показатели нормы	Результат оценки
	в покое	%		
ЖЕЛ, л, %	6,52	108,21	5,99	Выше среднего
ФЖЕЛ, л, %	6,33	107,43	5,85	Выше среднего
ПОС выд, л/с, %	10,41	98,787	10,46	Средний
МВЛ, л/мин	169,31	115,06	147,04	Выше среднего

Показатель жизненной емкости легких в покое в среднем по команде составил значение 6,52 литра, что составляет 108,21 % от нормы. Этот показатель оценивается как выше среднего. Показатель максимальной вентиляции легких в покое у игроков «Борисов-БГУФК» равен 169,31 литра в минуту и это равняется 115,06 % от нормативных показателей.

Наглядное подтверждение результатов исследования функций внешнего дыхания представлено на рисунке 1.

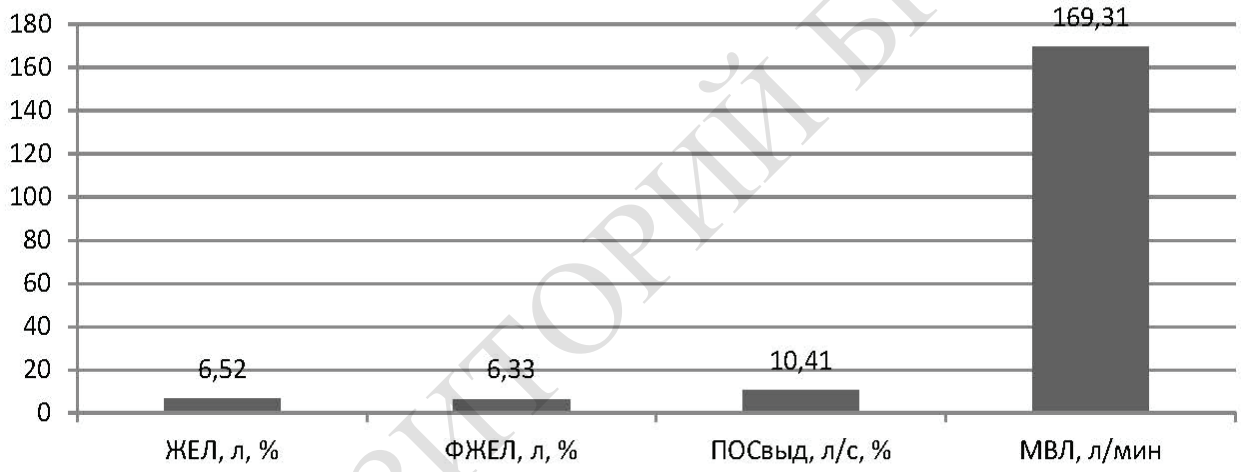

Рисунок 1 – Показатели функций внешнего дыхания волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

Проба с физической нагрузкой (тредмил-тест) проводилась до достижения частоты сердечных сокращений (ЧСС) испытуемыми 170 уд/мин. Полученные исследовательские данные представлены на рисунке 2. В среднем игроки команды «Борисов-БГУФК» достигали частоты сердечных сокращений 170 уд/мин за 8 минут 30 секунд. Средняя скорость бега при достижении ЧСС 170 уд/мин составила значение 12,6 км/ч.

Оценивались также показатели восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки. Нагрузка проводилась до достижения ЧСС равной 170 уд/мин. Полученные результаты представлены на рисунке 3.

После 30 секунд восстановления ЧСС достигает в среднем значения 132 уд/мин, а по прошествии 4 минут ЧСС восстанавливается до уровня 78 уд/мин.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

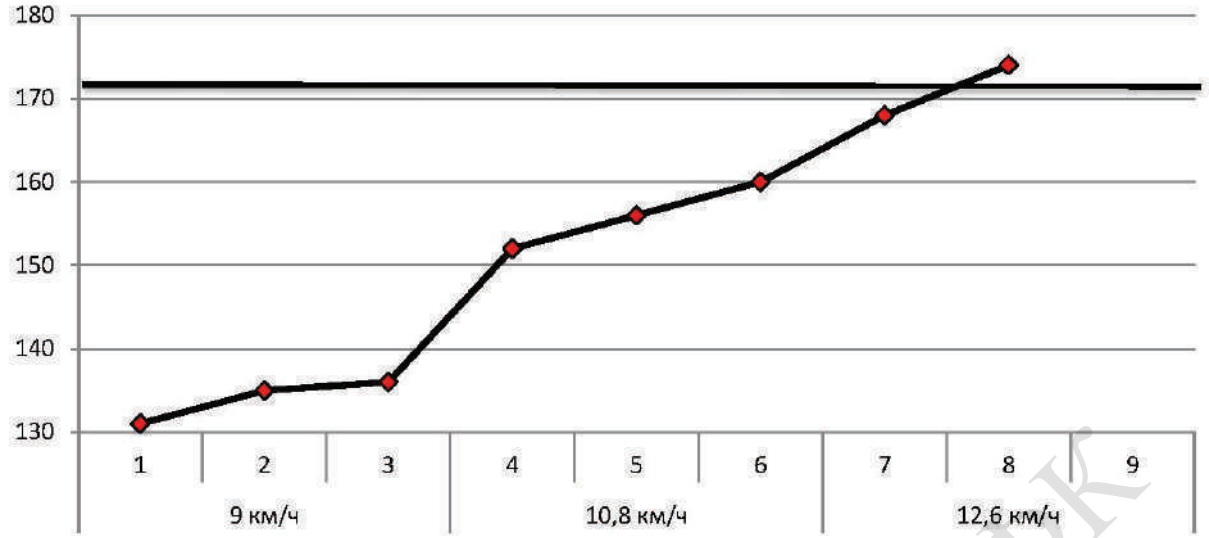

Рисунок 2 – Результаты пробы тредмил-теста волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

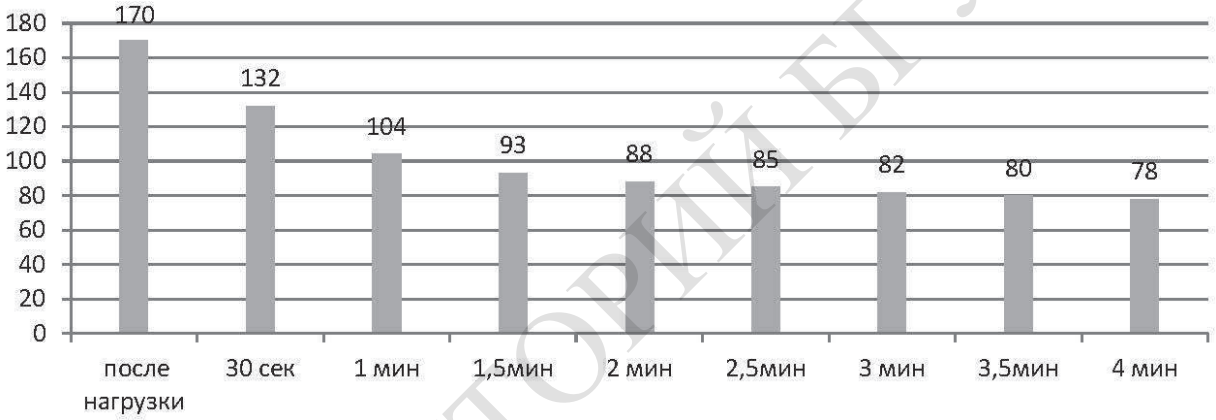

Рисунок 3 – Показатели восстановления ЧСС после нагрузки волейболистов команды «Борисов-БГУФК»

Таким образом, в работе были решены все поставленные задачи, а именно были выявлены модельные характеристики функциональной подготовленности конкретного контингента квалифицированных волейболистов, которые могут быть использованы тренерами для коррекции состояний спортсменов и улучшения качественных показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в учебно-тренировочном процессе.

1. Акулич, Л. И. Модельные характеристики специальной физической подготовленности волейболистов / Л. И. Акулич // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 144–150.

2. Куц, Т. А. Результативность и эффективность нападающих действий высококвалифицированных волейболисток/ Т. А. Куц, Л. И. Акулич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кад-ров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та, 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. 1. – С. 130–133.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

3. Селявко, Р. В. Анализ показателей функционального состояния и эффективности игровых действий как элемент управления тренировочным процессом волейболистов / Р. В. Селявко, А. В. Ильютик, Д. К. Зубовский // Ученые записки: сб. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2019. – Вып. 22. – С. 248–255.

4. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: пособие /А. Г. Мовсесов [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 351 с.

5. Фомин, В. С. Структура функциональной подготовленности спортсмена / В. С. Фомин // Функциональные резервы спортсменов различной квалификации и специализации. – М., 1986. – С. 15–19.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

О ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВРАЩЕНИЯ В БАЛЕТЕ

Савенков И.Н., Самойленко Н.С.
Научный руководитель − старший преподаватель кафедры биомеханики *М.В. Шиндер*

Аннотация. *На сегодняшний день требования к исполнительской технике в балете постоянно растут, а система подготовки артистов остается прежней. В данной статье рассматривается вопрос о недостаточном тренировочном воздействии на мышечные группы туловища, отвечающие за поворот тела вокруг своей продольной оси и необходимости создания научно обоснованной программы для тренировки мышечного корсета, которая должна ускорить процесс обучения у начинающих, а также улучшить качественные и количественные показатели элементов вращения у действующих артистов балета.*

Ключевые слова: *вращение в балете; артист балета; мышцы туловища; традиционная подготовка; оптимизация техники.*

Вращения в балете – раздел техники в балетном уроке, который основан на повороте тела вокруг своей оси на полу или в воздухе. Имеют названия «тур» и «пируэт», могут исполняться на месте или с продвижением. Для женщин виртуозность обеспечивается путем большого количества повторений и подъема на пуанты. Для мужчин – большим количеством поворотов с одного приема и включением вращения в сложные технические прыжки. Хорошо поставленное и освоенное вращение – это один из главных элементов, которые придают танцу визуальную легкость и виртуозность.

Подготовка к исполнению этого технического элемента начинается с первых лет учебы в хореографическом училище. Это длительный и сложный процесс, в соответствии с программой, рассчитанной на 8 лет обучения. Выполнение его в балете построено по определенным правилам. Это принцип максимально быстрого и точного принятия правильного положения тела в исходной позиции «полуприсед» и перехода в позу, в которой происходит процесс вращения. Во время исполнения данного технического элемента опорная нога находится в положении на «полупальцах», а

вторая нога, сгибаясь в колене, касается вытянутыми пальцами колена опорной ноги, сохраняя в процессе вращения максимально высокое и развернутое ее положение кнаружи (рисунок).

Рисунок – Характерные положения при исполнении пируэта

Для развития и тренировки танцевальных технических элементов, а также специальных физических качеств артистов балета, традиционно применяется система классического экзерсиса – урока, который направлен на специальную подготовку тела артиста балета для исполнения танца на сцене. По данной системе написано большое количество учебников выдающимися танцовщиками и педагогами. Это такие известные имена в мире балета, как А.Я. Ваганова, Н.И. Тарасов, В. Костровицкая, А. Писарев [1, 2, 3]. Система экзерсиса, описанная в данных трудах, дает хорошие результаты в подготовке при грамотном исполнении, однако имеет и недостатки. Белые пятна заключаются в недостаточном внимании, уделяемом сложному процессу обучения элементам вращения, которой включает в себя только общие пожелания и требования. В основном тренировка элемента происходит посредством исполнения самого вращения. Изучение профессионального опыта и организации рабочего процесса артистов балета не только в Беларуси, но и за рубежом, показало, что классический экзерсис крайне мало задействует мышечные группы туловища, столь необходимые для эффективного осуществления процесса вращения. Собственный опыт работы в качестве тренера по специальной физической подготовке артистов балета также определенно позволяет сказать, что большая часть танцоров в процессе занятий демонстрируют слабые мышцы спины, живота и плечевого пояса.

Таким образом, применяя общепринятую систему классического экзерсиса, мы получаем лишь общий подход к тренировке всего тела, тогда как в случае отработки вращения, на наш взгляд, кроме глобального необходим еще и локальный подход по отношению к мышцам туловища. Ваганова, Писарев и Костровицкая в своих трудах признают важность хорошо тренированных мышечных групп живота и спины в

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

обеспечении процесса вращения [1, 2], а выдающийся русский педагог Н.И. Тарасов рекомендует использовать в тренировочном процессе дополнительные упражнения, согласованные с педагогом-хореографом и спортивным специалистом [3]. В книге Жаки Грин Хаас «Анатомия танца» автор пишет о том, что в балетном классе почти не удается должным образом проработать эти мышцы, так как в нем отсутствует принцип прогрессивно возрастающей нагрузки [4]. В ней же приведен для примера ряд дополнительных упражнений для развития мышц туловища, но это носит несистемный, рекомендательный характер. Если учесть собственный опыт как профессионального артиста балета, данные упражнения недостаточно эффективны для того, чтобы создать мощный функциональный мышечный корсет. На сегодняшний день требования к исполнительской технике постоянно растут, а система подготовки артистов остается прежней. Она не покрывает репертуарных запросов театров. Исходя из этого, требуется ее оптимизация. Так как вращение является одним из основных виртуозных и технически сложных элементов в танце, особое внимание следует уделить постановке и развитию именно этого процесса.

Дополнительное изучение видеоматериалов по данной тематике позволяет сделать вывод, что в мировой системе преподавания классического танца в качестве дополнительного инструмента тренировочного воздействия применяют систему пилатес, а также произвольный тренинг. В то же время отсутствуют специальные упражнения для тренировки мышечного корсета, эффективность которых для артистов балета была бы доказана научным путем. Решение данной проблемы заключается в необходимости создания научно обоснованной программы кондиционного тренинга, позволяющей целенаправленно развивать мышечные группы туловища, и применение которой должно ускорить процесс обучения у начинающих, а также улучшить качественные и количественные показатели элементов вращения у действующих артистов балета. Все это в комплексе с традиционной подготовкой должно в будущем поднять исполнительский уровень артистов на новые высоты. Такая программа должна стать неотъемлемой частью тренировочного процесса как учащихся хореографических школ, так и профессиональных артистов.

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учеб. для высш. и ср. учеб. заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. – 191 с.

2. Костровицкая, В. С. Школа классического танца: [учеб. для хореограф. училищ и хореограф. отд-ний вузов искусств и культуры] / В. С. Костровицкая, А. Писарев. – 3-е изд., испр. – Л.: Искусство, 1986. – 260 с.

3. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: [учеб. пособие] / Н. И. Тарасов. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. – 492 с.

4. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца [иллюстр. рук-во по развитию гибкости, мышеч. тонуса и силы]: пер. с англ. / Ж. Г. Хаас. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2013. – 200 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Смоляр А.С.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики
Н.Ю. Мацюсь

Аннотация. *В статье приведены результаты исследования взаимосвязи между уровнем развития скоростно-силовых способностей и индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменов. Экспериментально обосновано применение разработанного комплекса упражнений для увеличения показателей уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов 9–11 лет в прыжках на акробатической дорожке.*

Ключевые слова: *прыжки на акробатической дорожке; скоростно-силовые способности; индивидуально-психологические особенности личности; комплекс упражнений.*

Важным фактором организации и осуществления спортивной подготовки является учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов в процессе их возрастного развития. Многие двигательные качества, такие как быстрота, сила, выносливость, имеют психологическую основу, и зависят от личностных характеристик спортсменов, их темперамента, характера, волевых качеств, эмоциональных проявлений и мотивации [1].

На этапах начальной и предварительной базовой подготовки огромное значение имеет формирование прочной «базы», в основе которой лежит физическая подготовка спортсмена [2, 3]. В прыжках на акробатической дорожке значительная роль отводится развитию у занимающихся скоростно-силовых способностей, обеспечивающих качественное выполнение отталкивания и других базовых навыков [2]. При этом для тренера важно также учитывать возрастные периоды, благоприятные для развития двигательных способностей, и своевременно обеспечить индивидуальный подход в физической подготовке.

В связи с этим в исследовании была поставлена цель – развить скоростно-силовые способности у акробатов 9–11 лет с учетом индивидуально-психологических особенностей личности. Для достижения цели был организован педагогический эксперимент, который осуществлялся в несколько последовательных этапов.

Испытуемыми выступили спортсменки, занимающиеся прыжками на акробатической дорожке, разделенные на контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10) группу (далее – КГ и ЭГ), в каждой из которых проводилось три серии педагогического тестирования. Для получения сведений об уровне развития скоростно-силовых способностей использовались тесты, представленные в программе для специализированных учебно-спортивных учреждений по прыжкам на акробатической дорожке [4].

В рамках первой серии тестирования определялся исходный уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Установлено, что полученные результаты обеих групп не имеют значимых различий и характеризуются как средние.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Вторая серия педагогического эксперимента заключалась в проведении повторного тестирования по истечении трех месяцев учебно-тренировочных занятий по традиционной методике (таблицы 1, 2). При этом по всем тестам отмечается прирост результатов в обеих группах, что подтверждает факт о важности развития скоростно-силовых способностей в прыжках на акробатической дорожке и достижении прироста показателей в условиях стандартной применимой методики.

Таблица 1 – Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в КГ

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 2-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 2-го тестирования	t_x	P	Прирост
Бег 20 м с высокого старта	4,6	4,58	0,28	0,57	0,6	<0,05	0,02 с
Прыжок в длину с места	165,4	166,6	0,27	0,55	0,6	<0,05	1,2 см
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	5,1	5,4	0,26	0,52	0,6	<0,05	0,3 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,2	11,6	0,04	0,09	1,7	<0,05	2,4 раз
В висе спиной на гимнастической стенке поднимание ног до 180°	8,1	8,6	0,27	0,54	0,6	<0,05	0,5 раз
Лазание по канату 3 метра	11	10,5	0,15	0,30	1,1	<0,05	0,5 с

Таблица 2 – Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в ЭГ

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 2-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 2-го тестирования	t_x	P	Прирост
Бег 20 м с высокого старта	4,6	4,55	0,04	0,08	1,8	<0,05	0,05 с
Прыжок в длину с места	164,9	169	0,09	0,18	1,4	<0,05	4,1 см
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	7,3	8,3	0,1	0,21	1,2	<0,05	1 раз

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 2

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 2-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 2-го тестирования	t_x	P	Прирост
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12,6	13,3	0,28	0,57	0,5	<0,05	0,7 раз
В висе спиной на гимнастической стенке поднимание ног до 180°	7,2	8,9	0,04	0,09	1,7	<0,05	1,7 раз
Лазание по канату 3 метра	14	12,1	0,01	0,02	2,5	<0,05	1,9 с

Еще одним этапом исследования выступила диагностика спортсменов КГ и ЭГ на предмет изучения их индивидуально-психологических особенностей. Для этого использовались такие методики, как теппинг-тест и тест Г. Айзенка. По результатам тестирования в ЭГ обнаружено 4 холерика, 4 сангвиника, 1 флегматик и 1 меланхолик, а в КГ – 1 холерик, 3 сангвиника, 4 флегматика и 2 меланхолика. Выявленные типологические особенности свойств нервной системы у спортсменок имеют различия, которые следует принимать во внимание при организации учебно-тренировочного процесса.

Холерики – активны, быстро берутся за дело, легко включаются в работу, для них характерна резкость движений, несдержанность. Таким спортсменам трудно совершать деятельность, требующую медленного и спокойного темпа, у них часто возникает состояние обиды и гнева. Физические упражнения выполняют с большим темпом, скоростью и резкостью движений, быстро утомляются и не могут выполнять одну и ту же физическую деятельность длительный промежуток времени. Для такого типа темперамента необходимо подбирать упражнения с высоким темпом выполнения за минимальное время или количество раз.

Сангвиники – активны, отличаются большой «живостью», очень подвижны, могут быстро «охладеть» к начатому делу, в эмоциональных переживаниях чаще неглубоки. По выполнению физических упражнений данный тип темперамента схож с холериками, им не следует говорить, что кто-то выполняет упражнение лучше, так как такие спортсмены быстро теряют интерес к начатому делу. Хоть эмоциональные переживания данного темперамента неглубоки, при подборе физических упражнений дозировка у данного типа темперамента, как и у холериков, физическая нагрузка характеризуется высоким темпом, интервалы отдыха небольшие.

У флегматиков слабо выражены чувства, они малообщительны, отличаются спокойным и ровным поведением, не обидчивы и обычно не расположены к веселью, физическая активность во время тренировочного процесса спокойная. Данный тип темперамента может выполнять длительную физическую активность, интерес к упражнениям не пропадает, для таких занимающихся необходимо подбирать упражнения со средним темпом выполнения за длительный промежуток времени.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Спортсмены-меланхолики – тихие и скромные, в любом деле проявляют постоянство и устойчивость, неактивны, вызванное чувство обиды у них сохраняется долго. Во время выполнения физических упражнений дозировка схожа с флегматиками, постоянны и терпеливы при выполнении упражнений, способны выполнять длительную физическую активность, как и флегматикам, меланхоликам необходимо выполнять упражнения в среднем темпе, что характеризуется, как более длительное по сравнению с холериками и сангвиниками [1].

Следующим этапом исследования стало выявление взаимосвязей между уровнем развития скоростно-силовых способностей и индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменок, для чего был проведен корреляционный анализ. По итогам корреляционного анализа установлено, что между показателем теста «Бег 20 м с высокого старта» и «Типом темперамента» обнаружена статистически достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,553$, при $P<0,05$), которая характеризуется как выраженная; между показателем теста «Прыжок в длину с места» и «Теппинг-тестом» обнаружена статистически достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,524$, при $P<0,05$), которая характеризуется как выраженная; между показателями тестов «Сгибание/разгибание рук в висе на перекладине» и «Теппинг-тест» обнаружена статистическая достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,389$, при $P<0,05$), которая характеризуется как умеренная; между показателем теста «Сгибание/разгибание рук в висе на перекладине» и «Типом темперамента» обнаружена статистическая достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,318$, при $P<0,05$), которая характеризуется как умеренная; между показателем теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Теппинг-тестом» обнаружена статистическая достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,630$, при $P<0,05$), которая характеризуется как выраженная; между показателем теста «В висе спиной на гимнастической стенке поднимание ног до 180°» и «Теппинг-тестом» обнаружена статистически достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,507$, при $P<0,05$), которая характеризуется как выраженная; между показателем теста «Лазание по канату» и «Типом темперамента» обнаружена статистическая достоверная прямая корреляционная взаимосвязь ($r=0,318$, при $P<0,05$), которая характеризуется как умеренная (рисунки 1, 2).

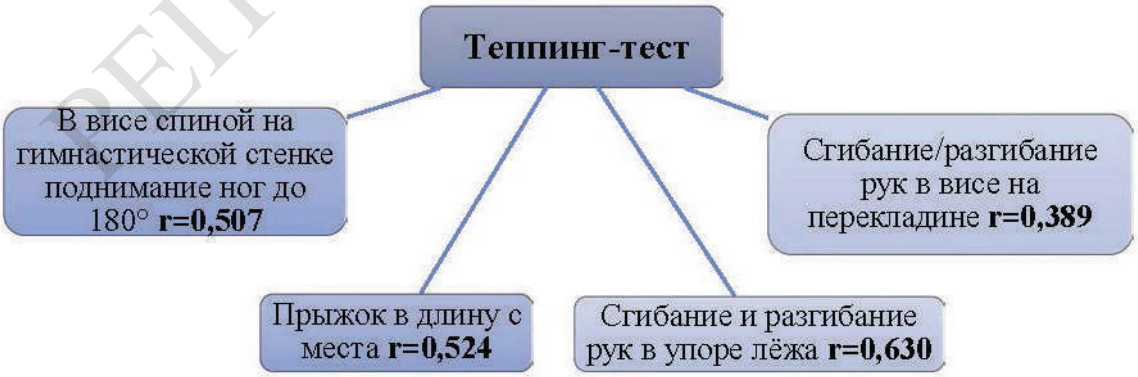

Рисунок 1 – Основание корреляционной плеяды вокруг показателя «Теппинг-тест»

По результатам данного этапа исследования отмечается определенная взаимосвязь между проявлением скоростно-силовых способностей и свойствами нервной

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

системы. Это позволяет предположить, что чем больше проявляется выраженность силы нервной системы, тем больше возрастают показатели взрывной силы рук и ног акробатов-прыгунов.

Рисунок 2 – Основание корреляционной плеяды вокруг показателя «Тип темперамента»

Выявление взаимосвязей между изучаемыми показателями позволило приступить к следующему этапу педагогического эксперимента, в ходе которого был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс ЭГ комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей (таблица 3). Представленный комплекс выполнялся спортсменками ЭГ в течение месяца, при этом в КГ учебно-тренировочный процесс проходил по общепринятой методике.

Особенностью предложенного комплекса упражнений стало то, что к спортсменам-холерикам и сангвиникам применялся метод круговой тренировки. Задания выполнялись в 3 круга, интервалы отдыха между кругами составили 1 минуту, между упражнениями – 15 секунд. Таким спортсменкам специфическая нагрузка предлагалась вследствие того, что они более активны при выполнения физических упражнений, интервалы между кругами и упражнениями небольшие, чтобы не было адаптации к предлагаемой нагрузке и эмоционального утомления. Спортсмены-флегматики и меланхолики выполняли упражнения с применением интервального метода, интервалы отдыха между упражнениями составляли 30 секунд. Это было обусловлено тем, что испытуемые с преобладанием таких индивидуально-психологических особенностей более спокойны и устойчивы к выполнению упражнений, способны выполнять длительную физическую активность, при этом темп выполнения упражнений может быть охарактеризован как средний.

После внедрения предложенного комплекса упражнений было проведено заключительное тестирование уровня скоростно-силовых способностей в КГ и ЭГ. Полученные результаты исследования позволили указать на значимые различия в приросте исследуемых показателей испытуемых. Установлено, что в ЭГ прирост показателей увеличился вдвое по сравнению с предыдущей серией тестирования (таблицы 4 и 5).

В ЭГ большое внимание уделялось индивидуально-типологическим особенностям спортсменок. В КГ также наблюдается прирост показателей, однако он значимо меньше. Это позволяет констатировать, что индивидуализация физической подготовки спортсменок с помощью применения разработанного комплекса упражнений способствует значительному увеличению прироста скоростно-силовых показателей. Представленный комплекс и методические приемы по изменению интенсивности выполнения упражнений, представленных в нем, могут быть рекомендованы для внедрения в учебно-тренировочный процесс.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 3 – Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей

Содержание	Дозировка для холериков	Дозировка для сангвиников	Дозировка для флегматиков	Дозировка для меланхоликов	ОМУ
1. Прыжки на возвышенность высотой 50 см И.п. – о.с. 1 – прыжок вверх-вперед на возвышенность 2 – И.п. 3–4 – то же, что и 1–2	15 раз за 20“	15 раз за 20“	3×20 раз	3×20 раз	Выполнять подряд, приземление на переднюю часть стопы, спина прямая
1. Лазание по канату без помощи ног 3 метра	2 раза за 20“	2 раза за 20”	3 раза	3 раза	Ноги прямые, лазание в два приема
2. Бег 20 м с высокого старта с отягощением	2 раза за 20” с интервалом отдыха между подходами 5”	2 раза за 20” с интервалом отдыха между подходами 5”	5 раз	5 раз	Бег на передней части стопы
3. И.п. – лежа на спине, руки за голову 1 – поднимание туловища 2 – поворот туловища направо 3 – вернуться в предыдущее положение 4 – и.п. 5 – то же, что и 1 6 – поворот туловища налево 7 – вернуть в предыдущее положение тела 8 – и.п.	10 раз за 20“	10 раз за 20“	3×15 раз	3×15 раз	При поднимании туловища вверх выполняем выдох, руки за голову в замок, выполнять на скорость
4. И.п. – Упор лежа 1 – сгибание рук 2 – разгибание рук 3 – толчком руками хлопок 4–6 – то же, что и 1–3	10 раз за 20“	10 раз за 20“	3×10 раз	3×10 раз	В спине не прогибаться, смотреть на кисти рук, руки сгибать до 90°
5. И.п. – стойка ноги врозь, набивной мяч на груди 1 – присед 2 – прыжок вверх, бросок мяча вверх-вперед в стенку	10 раз за 20“	10 раз за 20“	3×15 раз	3×15 раз	Спина прямая, приземляться после прыжка на переднюю часть стопы, бросок мяча от груди, ноги сгибать до 90°, выполнять подряд

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 3

Содержание	Дозировка для холериков	Дозировка для сангвиников	Дозировка для флегматиков	Дозировка для меланхоликов	ОМУ
6. И.п. – вис спиной на гимнастической стенке 1 – поднимание ног на 180° 2 – и.п. 3–4 – то же, что 1–2	10 раз за 20”	10 раз за 20”	3×15 раз	3×15 раз	Ноги не сгибать, выполнять до касания носками гимнастической стенки
7. И.п. – стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке, резиновый жгут внизу, 1 – маховым движением жгут вверх 2 – и.п. 3–4 – то же, что 1–2	10 раз за 10”	10 раз за 10”	3×10 раз	3×10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть вперед
8. И.п. – стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, резиновый жгут внизу 1 – маховым движением жгут вверх 2 – и.п. 3–4 – то же, что 1–2	10 раз за 10”	10 раз за 10”	3×10 раз	3×10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть вперед
9. И.п. – о.с., гимнастическая скамейка справа 1 – прыжок вправо через скамейку 2 – прыжок влево через скамейку 3–4 – то же, что 1–2	20 раз за 15”	20 раз за 15”	3×20 раз	3×20 раз	Приземление на переднюю часть стопы, прыжки выполнять подряд

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 4 – Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в КГ, достигнутая к концу педагогического эксперимента

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 3-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 3-го тестирования	t_x	P	Прирост
Бег 20 м с высокого старта	4,6	4,56	0,09	0,18	1,4	<0,05	0,04 с
Прыжок в длину с места	165,4	170,1	0,01	0,03	2,4	<0,05	4,7 см
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	5,1	7,3	0,0002	0,0005	4,1	<0,05	2,2 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,2	12,2	0,01	0,02	2,3	<0,05	3 раз
В висе спиной на гимнастической стенке поднимание ног до 180°	8,1	9,3	0,13	0,27	1,1	<0,05	6,6 раз
Лазание по канату 3 метра	11	9,5	0,001	0,003	3,5	<0,05	6 с

Таблица 5 – Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в ЭГ, достигнутая к концу педагогического эксперимента

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 3-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 3-го тестирования	t_x	Р-значение	Прирост
Бег 20 м с высокого старта	4,6	4,47	4,02	8,05	6,1	<0,05	0,13 с
Прыжок в длину с места	164,9	177,9	0,0002	0,0005	4,2	<0,05	13 см
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	7,3	11,7	1,3	2,6	6,3	<0,05	4,4 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12,6	24,9	6,6	1,3	7,08	<0,05	12,3 раз

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 5

Название теста	Среднее значение 1-го тестирования	Среднее значение 3-го тестирования	Ошибка среднего значения 1-го тестирования	Ошибка среднего значения 3-го тестирования	t_x	Р-значение	Прирост
В висе спиной на гимнастической стенке поднимание ног до 180°	7,2	13,8	3,5	7,0	7,2	<0,05	6,6 раз
Лазание по канату 3 метра	14	8	3,1	6,3	8,7	<0,05	6 с

Таким образом, при организации и осуществлении физической подготовки в прыжках на акробатической дорожке на этапе предварительной базовой подготовки целесообразно учитывать индивидуально-психологические особенности личности спортсменов.

1. Сафонов, В. К. Диагностика нейродинамических особенностей: учеб. пособие / В. К. Сафонов, Г. Б. Суворов, В. Б. Чесноков; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1997. – 67 с.

2. Болобан, В. Н. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психическая, тактическая: метод. рекомендации / В. Н. Болобан, В. П. Коркин; Краснод. гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар: КГИФК, 1993. – 42 с.

3. Коркин, В. П. Акробатика / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 127 с.

4. Прыжки на акробатической дорожке: программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2007. – 104 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

АНАЛИЗ МОДЕЛИ XG (“EXPECTED GOALS”) НА ОСНОВЕ МАТЧЕЙ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО-БГУФК» СЕЗОНА-2020

Таран К.А.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры биомеханики
Л.Л. Солтанович

Аннотация. *Данная статья посвящена описанию модели ожидаемых голов xG.*

В результате проведенного исследования предложена авторская модель ожидаемых голов, основанная на принципе разделения футбольного поля на зоны, которым присваиваются определенные коэффициенты. Проведены анализ и сравнение полученных показателей, которые учитывались моделью.

Ключевые слова: *xG модель; коэффициент; фактор; зона; удар; гол.*

xG – это модель ожидаемых голов. В основе модели лежит показатель ударов по воротам, с помощью которого можно оценить, сколько голов должна была забить команда с ударами такой остроты.

Каждому удару каждой команды присваивается коэффициент опасности (в каждой xG-модели он присваивается по-разному). Далее коэффициенты суммируются, и получаются результаты альтернативного счета матча, основанного на качестве созданных каждой из команд моментов.

Футбол – спорт очень низкой результативности. Вместе со значимостью отдельных эпизодов (как правило, голов) неизбежно растет значимость удачи/фактора случайности. Поэтому можно утверждать, что хорошая модель ожидаемых голов отражает качество игры команд намного лучше турнирной таблицы и меньше зависит от случайностей.

Автором первой относительно известной xG-модели можно считать Эгила Ольсена, тренера сборной Норвегии на ЧМ-1994 и ЧМ-1998. Ольсен признавал, что не все удары равны, поэтому однажды он решил разделить удары по воротам на 3 категории: «очень большая перспектива гола», «средняя перспектива гола» и «гол практически исключен».

Бывший тренер лондонского «Арсенала» Арсен Венгер отмечал: «После каждого матча мы анализируем количество созданных командой моментов и количество ожидаемых голов, которые мы должны были забить с моментами такого качества».

Вывод из модели, которую использует «Арсенал», вполне совпадал с данными общедоступных xG-моделей. Результаты команды резко улучшились, «Арсенал» выиграли 7 из следующих 8 матчей АПЛ [1].

Изучив различные модели, используемые в Европе, автор статьи разработал свою простую модель определения гола [2]. Она основывается на разделении футбольного поля на зоны, которым присваивается своя ценность в виде максимального коэффициента за возможное взятие ворот при нанесении ударов из определенной зоны. Зоны отображены на рисунке.

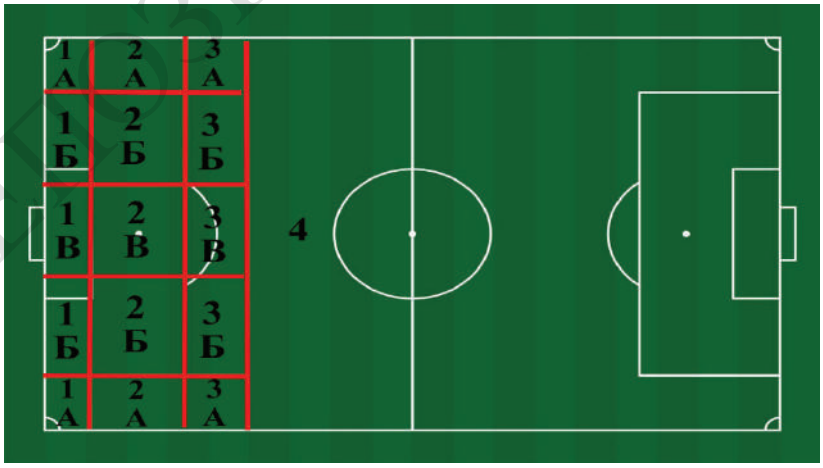

Рисунок – Зоны

В зависимости от ситуации, складывающейся возле ворот, выставляется коэффициент возможного взятия ворот (xG). Так как возможность гола не может оцениваться единицей, то автор присвоил ей максимальный коэффициент 0,5 (т. е. шанс гола 50/50 при самом лучшем моменте и учете зоны, факторов).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ

Нужно учитывать факторы выполнения удара, положения защитников и вратаря и потом выставлять коэффициент, отталкиваясь от максимальных коэффициентов, зоны и факторов.

Коэффициенты за зоны и факторы представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Коэффициенты за зоны

Зона	1А	1Б	1В	2А	2Б	2В	3А	3Б	3В	4
Коэффициент	0,05	0,3	0,5	0,03	0,2	0,4	0,02	0,2	0,3	0,01

Таблица 2 – Коэффициенты за факторы

Фактор	Коэффициент
Сильный удар	0,5
Средний удар	0,3
Слабый удар	0,1
Удар головой	0,3
Несколько ударов	Общий коэфф/количество ударов
Рикошет	0,2
Блокирует защитник	0,1
Из под защитника	0,2
Штрафной 3	0,1
Штрафной 4	0,05
Выход один на один	0,4
От вратаря	0,2
Удар с углового	0,02
Удар мимо ворот не опасный (далеко от створа)	0.02
Удар мимо ворот опасный (близко от створа)	0.3
Удар по воротам не опасный (слабый удар)	0.1
Удар по воротам опасный (сильный удар)	0.5

Голы, забитые из офсайдов, в статистику xG не включались. Голы, забитые с пенальти, и автоголы отмечались отдельно и не входили в общую статистику xG по матчу.

Для тестирования модели была выбрана женская команда «Динамо-БГУФК». Было просмотрено и проанализировано 20 матчей сезона-2020 высшей лиги чемпионата Республики Беларусь по футболу среди женских команд.

По каждому матчу составлялись протоколы xG для дальнейшей обработки данных в целом за сезон.

Статистика матчей представлена в таблицах 3 и 4.

Исходя из данных таблиц, можно прийти к следующему выводу: «Динамо-БГУФК» забило больше голов, чем ожидалось – 112 против 49,82 (xG). Это свидетельствует о большом количестве ошибок у команд-соперниц, после которых забивались голы, а коэффициент xG за момент не был высоким. Также можно прийти к выводу, что результативность команды невысокая, об этом свидетельствует соотношение ударов и голов – 513 к 112, то есть было реализовано всего 21,8 % всех ударов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 3 – Забитые и пропущенные мячи, xG

Общее количество забитых и пропущенных мячей	112:4
Количество забитых и пропущенных мячей при играх дома	67:1
Количество забитых и пропущенных мячей при играх в гостях	45:3
Количество забитых и пропущенных мячей в 1-м тайме	59:2
Количество забитых и пропущенных мячей во 2-м тайме	53:2
Общее значение xG	49,82:5,95
xG при играх дома	30,44:2,15
xG при играх в гостях	19,38:3,8
xG в 1-м тайме	24,17:3,06
xG во 2-м тайме	25,65:2,89

Таблица 4 – Удары и голы

Общее количество ударов	513:99
Общее количество ударов при играх дома	319:46
Общее количество ударов при играх в гостях	194:53
Общее количество ударов в 1-м тайме	270:47
Общее количество ударов во 2-м тайме	243:52
Общее количество ударов из вратарской зоны	58:9
Общее количество ударов из штрафной зоны	321:40
Общее количество ударов из-за пределов штрафной зоны	134:50
Общее количество голов из вратарской зоны	25:1
Общее количество голов из штрафной зоны	71:3
Общее количество голов из-за пределов штрафной зоны	16:0
Количество реализованных пенальти (нереализованных)	6(2):1
Количество автоголов	4:0

Пропущено голов было меньше, чем ожидалось – 4 против 5,95. Также показатель допущенных ударов и пропущенных голов свидетельствует о надежной защите или слабой линии нападения команд соперниц – 99 к 4, то есть было пропущено 4,04 % от всех допущенных ударов.

Анализ игр в гостях и дома показал, что наиболее успешно «Динамо-БГУФК» проявляло себя дома, об этом свидетельствует 67 забитых мячей и 1 пропущенный мяч, xG – 30,44 ожидаемых голов и 2,15 ожидаемых пропущенных. В гостях было забито 45 и пропущено 3 гола, xG – 19,38 ожидаемых голов и 3,8 ожидаемых пропущенных. Также «Динамо-БГУФК» дома било больше – 319 ударов против 194 в гостях. По этим данным можно сделать вывод: «Динамо-БГУФК» играет лучше дома, чем в гостях.

При анализе игр в 1-м и 2-м таймах, сильного различия не было выявлено, это свидетельствует о равной концентрации команды на оба тайма.

Анализ ударов из различных зон (вратарская, штрафная зона, из-за пределов штрафной зоны) показал, что наибольшее количество ударов наносится из штрафной зоны – 321, и из-за пределов штрафной зоны – 134. При соотношении ударов и голов из-за пределов штрафной зоны – 134 к 16, что свидетельствует 11,9 % реализации

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ударов. Следовательно, зачастую удары из-за пределов штрафной площади не несут опасности. Анализ штрафной зоны – 321 удар и 71 гол, 22,12 % реализации ударов. Наилучший показатель реализации ударов во вратарской зоне – 43,1 %, 58 ударов, из которых 25 привели к забитым мячам.

Модель нужно использовать в реальном времени, то есть проводить анализ игры сразу, чтобы учитывать эти данные для подготовки к следующей игре.

Она поможет тренерам лучше видеть эффективность атакующих и защитных действий своей команды в различных матчах, вносить корректировки на учебно-тренировочных занятиях, при отработке игры в атаке и защите.

Для наиболее точного определения возможного взятия ворот, стоит доработать критерии выставления коэффициентов.

Можно посчитать вероятность побед/ничьих/поражений в отдельно взятом матче, используя биноминальное распределение [3].

Хорошая разработанная xG-модель может служить:

– индикатором удачи/неудачи команды в отдельном матче (разумеется, только при значительном расхождении с реальным результатом);

– основой для долгосрочных прогнозов.

1. Лукомский, В. Как xG захватывает мир футбольной статистики [Электронный ресурс] / В. Лукомский // Блог – 2015. – Режим доступа: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/vadimlukomski/859121.html. – Дата доступа: 19.03.2021.

2. Caley, M. Premier League Projections and New Expected Goals [Электронный ресурс] / M. Caley // Блог – 2015. – Режим доступа: https://cartilagefreecaptain.sbnation.com/2015/10/19/9295905/premier-league-projections-and-new-expected-goals.

3. Белько, И. В. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие / И. В. Белько, Г. П. Свирид; под ред. К. К. Кузьмича. – Минск: Новое знание, 2007. – 215 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ

Тишутин Н.А.

Научный руководитель – кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физиологии и биохимии *И.Н. Рубченя*

Аннотация. *В статье рассмотрены современные представления о физиологических особенностях поддержания постурального баланса, а также его роли в осуществлении спортивной деятельности. Проанализированы актуальные направления исследований, связанные с выполнением когнитивных задач во время поддержания постурального баланса, влияния индивидуального профиля асимметрии на особенности постуральной устойчивости, а также взаимосвязи между постуральным балансом и вегетативной нервной системой.*

Ключевые слова: *постуральный баланс; функциональная асимметрия; вегетативная нервная система.*

Поддержание вертикальной позы человека – одна из важнейших функций организма, которая предопределяет всю специфику его жизнедеятельности. Положение нашего тела поддерживается за счет постоянно напряженного состояния мышц и динамически изменяющегося антигравитационного напряжения, которое допускает лишь небольшое отклонение центра тяжести, с постоянной его коррекцией [1].

В исследованиях, связанных с изучением вертикальной позы человека, часто можно встретить слово «постуральный». Термин «posture» (с лат. положение, поза) характеризует биомеханическое положение тела и его правильную вертикальную ориентацию в совокупности с нервными регуляторными механизмами [3]. В настоящее время термины «постуральный баланс», «вертикальная устойчивость», «постуральный контроль» в рамках изучения механизмов контроля за вертикальным положением тела применяются в научной литературе в качестве синонимов [3, 4].

Постуральный баланс (ПБ) – это координационная способность, проявляющаяся в поддержании и управлении общим центром масс тела для недопущения падения либо потери равновесия в статических и динамических условиях [1, 2].

В настоящее время хорошо исследованы фундаментальные механизмы функционирования постуральной системы, связанные с ведущими сенсорными системами, а также процессами, обеспечивающими интеграцию поступающей афферентной информации и реализацию ответов с целью корректировки позных реакций. В связи с этим актуальными становятся исследования прикладного характера, в частности, в спорте, где предъявляются специфические требования к уровню постуральной устойчивости.

Цель статьи – анализ современных представлений об особенностях постурального баланса спортсменов и выявление наиболее актуальных направлений исследований, с ним связанных.

Физиологические аспекты постурального баланса. Эффективность поддержания постурального баланса зависит от афферентной информации (рисунок), поступающей к центральной нервной системе от трех основных сенсорных систем: зрительной, вестибулярной, двигательной [5]. Еще одним важным компонентом в обеспечении постурального баланса являются тактильные рецепторы стоп, которые информируют о наличии или отсутствие контакта с опорой. Некоторые авторы [2] также отмечают важность афферентных сигналов от так называемого «постурального датчика» – височно-нижнечелюстного сустава.

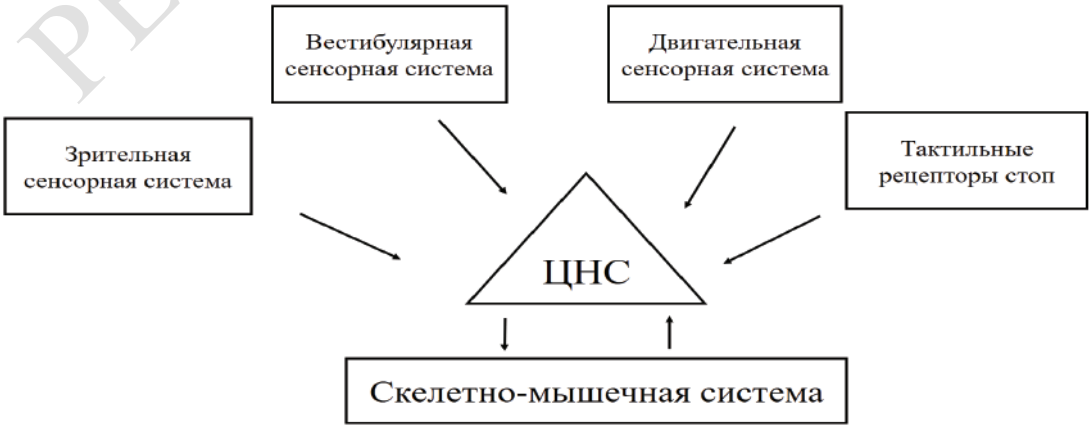

Рисунок – Система поддержания постурального баланса

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Центральная нервная система выстраивает свое функционирование на основе поступающей информации от вышеперечисленных сенсорных систем. В результате реализуются корковые и подкорковые двигательные ответы, которые активируют деятельность аксиальной мускулатуры и мышц. Таким образом, создается функциональная система, позволяющая достигать в организме полезный приспособительный результат в виде поддержания ПБ [2].

Помимо информации от основных сенсорных систем, на эффективность обеспечения постуральной устойчивости влияет также когнитивный и психоэмоциональный компоненты. Показано [14], что дезинтеграция или неоптимальность функционирования какого-либо из этих компонентов может приводить к нарушениям ПБ. Психоэмоциональный и когнитивный компоненты через лимбическую систему и ассоциативную кору больших полушарий мозга влияют на процессы контроля постуральной устойчивости. Экспериментально показано [15], что усиление активности лимбической системы через повышение уровня мотивации и положительных эмоций благоприятно влияет на эффективность поддержания ПБ.

Постуральный баланс в спорте. В спортивной деятельности поддержание постурального баланса (ПБ) является базовым компонентом, без которого невозможно выполнение трудных технических элементов, присутствующих практически во всех видах спорта. Исследователями отмечается взаимосвязь между ПБ и спортивными результатами спортсменов и людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями [19, 18]. Показано, что систематические занятия, включающие упражнения на равновесие и силу, улучшают постуральную устойчивость [6, 7]. Наблюдаемое, с одной стороны, положительное влияние от занятий физическими упражнениями на эффективность постуральной устойчивости, с другой стороны, позволяет снизить риск дисбаланса в теле, а также последующих травм [10, 18]. А некоторые исследователи и вовсе считают [1], что уровень развития системы поддержания ПБ является фактором определяющим, а зачастую лимитирующим спортивный результат. Исследователь Zemkova (2014) характеризует постуральный баланс как фактор, ограничивающий производительность [10], а T. Paillard (2017) считает, что оптимальное овладение техническими элементами в любом виде спорта невозможно без эффективной постуральной устойчивости [18].

Спортивная деятельность для эффективного обеспечения постуральной устойчивости предъявляет специфические требования в зависимости от вида спорта, развивая возможности тех сенсорных систем, от которых спортсмену более целесообразно воспринимать информацию и, напротив, ограничивая деятельность второстепенных систем. Этот процесс называют «адаптивный постуральный контроль» [8]. Экспериментально подтверждено, что вклад сенсорной информации в постуральный контроль различается в зависимости от специфики вида спорта и уровня квалификации спортсмена [9].

Актуальные направления исследований. Осуществление специфической спортивной деятельности характеризуется не только повышенными требованиями к опорно-двигательному аппарату спортсмена, но и параллельным решением трудных когнитивных задач. Это и одновременная обработка афферентной информации от сенсорных систем, выбор наиболее оптимального маневра в гонках, заключающегося в изменении темпа, скорости движения, смены направления, выполнение того или иного технического действия, основанного на правильном понимании ситуации

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

в сочетании с высоким уровнем концентрации спортсмена и скорости его моторного ответа. В связи с этим актуальными видятся работы, связанные с особенностями контроля ПБ в условиях с дополнительной когнитивной задачей [13]. Считается, что ЦНС имеет ограниченные ресурсы одновременного выполнения нескольких трудных задач, связанных с различными областями. Если испытуемому будет предложено поддерживать ПБ в изменяющихся условиях и параллельно решать стороннюю когнитивную задачу, может произойти снижение эффективности в одной или сразу обеих задачах. Такой подход предоставляет новую информацию о физиологических особенностях решения двигательно-когнитивных задач спортсменами в различных видах спорта и указывает на индивидуально слабые звенья, работающие над решением данных задач.

Другим актуальным направлением в изучении особенностей ЦНС, в связи с постуральной устойчивостью спортсменов, является функциональная асимметрия, из видов которой наиболее интересной для спорта является моторная. Моторная асимметрия есть совокупность признаков неравенства функций рук, ног, половин туловища и лица [12]. Исследования по выявлению особенностей поддержания и восстановления ПБ, дополненные информацией об асимметрии, позволяют раскрыть особенности функционирования физиологических механизмов, которые характерны для индивидуальных профилей асимметрии в различных видах спорта. Отмечается, что индивидуальный профиль асимметрии целесообразно применять как фактор спортивного отбора, который влияет на успешность будущей спортивной деятельности в конкретном виде спорта и на определенной позиции [11].

Такой фактор, как вертикальная поза, накладывает определенный отпечаток на работу всех физиологических систем организма человека. В связи с этим авторы отмечают важность и высокую актуальность исследований по проблемам взаимодействия ПБ и вегетативных функций [2, 16, 17].

В исследованиях по выявлению связей между постуральным балансом и функционированием вегетативной нервной системы установлена зависимость уровня постуральной устойчивости и вариабельности сердечного ритма. Как отмечает А.В. Ковалёва (2018), если в состоянии относительного покоя у испытуемого выявлен парасимпатический тонус и высокая ВСР, то на стабилоплатформе показываются более низкие результаты [16]. Однако имеются исследования, в которых показана обратная тенденция: увеличение активности симпатического звена ВНС сопровождается ухудшением постурального баланса, характеризующегося снижением показателя качества функции равновесия [17], что свидетельствует о противоречивости имеющихся данных и указывает на необходимость дальнейших исследований.

Современные исследовательские тенденции требуют все более холистического подхода к решению актуальных проблем. Несмотря на столь значительное продвижение в понимании механизмов функционирования постуральной системы, до настоящего времени нет единой концепции, которая объясняла бы развитие соматических и вегетативных реакций, создающих условия для эффективной постуральной устойчивости [2–4]. Поэтому, учитывая имеющиеся данные о том, что постуральный баланс зависит от вегетативного статуса, а также от моторной асимметрии и, в целом, от особенностей центральной нервной системы, видится целесообразным проведение комплексных исследований по сохранению и восстановлению постуральной устойчивости с учетом вышеперечисленных факторов и специфики конкретного вида спорта. С одной стороны, полученные данные расширят имеющееся

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

представление о функционировании постуральной системы, ее межсистемного взаимодействия, а с другой, дадут возможность проведения раннего спортивного отбора в виды спорта с высокими требованиями к эффективности поддержания постуральной устойчивости. Также результаты подобных исследований откроют новые возможности для проведения коррекционных процедур, направленных на повышение уровня постурального баланса, а также других физиологических механизмов, обеспечивающих выполнение специфической двигательной деятельности.

Заключение. Постуральный баланс во всех видах спорта играет принципиально важную роль. С одной стороны, его оптимальный уровень снижает риск дисбаланса тела и последующих спортивных травм, а с другой, он является необходимой основой для технически правильного освоения спортивных двигательных действий и зачастую определяет, а иногда даже лимитирует итоговый спортивный результат. Накоплен большой объем теоретических и экспериментальных данных об особенностях постуральной устойчивости спортсменов различных видов спорта, специализаций, квалификаций. Одно из наиболее актуальных направлений для исследований в данной области нам видится в оценке уровня постурального баланса с учетом специфических особенностей вегетативной и центральной нервных систем. Такие исследования позволят получить новые фундаментальные данные о специфики межсистемного взаимодействия этих систем, а также применять их в прикладных аспектах: повышении уровня постурального баланса в определенных видах спорта, раннем спортивном отборе, проведении коррекционных мероприятий.

1. Pankanin, E. S. Static posturography as an instrument to assess the balance among athletes / E. S. Pankanin, A. M. Dobosiewicz, P. Miętkowska // Journal of Education, Health and Sport. – 2018. – Vol. 8. – №. 5. – P. 216–225.

2. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) / А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2013. – № 4. – С. 20–29.

3. Стрельникова, А. В. Стабилометрический тренинг в комплексной реабилитации пациентов с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника после декомпрессивно-стабилизирующих операций: дис … канд. мед. наук: 14.03.11 / А. В. Стрельникова. – Новосибирск, 2020. – 126 л.

4. Гудков, А. Б. Постуральный баланс у пожилых на севере / А. Б. Гудков, А. В. Демин, А. В. Грибанов. – Архангельск, 2014. – 196 с.

5. Longitudinal Study Evaluating Postural Balance of Young Athletes / N. Steinberg [et al.] // Perceptual and Motor Skills. – 2016. – 122 (1). – P. 256–279.

6. Effects of strength training using unstable surfaces on strength, power and balance performance across the lifespan: a systematic review and meta-analysis / T. Muehlbauer [et al.] // Sports Med. – 2015. – Vol. 45, iss. 12. – P. 1645–1669.

7. Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis / M. Lesinski [et al.] // Sports Med. – 2015. – Vol. 45, iss. 12. – P. 1721–1738.

8. Anders Ericsson, K. Expertise / K. Anders Ericsson, T. J. Towne //Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science. – 2010. – Vol. 1. – №. 3. – P. 404–416.

9. Postural stability of canoeing and kayaking young male athletes during quiet stance / K. Stambolieva [et al.] // European journal of applied physiology. – 2012. – Vol. 112. – № 5. – P. 1807–1815.

10. Zemkova, E. Sport-specific balance / E. Zemkova // Sports Medicine – 2013. – Vol. 44, iss. 5. – P. 579–590.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

11. Тришин, А. С. Физиологическая характеристика позной устойчивости у квалифицированных баскетболистов с учетом функциональной асимметрии: дис … канд. биол. наук: 03.03.01 / А. С. Тришин. – Краснодар, 2019. – 160 л.

12. Функциональная асимметрия как биологический феномен сопутствующий спортивному результату / С. С. Худик [и др.] // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 421. – С. 193–202.

13. Pozzo, P. R. Relationships between postural control mechanism during dynamic balance test with and without cognitive supplementary tasks among young boys and athletes / P. R. Pozzo // International Journal of Psychophysiology. – 2018. – Vol. 131. – P. S47.

14. Ястребцева, И. П. Механизм формирования и алгоритм диагностики нарушений постурального баланса при инсульте / И. П. Ястребцева, А. Е. Новиков // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. – 2013. – 113 (12-2). – С. 29–34.

15. Шишкина, Е. С. Динамика устойчивости пациентов, перенесших ишемический инсульт в каротидном и в вертебрально-базилярном бассейнах / Е. С. Шишкина, Б. Н. Бейн // Медицинский альманах. – 2014. – № 3 (33). – С. 46–49.

16. Ковалёва, А. В. Исполнительные функции, вегетативные процессы и постуральный контроль: пилотное исследование на студентах спортивного вуза / А. В. Ковалёва, А. И. Кузнецов // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И. П. Павлова с международным участием, Воронеж, 18–22 сентября 2017 г. – Воронеж: Истоки, 2017. – С. 278–280.

17. Влияние психоэмоционального напряжения на постуральную устойчивость по показателям спектра статокинезиограммы и вариабельности сердечного ритма / И. И. Жильцова [и др.] // Военно-медицинский журнал. – 2018. – Т. 339. – №. 6. – С. 61–69.

18. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Vol. 72. – P. 129–152.

19. Hrysomallis, C. Balance ability and athletic performance / C. Hrysomallis // Sports Med. – 2011. – Vol. 41, iss. 3. – P. 221–232.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ДЕСЯТИБАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПО СПОРТУ КЛАССАХ

Трофимович И.И.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины *А.Г. Нарскин*

Аннотация. *В статье представлена десятибалльная шкала оценок общей физической подготовленности у юных легкоатлетов, занимающихся в специализированных по спорту классах. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что разработанная нами шкала позволяет объективнее оценивать физические качества спортсменов и способствует более качественному проведению педагогического контроля во время учебно-тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *юные спортсмены; контрольные упражнения; общая физическая подготовленность; шкала оценок; контрольно-переводные нормативы.*

Введение. Под общей физической подготовкой принято понимать систему занятий физическими упражнениями [1], основной задачей которой является развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость). В комплексе показатели физических качеств отражают уровень физической подготовленности спортсмена, который, в свою очередь, в любом виде легкой атлетики выступает своеобразным фундаментом для достижения более высоких спортивных результатов.

В современной практике оценка общего уровня физической подготовленности осуществляется по пятибалльной шкале, на основании результатов контрольных нормативов, представленных в программах по видам легкой атлетики для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва [2, 3].

Проведенные ранее исследования [4] позволили установить некоторые особенности, возникающие при использовании данной шкалы оценок (наблюдается достаточно большой диапазон между верхней и нижней границей показателя, соответствующего конкретному баллу), которые, по нашему мнению, не позволяют конкретно установить уровень развития как отдельных физических качеств, так и общий уровень физической подготовленности.

Основная часть. В целях решения данной проблемы, на основании результатов контрольно-переводных нормативов, показанных юными легкоатлетами, занимающимися в специализированных по спорту классах (n=105 для каждого возраста) и специализирующихся в дисциплинах «спринт» и «прыжки», за последние 5 лет, а также с учетом имеющихся методических рекомендаций [5], нами была разработана стандартизированная десятибалльная шкала оценок (таблица).

Внедрение данной разработки в педагогическую практику государственного учреждения «Городская детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Гомеля позволило произвести оценку уровня общей физической подготовленности (ОФП) у юных легкоатлетов 10–11 лет (n=15), занимающихся в специализированном по спорту классе. Оценка ОФП осуществлялась по результатам контрольно-переводных нормативов, показанных юными спортсменами в начале мая 2021 года.

Так, у 2 из 15 мальчиков, участвующих в исследовании, результат при выполнении упражнения «Бег на 20 м» соответствует оценке 10 баллов; у 3 спортсменов – 9 баллов; у 3 испытуемых – 8 баллов; у 2 спортсменов – 7 баллов; 6 баллов также наблюдается у 2 человек, а оценки 5, 4 и 3 балла получили по одному человеку соответственно. Средний показатель по группе составил 7,26 балла (уровень выше среднего).

В беге на 5 минут результаты, соответствующие оценке 10 баллов, показаны 1 спортсменом; оценку в 9 баллов получили 3 человека, у 3 спортсменов показанный результат соответствует оценке в 8 баллов; оценку 7 баллов получили 2 человека; 6 баллов – 3 человека; 5 баллов – 2 человека, а оценка в 4 балла была зафиксирована у 1 спортсмена. Среднегрупповой показатель обшей выносливости составляет 7,00 баллов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица – Шкала оценок общей физической подготовленности для мальчиков 10–11 лет

Упражнение	Возраст, лет	Балл									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 20 м, с	10	3,97 и лучше	3,98–4,04	4,05–4,11	4,12–4,18	4,19–4,22	4,23–4,27	4,28–4,34	4,35–4,41	4,42–4,48	4,49 и хуже
	11	3,75 и лучше	3,76–3,85	3,86–3,95	3,96–4,05	4,06–4,10	4,11–4,16	4,17–4,26	4,27–4,35	4,36–4,45	4,46 и хуже
Бег 5 мин, м	10	970 и более	923–969	876–922	828–875	805–827	780–804	733–779	686–732	639–685	638 и менее
	11	996 и более	949–995	902–948	855–901	831–854	807–830	760–806	713–759	666–712	665 и менее
Бег 10 м «змейкой», с	10	2,69 и лучше	2,70–2,80	2,81–2,91	2,92–3,02	3,03–3,08	3,09–3,14	3,15–3,25	3,26–3,36	3,37–3,47	3,48 и хуже
	11	2,63 и лучше	2,64–2,73	2,74–2,84	2,85–2,95	2,96–3,00	3,01–3,06	3,07–3,17	3,18–3,28	3,29–3,39	3,40 и хуже
Прыжок вверх, см	10	34 и более	31–33	29–30	26–28	25	23–24	20–22	18–19	15–17	14 и менее
	11	36 и более	34–35	32–33	29–31	28	26–27	24–25	21–23	19–20	18 и менее
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	10	9 и более	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	11	10 и более	8–9	7	6	5	4	3	2	1	0
Наклон вперед, см	10	6 и более	4–5	3	1–2	0	–2––1	–4––3	–5	–7––6	–8 и менее
	11	8 и более	6–7	4–5	3	2	0–1	–1	–3––2	–5––4	–6 и менее

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Оценка координационных способностей осуществлялась по результатам теста «Бег 10 м змейкой», показатели которого у 4 спортсменов соответствуют 10 баллам; у 2 спортсменов – 9 баллам; у 3 человек – 8 баллам; у 1 – 7 баллам; у 2 спортсменов – 6 баллам; 5 баллов – также у 2 человек; 4 балла у 1 спортсмена. Среднегрупповой результат в данном упражнений достиг отметки в 7,66 балла.

При выполнении упражнения «Прыжок вверх», показанный 3 спортсменами результат позволил им получить высшую оценку (10 баллов). У остальных спортсменов достигнутый результат позволил получить следующие оценки: 3 человека – 9 баллов; 3 человека – 8 баллов; 2 спортсмена – 6 баллов; 2 спортсмена – 5 баллов; у остальных спортсменов (2 человека) данное упражнение оцениваются на 4 и 3 балла соответственно. Общегрупповой показатель в данном упражнении соответствует оценке 7,33 баллов.

Общегрупповой показатель силовых способностей (подтягивание в висе на перекладине) составляет 6,20 балла. Оценка за данное физическое качество может говорить о более низком уровне силовых способностей (в сравнении с предыдущими физическими качествами) у мальчиков, участвующих в исследовании. Однако полученный результат все еще находится в диапазоне «выше среднего» значения. Результаты, соответствующие оценке в 9 баллов, показаны 2 спортсменами; 8 баллов – 3 мальчиками, участвующими в исследовании; 7 баллов наблюдаются у 2 человек; 6 баллов – у 3 спортсменов; оценка 5 баллов наблюдается у 2 участников исследования, а оценки в 4, 3 и 2 балла у оставшихся 3 спортсменов (каждой оценке соответствует одинаковое количество испытуемых). Наивысшая оценка в 10 баллов при выполнении данного упражнения не наблюдается ни у одного из спортсменов.

Оценки за упражнение «Наклон вперед» распределились следующим образом: 9 баллов – 1 человек; 8 баллов – 2 человека; 7 баллов – 2 человека; 6 баллов – 1 человек; 5 баллов – 4 человека; 4 балла – 2 человека; 3 балла – 2 человека; 2 балла – 1 спортсмен. Среднегрупповой результат в данном упражнении достиг отметки лишь в 5,4 балла и является самым низким из всех показателей контрольных упражнений (средний уровень)

Оценка общей физической подготовленности в исследуемой группе по результатам всех тестов достигла показателя в 6,81 балла.

Заключение. По результатам исследования с уверенностью можно утверждать, что разработанная десятибалльная шкала оценок, за счет большего диапазона оценочных показателей и меньшего шага интервала между ними позволяет более объективно оценивать физические качества у юных спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах.

Более того, показатели, полученные в результате использования данной шкалы, позволили нам более четко определить отстающие и ведущие физические качества в исследуемой группе спортсменов. Необходимо отметить, что, несмотря на то, что общий уровень ОФП достиг отметки в 6,81 балла (уровень выше среднего), по мнению специалистов, работающих со спортсменами в условиях специализированных по спорту классов, можно было бы достичь более высоких индивидуальных и групповых показателей за счет повышения уровня отстающих физических качеств и компонентов технической подготовленности юных спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

1. Маркина, В. С. Общая физическая подготовка и спортивная тренировка / В. С. Маркина // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – № 15 (Vol. 63). – С. 41–43.

2. Программа «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. Приказом м-ва спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2009. – 125 с.

3. Программа «Олимпийские виды легкоатлетических метаний» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 07.06.2007 № 498. – Минск: Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2007. – 58 с.

4. Динамика показателей физической подготовленности юных легкоатлетов на этапах начальной и углубленной спортивной специализации / И. И. Трофимович [и др.] // Мир спорта. – 2021. – № 1 (82). – С. 61–67.

5. Звонников, В. И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Звонников, М. Б. Челышкова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 224 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ ПРИНЦИПАМИ ЛИЧНОГО ОРТОБИОЗА

Черепович Т.А.
Научный руководитель − доктор педагогических наук, профессор, профессор общей и дошкольной педагогики Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка *Л.Д. Глазырина*

Аннотация. *В данной статье оздоровительная физическая культура выступает как средство в овладении принципами личного ортобиоза учащимися педагогического колледжа. К принципам личного ортобиоза относятся: принцип духовной самоорганизации; принцип информационного самопознания; принцип разумности и умеренности; принцип самоценности здоровья; принцип коррекции содержания физкультурно-оздоровительных комплексов в зависимости от показателей физического развития и физической подготовленности.*

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура; здоровье; здоровый образ жизни; ортобиотика; принципы личного ортобиоза.*

Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, ухудшением состояния здоровья населения страны в связи с проблемой коронавирусной инфекции COVID-19. Данная проблема вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Необходимо указать, что традиционная направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и «устранение» болезней, усилившаяся на фоне прогрессирующей социально-экономической деструкции общества, помогает понять, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека без участия самого человека. Этот факт позволяет обосновать необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

На наш взгляд, одним из условий изменения создавшегося положения является использование оздоровительной физической культуры как средства в овладении принципами личного ортобиоза, которые могут быть выделены в «ортобиотике» – науке о рациональном образе жизни и гармонизации человека в окружающей среде [3]. Основы ортобиотики изложены в работах И.И. Мечникова и В.М. Шепеля. Согласно И.И. Мечникову, каждый человек должен постигать «искусство жить», то есть быть здоровым и работоспособным до глубокой старости [4]. В.М. Шепель считает, что для нормальной жизни необходима уверенность во всем. Трудолюбие, здоровый образ жизни без излишеств, следование правилам гигиены и оптимизма – условия активного долголетия [5].

К основным принципам личного ортобиоза относятся:

– принцип духовной самоорганизации (специфическая форма активности человека, мотивированная его ответственностью за свою жизнь и направленная на поддержание и укрепление своего здоровья);

– принцип информационного самопознания (трансляция опыта в ведении здорового опыта жизни, преемственность традиций, ценностные ориентации);

– принцип разумности и умеренности (самоконтроль, мониторинг и оценка специалистами позволяют свести ошибки выбора технологий к минимуму);

– принцип самоценности здоровья (интерес к здоровому образу жизни и его компонентам является одним из показателей сформированности культуры здорового образа жизни);

– принцип коррекции содержания физкультурно-оздоровительных комплексов в зависимости от показателей физического развития и физической подготовленности (воспитание здорового образа жизни постоянным наращиванием энергетического потенциала путем физических тренировок, адаптация социально значимой деятельности, толерантность к стрессогенным факторам).

На современном этапе развития общества оздоровительная физическая культура выступает как доступное и эффективное средство укрепления здоровья людей, являясь специфической сферой использования ее форм, средств и методов, направленных на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных ими в процессе труда (учебы).

Основными формами оздоровительной физической культуры являются: ритмическая гимнастика (аэробика, степ-аэробика, пилатес, зумба), физические упражнения (циклического и ациклического характера), оздоровительная ходьба (ходьба на лыжах и т. д.), спортивные соревнования (игры, игры-эстафеты), занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, оздоровительный и спортивный туризм и др. Средства оздоровительной физической культуры зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления. Под методами оздоровительной физической культуры следует понимать способы применения физических упражнений. Для решения задач оздоровительной физической культуры применяются следующие методы: методы регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Оздоровительная физическая культура решает ряд задач, которые направлены на повышение функциональных возможностей организма, профилактику заболеваний, снижение утомляемости за счет активного отдыха (досуг, спортивные праздники, развлечение, дни здоровья и т. д.), с учетом оптимизации личного двигательного режима, индивидуализации оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью.

На основе рекомендаций ВОЗ использование занятий физическими упражнениями должно быть связано с борьбой с вредными привычками, приобщением людей различного возраста, пола и состояния здоровья к активным физкультурно-оздоровительным занятиям.

В основе занятий оздоровительной физической культурой находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний. Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения приводит к нарушению обмена веществ, является основной причиной так называемых болезней цивилизации [2].

Основным условием самосохранения и самосбережения здоровья человека является привлечение широких масс населения к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры. На наш взгляд, это возможно в свободное для населения время.

Согласно утверждению К. Маркса, «свободное время» – это время «для образования, для интеллектуального развития, для выполнения социальных функций, для товарищеского общения, для свободной игры физических и интеллектуальных сил» [1].

Успешность деятельности, осуществляемой людьми в «свободное время», во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы в том или ином виде деятельности, способности их активности и инициативности. Ведущей формой двигательной деятельности является косвенное регулирование активности и инициативности через субъективные цели самого человека. Важным регулятором, на наш взгляд, определяющим отношение к оздоровительной физической культуре, выступают принципы личного ортобиоза.

Таким образом, на основании соответствующих форм, средств и методов оздоровительной физической культуры указанными нами принципами личного ортобиоза необходимо овладеть каждой личности, чтобы сознательно сохранять и в последующем поддерживать свое здоровье. Для успешного использования оздоровительной физической культуры как средства в овладении принципами личного ортобиоза, важно учитывать не только систему оздоровительной физической культуры, но изучить и научно управлять развитием субъективных факторов (вредными привычками; малоподвижным образом жизни; неправильным питанием; нерациональным режимом жизни: работа, отдых, сон; психоэмоциональным напряжением), направленных на сохранение и улучшение здоровья самого человека в ходе овладения принципами личного ортобиоза, обеспечивающими активные, осознанные и регулярные занятия оздоровительной физической культурой в «свободное время» для укрепления здоровья личности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

1. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов – М., 2004.
2. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: ФиС, 1990.
3. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – М., 2004. – С. 100.
4. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988.
5. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Чумила Е.А., кандидат педагогических наук
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры легкой атлетики *Т.П. Юшкевич*

Аннотация. *Исследования направлены на определение подходов по преобразованию системы профессиональной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Обосновано, что каждый этап профессионального становления зависит от ряда общих и частных особенностей, а тщательное рассмотрение и ведение учета индивидуальных особенностей обеспечит эффективную деятельность системы подготовки спасателя.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка; физическая подготовка; спасатель; гуманитаризация.*

Введение. В настоящее время в связи со стремительным развитием промышленности, строительства, внедрением в производство сложных технологических процессов, аппаратов и технических устройств увеличивается риск не только числа чрезвычайных ситуаций техногенного характера, но и их масштабов. Можно с уверенностью сказать, что авария на промышленном предприятии в наше время может стать катастрофой для целых городов и даже районов. Различные оперативно-тактические характеристики объектов различного назначения и сложность их внутренней планировки требуют от спасателей не только теоретических знаний, но и организованности, высокого уровня физической подготовленности, психологической устойчивости и ряда других качеств, которые обусловлены также дефицитом времени и быстрой сменой оперативной обстановки в условиях увеличения объема чрезвычайной ситуации.

Все эти качества достигаются в ходе обучения на различных этапах профессиональной подготовки, система организации которой функционирует во всех органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Для качественного выполнения поставленных задач, грамотного руководства и правильного выбора средств и методов для ликвидации ЧС спасателям необходимо постоянно

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

совершенствоваться. Это требует и своевременного преобразования системы профессиональной подготовки, от которой напрямую зависит уровень профессионального мастерства работников ОПЧС в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Основная часть. Эффективность функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС Беларуси является залогом успешного решения задач по снижению гибели людей на пожарах и других ЧС. Известно, что физическая подготовка является важным элементом подготовки работников спасательных подразделений к профессиональной деятельности и занимает ведущую роль в системе становления специалистов. Существенная значимость физической подготовки выражена на начальных этапах профессиональной подготовки, поскольку этот период активно сопровождается формированием физической готовности специалистов к выполнению профессионально значимых задач [6, 7].

По нашему мнению, одним из путей, направленных на уменьшение величины прямого и косвенного ущерба от ЧС, является совершенствование системы профессиональной подготовки спасателей, основанное на активном поиске и внедрении новых педагогических технологий. Это требует применения мер, направленных на обеспечение содержательного компонента физической подготовки, соответствующего основным направлениям профессиональной деятельности и отвечающего требованиям руководящих документов, регламентирующих порядок организации профессиональной подготовки в ОПЧС [1].

Ключевым вектором дальнейшего преобразования системы профессиональной подготовки спасателей является совершенствование государственных стандартов и образовательных программ, направленных на всестороннее формирование личности и обеспечивающих гуманитаризацию процесса профессиональной подготовки, что в большинстве развитых стран выступает немаловажным показателем преобразования системы подготовки специалистов [5].

Особую значимость в данном направлении занимают действия отдельно взятого человека и его роль в процессе трансформирования и преобразования на современном этапе формирования социума. В последние десятилетия существенно возросла роль человеческого фактора в процессе обеспечения безопасности жизнедеятельности. Об этом свидетельствуют данные статистики причин возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

В Республике Беларусь проблема предотвращения возникновения ЧС и минимизации их последствий имеет особую значимость. Необходимость дальнейшего совершенствования подходов, обеспечивающих участие всех заинтересованных органов и организаций, к решению указанной проблемы обусловлена прежде всего достаточно большим количеством ЧС, а также величиной прямого и косвенного причиняемого ущерба. На наш взгляд, указанная задача не может быть решена без разработки комплексной программы подготовки специалистов, участвующих в предупреждении и ликвидации ЧС.

По данным статистики Республиканского центра управления и реагирования на ЧС МЧС, в период с 2005 по 2019 годы в Республике Беларусь произошло более 118 тысяч ЧС, в результате которых погибли 12 912 человек. По вине человеческого фактора ежегодно происходит более 90 % ЧС. Важным направлением по преодоле-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

нию отмеченной тенденции является целенаправленное повышение уровня подготовленности спасателей посредством максимальной реализации всего комплекса их способностей, в том числе и физических. Ряд авторов рассматривают данный подход ключевым при организации педагогического процесса [2–4].

Анализ научно-методической литературы позволил выявить множество показателей, оказывающих воздействие на максимальную реализацию потенциала будущих работников МЧС, особо значимым среди которых выступает программа становления и развития личности обучающихся, ориентированная на возрастные показатели и уровень развития физических качеств, что, безусловно, способствует совершенствованию образовательного процесса посредством выбора оптимального варианта для достижения его наибольшей эффективности. Можно утверждать, что существенные изменения в системе профессиональной подготовки спасателей ориентированы на поиск и практическую реализацию технологических подходов, обеспечивающих наиболее полное с практической точки зрения соответствие составляющих показателей образовательного процесса и особенностей обучающихся. Выполнение этого требования предусматривает целенаправленную деятельность педагогов на всех этапах функционирования системы профессиональной подготовки спасателей.

В своих работах ряд авторов отмечают, что начальные этапы профессионального становления спасателей требуют акцентирования внимания на реализации целого комплекса способностей обучающихся. Особое внимание авторы обращают на физические способности, находящиеся в периоде, наиболее благоприятном для формирования психологических свойств и видов поведения. Это связано с тем, что организм обучающегося находится в процессе активного развития, предполагающего активизацию не всех физических качеств. В связи с этим, исследователи особое значение обращают на показатели, находящиеся в сенситивном периоде развития личности обучающихся, обусловленные возрастными показателями. Решение указанной задачи способствует не только развитию физических качеств обучающихся, но и позволяет эффективно воздействовать на формирование у них профессионально-прикладного двигательного фонда [7, 8].

На наш взгляд, используемые в настоящее время формы и методы организации образовательного процесса спасателей не в полном объеме включают созданный научной общественностью потенциал в области обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки. Процесс формирования личности в системе профессиональной подготовки показал, что в отношении ФП спасателей перспективным направлением является ориентация педагогического процесса в отношении требований к предстоящей профессиональной деятельности и полного раскрытия потенциала отдельно взятого обучающегося [5, 9].

В своих исследованиях Н.И. Кашин, С.В. Лобанов и В.А. Сальников указывают на то, что содержание ФП должно учитывать специфику факторов, способствующих всестороннему развитию личности и обеспечивающих поддержание организма в оптимальном рабочем состоянии на протяжении обучения и профессинального становления [6].

Особое значение на начальном этапе профессионального становления спасателя занимает однородность содержательных, организационных и управленческих аспек-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

тов ФП с системой физического воспитания общества, что на практике способствует решению задач по оптимизации ФП спасателей и позволяет обеспечить эффективное использование средств по формированию личности. По мнению целого ряда авторов, преобразования, обеспечивающие реализацию физических качеств с учетом возрастных этапов развития обучающихся, позволят обеспечить реализацию гуманитаризации системы профессиональной подготовки спасателей МЧС Республики Беларусь [5, 8, 9].

Развитие подобных систем профессиональной подготовки в экономически развитых странах свидетельствует о значительном увеличении доли дисциплин, обеспечивающих гуманитаризацию образовательного процесса. Наряду с этим можно утверждать, что содержание ФП как в учебных заведениях, осуществляющих подготовку специалистов по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, так и других учреждениях высшего образования силового блока, не претерпело значительных преобразований, способствующих изменению существующей практики. С этой точки зрения особая значимость должна отводиться деятельности, направленной на обоснование и практическую реализацию учебно-программной документации, содержание ФП которой максимально бы соответствовало особенностям обучающихся. При этом неоспоримым является тот факт, что содержание ФП должно быть направлено на развитие физических качеств обучающихся, формирование у них профессионально-прикладного двигательного фонда, определенных особенностями предстоящей профессиональной деятельности. С практической точки зрения преобразования в данном направлении позволят оптимизировать содержание ФП спасателей на всех этапах их профессиональной подготовки. При постановке задач, направленных на обеспечение образовательного процесса, важно учитывать возрастные, психологические, социальные, физические, мотивационные и другие особенности обучающихся. В связи с этим требуется проведение системных исследований, направленных на уточнение места и роли каждого из этапов в единой системе профессионального формирования личности.

Реализация поставленных вопросов требует детального рассмотрения структуры физических способностей и специфики их формирования посредством направленного применения педагогических воздействий у обучающихся на начальном этапе профессиональной подготовки спасателей и уточнения вопросов их обусловленности со стороны возрастной программы развития личности. Несомненно, что подробного рассмотрения требуют также содержательные и организационные аспекты процесса профессиональной подготовки. Содержательные аспекты педагогического процесса на каждом из этапов профессионального становления детерминированы общими и частными особенностями (требования профессиональной деятельности, специфика обучаемых контингентов, сложившиеся традиции, материально-техническое обеспечение и т. п.). Следовательно, строгий учет перечисленных особенностей обеспечивает эффективность деятельности педагогической системы, чем определяется результат ее функционирования.

Наряду с этим на сегодняшний день также приходится констатировать неблагоприятное влияние, оказываемое на систему подготовки спасателей со стороны таких факторов, как: уровень соматического и психического здоровья поступающих; уровень физической подготовленности абитуриентов, поступающих в учебные заведения; острый дефицит учебного времени, выделяемого на ФП; проблемы отри-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

цательного влияния учебной нагрузки на организм обучающихся с учетом постоянного роста ее количественных показателей; недостаточный уровень методической подготовленности руководящего звена; отсутствие учета особенностей обучаемых контингентов [9].

Заключение. В результате проведенного анализа научно-методической литературы определено, что обеспечение эффективности функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС, повышение уровня их подготовленности посредством реализации комплекса физических способностей и формирования профессионально-прикладного двигательного фонда позволит повысить качество подготовки спасателей, что, в свою очередь, гарантированно улучшит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

1. Барчуков, И. С. Физическая подготовка. Теория и практика / И. С. Барчуков, В. А. Собина. – М., 1999. – 420 с.

2. Восьмирко, Е. О. Проблемы статистического изучения чрезвычайных экологических ситуаций техногенного характера: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.19 / Е. О. Восьмирко. – М., 2000. – 135 л.

3. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Губа. – М.: ВНИИФК, 1997. – 50 с.

4. Калашников, А. Ф. Теория и практика специальной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: дис. ... д-ра пед. наук / А. Ф. Калашников. – СПб.: ВИФК, 1999. – 327 л.

5. Карманов, А. И. Актуальные проблемы совершенствования системы военного образования, повышения качества подготовки офицерских кадров / А. И. Карманов // Военное образование. – 1997. – № 2. – С. 9–14.

6. Лобанов, С. В. Состояние и некоторые направления совершенствования физической подготовки призывников к службе в армии / С. В. Лобанов // Научные исследования и разработки в спорте. – СПб.: ВИФК, 1996. – С. 40–45.

7. Ротенберг, А. Р. Адаптация спортивных единоборств в системе физической подготовки учебных заведений довузовского звена: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Р. Ротенберг. – СПб.: ГАФК, 2002. – 217 с.

8. Федоров, В. Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Федоров. – СПб.: ВИФК, 1998. – 42 с.

9. Шаповаленко, Л. Л. Направленность профессионально-прикладных разделов физической подготовки кадетов: учеб.-метод. пособие / Л. Л. Шаповаленко, А. Р. Ротенберг, Г. А. Ивахненко. – СПб.: ФНИ, 2001. – 54 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУФК

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Шаранкова В.С.
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта *П.П. Кутас*

Аннотация. *Статья содержит результаты исследования по методике специальной силовой подготовки в конькобежном спорте на этапе специализированной тренировки. По результатам анализа, полученного в ходе контроля данных, проверялась правильность подбора средств и методов развития силовых способностей юных конькобежцев, что создало возможность при необходимости вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *юные конькобежцы; физические качества; силовая подготовка; специализированная тренировка; учебно-тренировочные занятия.*

Введение. В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от развития силовых качеств, уровень которых определяется как мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, так и производительностью систем энергообеспечения. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия конькобежца на окружающие внешние объекты. Именно через силу тяги мышц происходит реализация психофизиологических процессов в механическую работу по преодолению внешних сопротивлений или противодействию внешним силам [1].

Целью нашей работы является дальнейшее совершенствование специальной силовой подготовки в конькобежном спорте на этапе специализированной тренировки.

Конкретизируя цель, можно поставить следующие задачи:

1. Изучить средства и методы воспитания силовых качеств у юных конькобежцев.
2. Проанализировать динамику изменений уровня развития силовых способностей у юных конькобежцев.
3. Разработать программу занятий, направленную на развитие силовых способностей у юных конькобежцев.

Педагогический эксперимент проводился в ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР-4» с 1 марта по 30 мая 2020 года с целью изучения влияния разработанной программы занятий на развитие силовых способностей у юных конькобежцев 13–14 лет. В эксперименте сравнивались две группы – контрольная и экспериментальная – по 5 юных конькобежцев в возрасте 13–14 лет учебно-тренировочных групп третьего года обучения.

Педагогические наблюдения проводились во время учебно-тренировочного процесса за взаимодействием между тренером и спортсменами по пятибальной шкале, разработанной В. Л. Марищуком (таблица 1) [2].

Таблица 1 – Шкала взаимодействий между тренером и спортсменами по В. Л. Марищуку

№	Наблюдаемые признаки	Балл
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Продолжение таблицы 1

№	Наблюдаемые признаки	Балл
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не исполнять указания	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто конфликтует	1

На основном этапе исследования испытуемые были разделены на две группы:

1) контрольная группа (КГ) – 10 конькобежцев в возрасте 13–14 лет учебно-тренировочной группы третьего года обучения. Они один раз в неделю по субботам занимались в тренажерном зале по методике «до отказа». При занятиях по методике «до отказа» в результате многократного беспрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление. При этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что как раз и способствует увеличению мышечной силы. В силовой подготовке занимающихся этот метод используют при выполнении гимнастических силовых упражнений с собственным весом. В трехмесячном периоде чередовались три основных варианта метода «до отказа»:

– упражнение выполняется в одном подходе «до отказа», число подходов не «до отказа»;

– в последних (одном-двух) подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов не «до отказа»;

– упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов «до отказа».

Интервал между упражнениями для отдыха был до 3 мин. Выполнение подходов проводилось с усилием 70–80 % от максимального уровня;

2) экспериментальная группа (ЭГ) – 10 юных конькобежцев в возрасте 13–14 лет учебно-тренировочной группы третьего года обучения один раз в неделю по субботам занималась в тренажерном зале по разработанной нами программе.

На заключительном этапе исследования с августа по ноябрь 2020 года формулировались выводы, разрабатывалась экспериментальная программа занятий, направленная на развитие силовых способностей у юных конькобежцев.

Результаты исследования. Динамика показателей силовых способностей за экспериментальный период по контрольной группе отражена в таблице 2.

Тестовые измерения по КГ за экспериментальный период позволяют говорить о том, что за трехмесячный период испытуемые, которые один раз в неделю занимались в тренажерном зале по методике «до отказа», увеличили свои результаты по уровню развития силовых способностей незначительно.

Подтягивание за 5 секунд в максимальном темпе изменилось с 2,6±0,49 до 3,2±0,4 раза на 23,07 %.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 5 секунд в максимальном темпе существенно не изменилось с 2,4±0,49 к 2,4±0,16 раза на повторных измерениях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Таблица 2 – Динамика показателей силовых способностей за экспериментальный период по контрольной группе

Значения	Тесты				
	Подтягивание за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
КГ в начале педагогического эксперимента					
Среднее	2,6	2,4	3,4	175,0	31,2
Ошибка ср.	0,49	0,49	0,49	6,63	3,06
КГ по окончании педагогического эксперимента					
Среднее	3,2	2,4	4,0	177,6	32,8
Ошибка ср.	0,4	0,49	0,63	6,15	3,19
%	23,07	0	17,64	1,48	5,13

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд в максимальном темпе имеет динамику 17,64 %: 3,4±0,49 отжиманий к 4,0±0,63 отжиманиям.

Прыжок в длину с места изменился на 1,48 % с 175,0±6,63 до 177,6±6,15 см.

Прыжок вверх с места имеет динамику 5,13 %: 31,2±3,06 к 32,8±3,19 см.

Динамика показателей силовых способностей за экспериментальный период по экспериментальной группе отражена в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика показателей силовых способностей за экспериментальный период по экспериментальной группе

Значения	Тесты				
	Подтягивание за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд в максимальном темпе, кол	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
ЭГ в начале педагогического эксперимента					
Среднее	2,2	2,4	3,4	183,2	31,8
Ошибка ср.	0,40	0,49	0,49	7,25	3,6
ЭГ по окончании педагогического эксперимента					
Среднее	4,3	4,6	5,8	202,2	36,8
Ошибка ср.	0,49	0,49	0,75	11,82	2,4
%	95,45	91,67	70,58	10,37	15,72

Испытуемые экспериментальной группы, которые один раз в неделю занимались в тренажерном зале по разработанной нами программе, увеличили результаты по уровню развития силовых способностей существенно.

Так, подтягивание за 5 секунд в максимальном темпе изменилось с 2,2±0,40 до 4,3±4,49 раза, что составляет динамику прироста 95,45 %.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ЕК

В поднимании туловища из положения лежа на спине за 5 секунд в максимальном темпе испытуемые ЭГ за экспериментальный период показали 91,67 % динамику прироста с 2,4±0,49 до 4,6±0,49 количества раз.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд в максимальном темпе под влиянием занятий по экспериментальной программе возросло на 70,58 % с 3,40±0,49 к 5,50±0,74 отжиманий.

Прыжок в длину с места изменился на 10,37 % с 183,20±7,25 до 202,20±11,82 см.

Прыжок вверх с места имеет динамику 15,72 %: с 31,8±3,6 к 36,8±2,40 см.

Заключение. Таким образом, за трехмесячный период испытуемые КГ, которые один раз в неделю занимались в тренажерном зале по методике «до отказа», увеличили свои результаты по уровню развития силовых способностей незначительно. Испытуемые ЭГ, которые один раз в неделю занимались в тренажерном зале по разработанной нами программе, за трехмесячный период увеличили результаты по уровню развития силовых способностей существенно.

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.

2. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СОДЕРЖАНИЕ

Балабанович Я.А. Анализ системы мотивации персонала в сети ресторанов «Васильки», г. Минск 3
Богинский П.Д., Гуринович А.А. Управление персоналом предприятий общественного питания 8
Буркевич Е.В. Анализ показателей борьбы за отскочивший мяч в регулярном чемпионате Евролиги (баскетбол) 14
Бурсова Е.Н., Козловская Ю.С., Слишина Т.Л. Обоснование средств для развития способности к реагированию у детей 5–6 лет, занимающихся теннисом 18
Венскович Д.А. Оценка уровня физического здоровья студентов по интегральному показателю 22
Володарь Ю.А. Влияние ритмов на ряд аспектов, свойственных процессу обучения упражнениям спортивной аэробики 25
Головаченко Л.А. Оценка конкурентоспособности туристического предприятия 29
Горбач И.В. Анализ взаимодействий связующих и нападающих в волейболе с помощью статистической компьютерной программы “Data Volley 4 Professional” 34
Грибайлов А.Г., Семижон А.В. Особенности функционирования экологических гостиниц и их актуальность в Беларуси 41
Грибайлов А.Г., Юревич А.С. Совершенствование веб-сайта гостиничного комплекса “Green City Hotel”, г. Минск 46
Девятовская В.И. Методика определения уровня подготовленности юных спортсменов-конников 51
Зайцев В.А. Обучение юных фигуристов на этапе начальной подготовки 54
Ковальчук А.А. Сфера профессиональной деятельности арт-менеджера 56
Комоцкий К.Р. Контроль специальной выносливости в образовательном процессе курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь 61
Лебедева А.С. Психологическая готовность теннисистов разной квалификации к спортивным соревнованиям 63
Лисица Т.В. Методы спортивного отбора футболистов на этапе начальной подготовки 69
Павловская М.Д. Ретрит как вид туризма и его целевая аудитория 75
Рогалевич А.С. Анализ системы хостелов г. Бреста и Брестской области 79
Рубан Д.С. Выявление модельных показателей уровня функциональной подготовленности квалифицированных волейболистов 82
Савенков И.Н., Самойленко Н.С. О тренировке мышц туловища для выполнения элементов вращения в балете 87
Смоляр А.С. Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках на акробатической дорожке с учетом индивидуально-психологических особенностей личности 90
Таран К.А. Анализ модели xG (“expected goals”) на основе матчей женской команды «Динамо-БГУФК» сезона-2020 98
Тишутин Н.А. К вопросу о современных исследованиях постурального баланса спортсменов . 102
Трофимович И.И. Десятибалльная шкала оценки общей физической подготовленности юных легкоатлетов, занимающихся в специализированных по спорту классах 107
Черепович Т.А. Оздоровительная физическая культура как средство овладения принципами личного ортобиоза 111
Чумила Е.А. Обеспечение эффективности функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС Республики Беларусь 114
Шаранкова В.С. Специальная силовая подготовка в конькобежном спорте на этапе специализированной тренировки 119

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Научное издание

Сборник научных статей
молодых исследователей БГУФК

2021

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 10.09.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 7,15. Уч.-изд. л. 8,10. Тираж 50. Заказ 45.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК