Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование

VIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ФОРУМ

12-13 НОЯБРЬ | МИНСК 2025

УДК 796(06)
ББК 75р
О-54

Рекомендовано к размещению редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:
доцент *И. И. Гуслистова* (гл. ред.);
канд. мед. наук, доцент *К. Э. Зборовский*;
канд. пед. наук, доцент *Д. Н. Белявский*;
канд. пед. наук, доцент *И. Л. Сиводедов*;
канд. пед. наук *К. Р. Комоцкий*;
канд. пед. наук, доцент *Е. Е. Заколодная*;
канд. пед. наук, доцент *В. А. Харькова*

О-54 **Олимпийское** движение, студенческий спорт, коммуникации и образование : материалы VIII Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 12–13 нояб. 2025 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.) [и др.]. – Мн. : БГУФК, 2026. – 180 с.
ISBN 978-985-569-979-9.

УДК 796(06)
ББК 75р

©Учреждение образования
«Белорусский государственный
университет физической
культуры», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Аббасов Е.А.
Создание и использование настольных дидактических игр в олимпийском образовании младших школьников 7

Абдуллабеков И.Г.
Психология пресс-конференций и «битвы взглядов» в спорте 9

Артёмчик Е.А.
Анализ потенциальных выгод развития агроэкотуризма в Республике Беларусь 11

Афиногенова А.В.
Анализ выступления юных спортсменов-легкоатлетов 2008–2009 годов рождения на матчевой встрече Беларусь–Россия 13

Балабаев И.А.
Перспективы развития военно-исторического туризма на примере событий Первой мировой войны 16

Баланович Е.А.
Проблемы развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией 19

Баланович Е.А.
Перспективы развития тестирования гибкости у детей школьного возраста с амблиопией 22

Вяль В.В.
Влияние плавания на всестороннее развитие личности дошкольника 24

Глазунова Д.В.
Исследование уровня прокрастинации у студентов-спортсменов 26

Глазырин А.А.
Обучение и совершенствование техники стрельбы из малокалиберной винтовки с положения стоя 30

Го Ижань
Экологические принципы как краеугольный камень олимпийского образования в Китайской Народной Республике 34

Гречиха В.А., Жилкин К.А.
Соперничество как фактор мотивации на достижение результатов в плавании 37

Гриневич А.А.
Перспективы развития координационных способностей у воспитанников 5–6 лет на основе игрового метода 39

Дейкун А.В., Середа М.В.
Роль компонентного состава массы тела в подготовке спортсменов 41

Дубровская М.В.
Современные подходы к снижению углеродного следа при организации Олимпийских игр 44

Ерошевская Я.А.
Проблемы тестирования развития силовых способностей школьников специальной медицинской группы 46

Ерошевская Я.А.
Перспективы применения программы развития силовых способностей в специальной медицинской группе 48

Забаренко Д.В.
Сравнительный анализ моральных ценностей спортивного скалолазания и олимпийского движения 51

Зарифолла Данияр Муратулы
Особенности построения тренировочного процесса самбистов 14–16 лет в подготовке к соревнованиям 54

Засадский С.С.
Социальные аспекты формирования образа взрослости у подростков-хоккеистов – учащихся детско-юношеских спортивных школ 56

Зубкова С.Д.
Детские спортивные соревнования как площадка для олимпийского воспитания 58

Ильина П.Н.
Музей, в котором оживает история (музей факультета физической культуры и спорта) 60

Казанцев К.А.
Студенческий фестиваль фиджитал-спорта «Педагоги будущего» 62

Казьмин А.В.
Использование современных информационно-коммуникационных технологий в коньковой подготовке студенческой хоккейной команды. 64

Карпенко И.А.
Веб-квесты в олимпийском образовании студентов 66

Корнеев Д.И.
Проблема психологической адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры в спорте высших достижений 68

Коткович Е.Е.
Семиотика олимпийских церемоний: ритуалы, символы, коды (на примере церемоний открытия Олимпийских игр в Москве-1980 и Атланте-1996) 71

Курбацкий А.П.
Цифровые технологии в спорте: анализ мировых тенденций и перспективы развития 75

Лазарчик М.И., Апоник Ю.А.
Синдром относительного дефицита энергии в спорте, современное состояние междисциплинарной проблемы 77

Левченко М.И.
Сравнительный анализ моральных ценностей каратэ и олимпийского движения 79

Ленькова Е.С., Вишневский Р.Ф.
Предпосылки внедрения элементов «гипоксической тренировки» в систему подготовки квалифицированых пловцов 82

Литвинская У.В., Заяц М.Е.
Выявление ценностей олимпийского движения среди студентов 4-го и 5-го курса ГрГМУ 85

Милашевский И.Д.
Особенности использования технических средств в баскетболе на этапе спортивного совершенствования 86

Мустаева В.В.
Роль студенческого спорта в формировании ценностей и продвижении олимпийского наследия среди молодежи 87

Назарова Е.И.
Влияние спортивного наследия на развитие российского социального института 90

Нгети Камалу Милена
Место Республики Камерун в короне эволюции ценностей олимпийского движения 92

Некрашевич В.В.
Проблемы развития физических способностей у биатлонистов-подростков с плоскостопием 97

Некрашевич В.В.
Перспективы развития тестирования физических способностей у биатлонистов-подростков 99

Нехай П.В.
Измененные состояния сознания как проблемная область спорта высших достижений 102

Ондасынов Д.Ж.
Технико-тактическая подготовка футболистов 104

Печкуренко М.М., Михайлик Я.А.
Современное состояние и перспективы развития событийного туризма в Республике Беларусь 106

Пряникова Н.Г., Бочаров Д.А., Пряников Н.И.
Роль спорта в воспитании патриотизма студенческой молодежи 109

Пряникова Н.Г., Курякова Л.Н., Коробова Е.В.
Развитие специальной выносливости у студентов-волейболистов в условиях ограниченного тренировочного времени 113

Пряникова Н.Г., Павлова Ю.В., Лайкова Н.В.
Предоставление выбора вида двигательной деятельности с учетом запросов студентов 116

Рапинчук А.Р.
Морфологические и диморфические особенности подготовки женщин-спортсменок 120

Романов И.В., Щербакова А.А.
Виртуальная экскурсия как интерактивное средство презентации экскурсионного объекта 122

Сапего А.А., Савицкий А.В.
Сравнительный анализ уровня развития физических способностей яхтсменов классов 470 и ILCA (Laser) 125

Сейдалиева С.А.
Олимпийская эволюция: сравнительный анализ программ летних Олимпийских игр 2000–2028 годов 128

Скорина А.Н.
Использование кинезиотейпирования для развития мелкой моторики рук при детском церебральном параличе 131

Скорина А.Н.
Перспективы тестирования мелкой моторики рук при церебральном параличе у школьников 133

Смирнова Ю.А.
Историческая память и олимпийские ценности в проектах «Память и слава ВЛГАФК» и «Олимпийский диктант» 135

Смолякова Д.Д., Рубанова М.А.
История и современное развитие лёгкой атлетики города Могилёва 138

Соболевская Д.Л.
Инновации в стрелковом спорте 139

Таянко Д.О., Апоник Ю.А.
Нейробиология спорта высших достижений: как мозг влияет на спортивные результаты и как его тренировать: рассмотрение влияния когнитивных функций на спортивные результаты и методы тренировки мозга для повышения эффективности спортсменов 143

Тихоненко К.Н., Вишневский Р.Ф.
Содержание специальных тренировочных нагрузок квалифицированных пловцов-дельфинистов в подготовительном периоде 146

Томилов И.М., Жуков С.Е.
Динамика результатов белорусских и сильнейших в мире спортсменов в гребле в помещениях 147

Украженко А.В.
Перспективы развития современного пятиборья с введением новой дисциплины «Преодоление полосы препятствий» 150

Хуан Хуацзань
Золотые прыжки Китая: система, которая ведёт к победам 152

Чайченко Д.А., Ульяновская З.В.
Интеграция теоретико-исторического содержания при подготовке школьников к олимпиадам по физической культуре 155

Чаян Сяньюэ
Кинематические особенности построения разбега и отталкивания элитного прыгуна в высоту 157

Чжан Кэ
Анализ выступления спортсменок Китайской Народной Республики в женских прыжках в длину на XXVI чемпионате Азии по легкой атлетике 160

Шапорова А.Д.
Психологические тренинги по повышению стрессоустойчивости спортсменов-пловцов 161

Шмакова П.В.
Турнир знатоков олимпизма как эффективная форма олимпийского образования студентов факультета физической культуры и спорта 163

Шнитков Н.Д.
Плавание в физическом воспитании детей младшего школьного возраста 165

Li Xiang
Basketball and the rise of a national fitness culture in China 168

Samatov A.S., Salmyrza A.A. 169
Determination of the level of development of motor qualities in young weightlifters of the initial training groups 169

N.A. Yurchik, Zhang Siyuan
History of the development of shooting sports in Belarus 172

Аббасов Е.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Голяков И.П.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет (Пермь)

СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

«Академия первых» – это региональный центр по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей. В июле 2025 г. на базе Академии состоялись образовательные летние лагерные смены для детей 7-11 лет «Содружество Орлят России. Пермский край». В рамках объединённого направления «Орленок-спортсмен» и «Орленок – хранитель исторической памяти» которым мы руководили, нами был реализован проект «Создание и использование настольных дидактических игр в олимпийском образовании младших школьников» [2]. Проект был разработан с целью трансформирмации традиционного получения знаний в области олимпийского движения в познавательную творческую игру. В рамках проекта каждый участник прошел обучение по программе олимпийского движения, получив знания об истории, традициях и ценностях. Освоил технологию разработки и производства настольных дидактических игр. Результатом проекта стал фестиваль-презентация игр участниками программы [5].

Актуальность проекта обусловлена необходимостью преодоления ключевых противоречий современного физкультурного образования, в частности, между требованием ФГОС к формированию теоретической составляющей физической культуры личности и ее недостаточным развитием в существующей практике преподавания. Сложившаяся ситуация приводит к дефициту системных знаний у младших школьников в области физической культуры и олимпийского движения, которые, согласно образовательным стандартам, должны составлять фундаментальную основу общего образования [1].

Особую значимость данная проблематика приобретает в контексте олимпийского образования, которое является действенным инструментом не только физического, но и патриотического, нравственного воспитания подрастающего поколения. Формирование знаний об олимпийских ценностях, истории и символике Игр, достижениях российских и, в частности, спортсменов Пермского края, способствует укреплению национальной идентичности и чувства сопричастности к спортивным традициям страны и региона [4].

В этом аспекте проект отвечает растущему интересу педагогического сообщества к игровым методам обучения. Использование настольных дидактических игр олимпийской направленности позволяет трансформировать процесс усвоения теоретических знаний в увлекательную познавательную деятельность. Такой подход не только повышает учебную мотивацию младших школьников, но и создает условия для формирования метапредметных результатов – развивает коммуникативные навыки, стратегическое мышление и умение работать в команде [3].

Цель проекта: трансформация традиционного процесса получения знаний в области Олимпийского движения младшими школьниками в познавательную творческую деятельность через создание и использование ими настольных дидактических игр.

Задачи проекта:

Сформировать систему знаний об истории олимпийского движения, его символах, ценностях и традициях через организацию игровой деятельности с использованием специализированного комплекса настольных дидактических игр.

Обеспечить личностное развитие участников проекта путем создания условий для проявления творческих способностей, формирования коммуникативных навыков и опыта командного взаимодействия в процессе разработки и использования игр.

Провести обучение младших школьников по самостоятельной разработке заданий и созданию настольных дидактических игр.

Реализовать разработанный проект «Создание и использование настольных дидактических игр в олимпийском образовании младших школьников».

Сроки реализации проекта:

06 июля 2025 – 15 июля 2025; 20 июля 2025 – 29 июля 2025.

Целевая аудитория: 1-4 класс

Дорожная карта проекта

№	Наименования мероприятия	Сроки	Исполнитель
1	Подготовка программного материала по истории Олимпийского движения России Пермского края	Май-июнь	Руководители трека Аббасов Е.А. Голяков И.П.
2	Проведение входного контроля для оценки уровня знаний об олимпийском движении участников программы смены	Июль	Аббасов Е.А. Голяков И.П.
3	Проведение учебных занятий по истории ОД, технологии разработки и производства настольных дидактических игр	Июль	Аббасов Е.А. Голяков И.П.
4	Разработка и изготовление настольных дидактических игр «Крокодил», «Мемори» и «Спортивная орлятская ходилка»	Июль	Аббасов Е.А. Голяков И.П.
5	Проведение игровых турниров и тематических мероприятий с использованием созданных игр	Июль	Аббасов Е.А. Голяков И.П.
6	Проведение презентации игровых проектов	Июль	Аббасов Е.А.
7	Проведение итогового тестирования и анализ результатов проекта, формирование методических рекомендаций	Август	Голяков И.П.

Результаты:

В результате реализации проекта было разработано 20 настольных дидактических игр, в проекте приняли участие 120 ребят, итоговое тестирование показало существенное увеличение знаний в области Олимпийского движения.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286)

2. Сборник материалов региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития одаренности у детей младшего школьного возраста». – Пермь: Академия первых, 2025 – с.45-52.

3. Виноградова Л.В. «Педагогический потенциал настольных игр в образовательном процессе» // Начальная школа. - 2022. - № 8. - С. 23-27

4. Петрова П.И., Гусева Е.А. «Олимпийское образование в начальной школе» - М.: Просвещение, 2021. - 156 с.

5. Формирование ценностей олимпийского движения через создание дидактических игр / Сост. Иванов А. А., Петрова В.К. – Пермь: Изд-во «Академия первых», 2025. – 68 с.

Абдуллабеков И.Г.
Научный руководитель – кандидат психол. наук, доцент профессор Покровская С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЙ И «БИТВЫ ВЗГЛЯДОВ» В СПОРТЕ

В последние годы в инфо-поле всё чаще и чаще встречаются примеры того, как люди неверно воспринимают ситуации, происходящие на таких событиях, как битва взглядов или пресс-конференции. Люди, на которых подобные события и были изначально рассчитаны, начинают строить своё представление о спортсменах или о целых командах относительно их поведения на пресс-конференциях и битве взглядов. Но всё ли так однозначно, как может показаться на первый взгляд, имеют ли подобные представления направленность только на зрителей, или же спортсмены также нуждаются в подобных мероприятиях и нужны ли им те представления, на которые чаще всего негативно реагируют зрители и за что их потом начинают обвинять в нечеловечности?

Чтобы более подробно ответить на этот вопрос, нужно изучить множество статей, на первый взгляд не связанных с этой темой, но так как нету конкретной информации на тему того, как влияют подобные представления на спортсменов, это необходимая мера.

Для начала стоит обратиться к концепции «самоэффективности» Альберта Бандуры. По представлению А. Бандуры, «самоэффективность – это уверенность человека в своей способности влиять на события и контролировать своё окружение». Также это понятие можно объяснить, как веру человека в свою способность выполнять действия, которые будут иметь определённый результат в будущем. Следовательно, можно сказать, что самоэффетивность – это качество, которое должно стать неотъемлемой частью не только спортсмена и членов его команды, но и обычного человека, что приведёт к повышению производительности труда в некоторых сферах.

Так в его концепции имеются 2 важных положения концепции самоэффективности:

1. Чувство собственной эффективности может стать основой мотивации, благополучия и личных достижений.

2. У высокой самоэффективности есть положительные проявления: устойчивость к стрессу и повышение производительности труда [1. 2].

Но как это может пригодится на практике в условиях, когда спортсмен выступает перед болельщиками и находится на сцене, словно актёр. В этом нам помогут разобраться 2 основных принципа философии Брайана Кейна – известного спортивного психолога и мотивационного спикера:

1. Контролируй контролируемое:

Этот принцип подразумевает фокусировку своего внимания на том, что спортсмен может контролировать, с другой стороны, игнорировать то, что спортсмен контролировать не в состоянии. Спортсмен должен фокусироваться на языке своего тела, процессе тренировок, «битвы взглядов», пресс-конференций и боёв, на наставлениях тренера и психолога, на своей энергии, эмоциях и усилиях. А то, как поведут себя зрители, команда противника и СМИ, насколько хорошо подготовлено место для соревнований, какое положение сейчас в мире, волновать спортсмена, его тренеров и команду не должно. По тому же принципу тренер или же психолог должен объяснить спортсмену, что его неудача является недостатком усилий или плохой стратегией, то есть тем, что спортсмен может контролировать.

2. Тренировка ментального состояния равно важна физическому:

Как сказал сам Брайан: «Выдающиеся результаты в любой области на 90% зависят от психологического состояния, однако большинство спортсменов уделяют этому менее 10% времени тренировок». Так, чтобы достигать выдающихся результатов, нужно недостающее для многих спортсменов звено: тренировки по развитию ментальной работоспособности. «Основное положение: упорная работа над неправильными вещами не принесёт результатов. Таким образом, вам нужно найти набор навыков: совокупность навыков необходимых для успеха в вашем виде спорта – построить свои тренировки вокруг этого набора навыков и стать лучшей версией себя. Так, даже выступление на самых престижных соревнованиях и турнирах не сможет сломить ваш дух» [3, 4].

Следующим можно рассмотреть такое явление как невербальная коммуникация, одним из примеров которой можно назвать «битву взглядов». «Битва взглядов» – это целый процесс, который включает в себя: взгляд на противника, принятую позу и, зачастую, нарушение личных границ оппонента. Таким образом прямой, немигающий взгляд является признаком уверенности и доминирования, а отведение взгляда в стороны может восприниматься как признак страха и неуверенности.

Спортсменами также используется такой приём, как нарушение границ личного пространства. Так, во время «face-off», спортсмен проверяет реакцию противника на инвазию личного пространства: стойкий боец проявит себя спокойно и не поведётся на провокацию, а неуверенный в себе боец, скорее всего, отшатнётся и нервно улыбнётся, показывая дискомфорт: это станет ошибкой и приведёт к проигрышу в невербальной «дуэли».

Тут мы обратимся к исследованиям известного психолога Эми Кадди. Она утверждает, что наше восприятие других – насколько они сильны, компетентны или заслуживают ли доверия – зависит от языка их тела и невербального поведения. Так можно выбрать для себя позы, которые спортсмен будет использовать на пресс-конференции, «битве взглядов», перед боем и после него, в случае победы, чтобы понизить боевой дух противника и повысить боевой дух себе и своей команде, что вполне может стать решающим событием в победе над противником. Однако стоит отметить, что по результатам всех исследований соавтор этого исследования Дана Карни отмечала: «Я не верю в реальность эффектов поз силы и отговариваю других от их изучения».

Это было вызвано тем, что большинство участников эксперимента знали об изучаемом явлении и по этой причине результаты исследования могут быть ошибочны. Но это не является причиной, почему вы не должны использовать позы силы или победы, так как это явление уже давно прижилось в нашей культуре как празднование побед и достижений [5].

Хотелось бы взглянуть на ситуацию пресс-конференций со стороны тех, кто следит за порядком проведения каждого боя, а это судейский состав, и кто получает с этого большую выгоду, а именно организаторы и коммерческие организации. Промоутеры специально используют подобные конфронтации между бойцами для привлечения внимания людей и создают вокруг этого сюжет, например, «борзый парень» против «человека с честью» для того, чтобы поднять зрительский интерес и получить с этого выгоду. А насчёт судейского состава можно сказать так: у судьи может создаться «эффект Ореола» – это состояние, при котором общее впечатление о человеке влияет на оценку его отдельных качеств. Таким образом, если судья, принимающий бой, увидит ваше выступление на пресс-конференции или «битве взглядов», и он увидит вас в хорошем свете и подумает о вас, как о чемпионе, то в случае спорного момента, скорее всего отдаст балл вам.

Можно привести примеры людей, которые стали известными благодаря «битве взглядов» и пресс-конференциям, где они смогли построить себе имя и благодаря чему сыскали любовь фанатов и промоутеров.

Самым известным был легенда профессионального бокса Мохаммед Али. Он был первым, кто развил это направление до уровня «психологической войны». Он готовился не только к каждому поединку, но и к каждой пресс-конференции. Али готовился уничтожать противников не только в ринге, но и на «битве взглядов» или скорее «битве умов».

Конор Макгрегор – современный наследник Мохаммеда Али. Он не только действует на благо промоушена, своими выходками на пресс-конференциях и «битве взглядов» он рекламирует себя и свои бренды. Таким образом, подобные события можно использовать не только, чтобы выставить своего противника в неудачниках и превозвысить свою особу, но и в коммерческих целях на благо себя и своего продукта.

Подводя итоги, можно сказать, что эта тема сложная и стоит дальнейшего изучения, чтобы понять каждый аспект пресс-конференций и понять их влияние на людей, участвующих в процессе, и тех, кто за ним наблюдает.

1. Bandura’s Self-Efficacy Theory Of Motivation In Psychology. – URL: https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html. (дата обращения 20.10.2025).

2. Bandura, A. Social Learning Treory. – URL: https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf/ (дата обращения 20.10.2025).

3. Cain, Brian. Control What You Can Control. – Режим доступа: https://briancain.com/blog/control-what-you-can-control.html. (дата обращения 21.10.2025).

4. Cain, Brian. What Is Mental Perfomance Mastery. – URL: https://briancain.com/blog/what-is-mental-performance-mastery.html. (дата обращения 21.10.2025).

5. Amy, Cuddy. Power Posing: reviewing the evidence. – URL: https://jguerin15.medium.com/amy-cuddy-power-posing-reviewing-the-evidence-dc7f67c9dadf. (дата обращения 22.10.2025).

Артёмчик Е.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Колтаченко А.И.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

АНАЛИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВЫГОД РАЗВИТИЯ АГРОЭКОТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Агроэкотуризм в Беларуси является динамично развивающимся сектором, который опирается на богатое культурное наследие, сельский уклад жизни и живописную природу. Однако потенциал развития данного вида туризма не исчерпан, он по-прежнему является одним из наиболее перспективных видов туризма для Республики Беларусь. Дальнейшее его активное развитие несет в себе комплексные позитивные изменения, влияющие на устойчивое развитие регионов.

Проведя анализ потенциальных выгод развития агроэкотуризма было выделено несколько ключевых:

1. Агроэкотуризм является одним из ответов на проблему преодоления негативных воздействий чрезмерного туризма с сохранением позитивных социальных и экономических эффектов туристической деятельности. При правильной организации

путешествия и осознанном отношении к природе во время отдыха агроэкотуризм является частью ответственного туризма [1]. Этот вид туризма не вредит окружающей среде, а, наоборот, приносит ей пользу. Туристы могут помочь в сохранении природных ландшафтов, многообразии растительного и животного мира не только привлечением внимания к проблеме, но и включением в процесс ухода за животными и птицами, высадкой деревьев или уборкой мусора во время отдыха [2].

2. Развитие агроэкотуризм подразумевает наличие мастер-классов, которые бы ознакомили туристов с культурой Беларуси, а значит необходим рабочий персонал, готовый обеспечить туристам комфортное времяпрепровождение. Для каждого мастер-класса нужен опытный учитель, а для похода по лесным и болотистым тропам – умелый проводник. Если на территории туристической базы будет находиться кафе белорусской кухни, то нужны повара и другой обслуживающий персонал. Если усадьба находится возле реки, и организован прокат водного транспорта – необходим инструктор. Работников нужно действительно большое количество и не все они очевидны на первый взгляд. К примеру, экономисты, которые могли бы рассчитать бюджет на все нужды, охранники, администраторы кафе или гостиницы, менеджер по маркетингу, который распространял бы всю актуальную информацию о турбазе и вел социальные сети. Раз база отдыха находится на природе и вокруг столько живописных мест, то и наличие в арсенале профессионального фотографа не помешает. Следовательно – развитие агроэкотуризма в деревнях и малонаселенных уголках Беларуси может помочь в решении проблемы безработицы населения этого района, также, возможно, приведет в эти края новых жителей, заинтересованных подобным видом работы [3].

3. Агроэкотуризм способствует сохранению и популяризации национальных традиций, ремесел и местной кухни, позволяя гостям погрузиться в аутентичный белорусский опыт. Например, при строительстве агроусадеб есть потенциал сохранить объекты народного строительства и их разнообразие [4]. Также агроусадьбы обладают существенным потенциалом в части сохранения и трансляции нематериального культурного наследия. ля многих граждан Беларуси агроусадьбы являются одной из немногих возможностей окунуться в местную культуру, богатую своим разнообразием и колоритом. В современном динамичном мире далеко не каждый будет посещать музеи, дома культуры или центры ремесел, а также смотреть специальные телевизионные программы, посвященные народной культуре. А отдых в агроусадьбе, чередующийся с разнообразными культурно-досуговыми программами, предполагающими знакомство с обрядами, национальной кухней или определенным промыслом, стимулирует туристов к освоению тех или иных навыков и приобретению интересной и важной информации. При этом практически все программы предлагают непосредственное участие в реконструкции обрядов, дегустации блюд национальной кухни, мастер-классах по изготовлению произведения из соломки или глины и многое другое. Многие хозяева агроусадеб делают акцент на национальной кухне, чем привлекают к себе большое внимание туристов и мотивируют их на многократные посещения. В некоторых агроусадьбах размещаются музеи [5].

4. Также агроэкотуризм играет важную роль в устойчивом развитии сельской инфраструктуры и формировании привлекательного имиджа Беларуси как страны, где можно насладиться спокойным и экологичным отдыхом на лоне природы.

Агроэкотуризм в Беларуси уже зарекомендовал себя как динамично развивающаяся отрасль, привлекающая как местных, так и иностранных туристов, ищущих аутентичный опыт и отдых вдали от городской суеты. Благодаря богатым природным ресурсам и гостеприимству населения, у Беларуси есть огромный потенциал для

дальнейшего роста этого сектора. Развитие агроэкотуризма не просто предлагает новую форму досуга, оно становится важным инструментом устойчивого развития сельских территорий и сохранения национального колорита.

1. Матова, Н.И. Особенности экологически ответственного поведения туристов на охраняемых природных территориях / Н.И. Матова, Л.М. Шагаров // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2021. – № 1. Т. 15 – С. 93-106.

2. Кобзова, С.Н. «Туристическое волонтёрство» и «волонтёрский туризм»: современное состояние и перспективы развития / С.Н. Кобзова // Сервис в России и за рубежом. – 2015. – С. 4–21.

3. Никонова, Т.В. Роль сельского туризма и направления его развития в современной экономике России / Т.В. Никонова, Л.В. Воронцова // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021.– № 9. – С. 167-172

4. Сергачев, С.А. Агроэкотуризм – шанс сохранить образцы региональной архитектуры / С.А. Сергачев // Агроэкотуризм – 2020: новые поколения – новые тренды : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11 дек. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Л. М. Гайдукевич (гл. ред.), В. А. Клицунова, А. Н. Решетникова. – Минск : БГУ, 2020. – С. 104-112.

5. Сапотько, П.М. Возможности агроэкотуризма в деле сохранения нематериального культурного наследия Беларуси / П.М. Сапотько // Агроэкотуризм в период современных вызовов: национальный опыт : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 24 нояб. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Л. М. Гайдукевич (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2022. – С. 121-124.

Афиногенова А.В.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Сиводедов И.Л.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ 2008–2009 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ НА МАТЧЕВОЙ ВСТРЕЧЕ БЕЛАРУСЬ–РОССИЯ

Плодотворная работа по поиску и подготовке одарённых спортсменов ведётся в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) Республики Беларусь. Основная цель деятельности таких учреждений – подготовка перспективных спортсменов, способных успешно выступать на международной арене. За последние годы значительно улучшились условия для развития спортивного резерва: укреплена материально-техническая база, обновлён тренерский состав, совершенствована система отбора и подготовки, уделено внимание воспитанию личностных и патриотических качеств юных атлетов [1].

Коллектив кафедры лёгкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» разработал обновлённую Программу подготовки по лёгкой атлетике для СУСУ, отражающую современные тенденции развития спорта. В рамках данной работы проведён анализ спортивного резерва Беларуси на примере матчевой встречи Беларусь – Россия среди юношей и девушек до 18 лет.

Прогресс в спорте напрямую связан с умением использовать индивидуальные возможности спортсмена и применять эффективные методики тренировки [2]. Одной из острых проблем остаётся потеря талантливых юношей и девушек при переходе во взрослый спорт: более 90 % сильнейших юных атлетов не продолжают карьеру на высоком уровне. Основные причины – несоблюдение индивидуального подхода, чрезмерное форсирование тренировок, травматизм, снижение мотивации и трудности совмещения учёбы и спорта [3, 4].

Матчевая встреча Беларуси и России среди спортсменов до 18 лет стала главным стартом летнего сезона 2025 года. Для многих участников это был первый опыт международного уровня, позволивший проверить свои силы в условиях повышенной ответственности и эмоционального напряжения. До матчевой встречи юные атлеты выступали на спартакиаде ДЮСШ (Витебск, май 2025 г.) и Олимпийских днях молодёжи (Брест, июнь 2025 г.), что позволило оценить динамику их спортивной формы.

Белорусская команда сумела показать высокий уровень подготовки: юные атлеты завоевали 39 медалей, что подтвердило наличие сильного резерва в ряде дисциплин.

Выступления белорусских спортсменов в Бресте продемонстрировали высокую конкуренцию и потенциал для будущего роста.

Таблица 1 – Результаты, показанные белорусскими легкоатлетами на Европейском юношеском олимпийском фестивале

1	Ком Кристал Шаннон	Тройной прыжок	6.26 м	1 место
2	Ком Кристал Шаннон	Прыжок в длину	13.37 м	4 место
3	Хомич Анатолий	Метание копья	19.60 м	1 место
4	Зайцев Павел	Толкание ядра	19.86 м	1 место
5	Добрынин Александр	Метание молота	77.30 м	3 место
6	Маскевич Иван	Метание молота	73.36 м	4 место
7	Левандовская Дарья	Метание молота	68.28 м	2 место
8	Дадура Ангелина	Метание молота	68.12 м	3 место
9	Волейко Матвей	Метание копья	70.44 м	2 место
10	Ярощик Анастасия	Прыжок в высоту	1.82 м	3 место
11	Красовский Иван	Прыжок в длину	7.30 м	3 место
12	Красовский Иван	Тройной прыжок	15.18 м	2 место
13	Артемьев Павел	Тройной прыжок	15.18 м	2 место
14	Мамайко Илья	Спортивная ходьба на 5000 м	20:50.93	3 место

Прыгунья в длину Кристал Шаннон стабильно показывала прыжки за отметку 6.20–6.26 м, что соответствует уровню призёров Европейского юношеского олимпийского фестиваля (ЕЮОФ). В тройном прыжке спортсменка трижды обновила национальный рекорд среди девушек до 18 лет (13.30–13.37 м), что позволяет рассматривать её как кандидата в сборную команду на юниорские чемпионаты Европы.

В толкании ядра Анатолий Хомич одержал победу на матчевой встрече с результатом 19.60 м, превзойдя лидера европейского сезона из России. Его показатели соответствуют уровню призёров ЕЮОФ (19.25–19.34 м). В метании молота Александр Добрынин и Иван Маскевич подтвердили высокий класс, показав 77.30 м и 72.67 м соответственно, что позволяет им входить в десятку лучших юных метателей Европы. Среди девушек отличились Дарья Левандовская (68.28 м) и Ангелина Дадура (68.12 м), чьи результаты близки к медальным на европейских стартах.

Матвей Волейко существенно улучшил личный рекорд, превысив 70-метровую отметку (70.44 м). На матчевой встрече он победил с результатом 68.12 м, что соответствует уровню финалистов ЕЮОФ. По итогам летнего сезона двенадцать наших юношей и девушек показали результаты, соответствующие топ-10 европейского рейтинга и могли бы позволить попасть на пьедестал ЕЮОФ.

Анастасия Ярощик показала стабильные прыжки на 1.82 м, что соответствует третьему результату в европейском рейтинге. В финале она завоевала серебро, уступив лишь спортсменке из России.

Иван Красовский и Даниил Зыгмунт показали впечатляющий прогресс в прыжке в длину (7.30 м и 7.18 м). Оба результата позволили бы бороться за медали на европейских стартах. В тройном прыжке Красовский установил личный рекорд – 15.18 м. Молодой спортсмен Павел Артемьев (2010 г. р.) показал высокий уровень готовности, став бронзовым призёром с результатом 14.68 м.

В целом, юные белорусские атлеты продемонстрировали уверенный рост спортивных результатов, в ряде дисциплин превзошли европейские стандарты и подтвердили эффективность системы подготовки резерва.

Результаты анализа свидетельствуют, что подготовка юных легкоатлетов в специализированных учреждениях даёт устойчивый эффект. В то же время сохраняется неравномерность развития отдельных направлений. Наибольшие успехи достигнуты в прыжках и метаниях, тогда как в беге на средние и длинные дистанции, спринте и спортивной ходьбе отмечается отставание от российских сверстников. Кроме того, «короткая скамейка запасных» наблюдается в метании копья (юноши), спортивной ходьбе (девушки), прыжках с шестом и многоборье.

Для успешного перехода спортсменов из юношеского возраста во взрослый необходимо:

- повысить качество индивидуализации тренировочного процесса;
- избегать форсирования нагрузок и преждевременной специализации [3];
- уделять больше внимания техническому мастерству и профилактике травм;
- развивать мотивационные программы и психологическую подготовку [2, 4].

Важной задачей является передача наиболее перспективных спортсменов в училища олимпийского резерва, где созданы лучшие условия для подготовки.

Для повышения уровня соревновательного опыта рекомендуется расширить календарь матчевых встреч, включая соревнования с командами России, Казахстана, Узбекистана и других стран. Это позволит молодым атлетам адаптироваться к международной конкуренции и повысить стрессоустойчивость.

Рациональное планирование многолетней подготовки, основанное на анализе возрастной динамики и индивидуальных особенностей спортсменов, станет ключевым фактором в формировании резерва сборной команды Республики Беларусь по лёгкой атлетике.

Несмотря на существующие проблемы, итоги матчевой встречи Беларусь – Россия подтверждают наличие сильного поколения юных легкоатлетов, способных в ближайшие годы пополнить состав национальной сборной. Современные подходы к тренировочному процессу, внимание к индивидуальности спортсмена, развитие спортивной науки и международного сотрудничества создают предпосылки для дальнейшего роста белорусской лёгкой атлетики.

1. Козлов, К. Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике / К. Козлов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – №3. – С. 50–59.

2. Дик, Ф. Карьера спортсмена – от потенциала до успеха. / Ф. Дик // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2013. – №1-2. – С. 47–54.

3. Платонов, В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №2. – С. 37–42.

4. Mackenzie, B. Planning your athlete's training is essential – here is how to do it. / B. Mackenzie // Brian Mackenzie's Successful Coaching. – 2003. – №3. – P. 1–3.

Балабаев И.А.
Научный руководитель – кандидат исторических наук, доцент Сидорова С.О.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ СОБЫТИЙ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

Военно-исторический туризм представляет собой один из наиболее динамично развивающихся сегментов мировой индустрии туризма. Он не только способствует сохранению памяти о ключевых событиях прошлого, но и играет важную роль в патриотическом воспитании и устойчивом развитии регионов. Интерес к «трагическим» страницам истории, стремление понять опыт предков и прикоснуться к подлинным свидетельствам эпохи формируют устойчивый спрос на подобные путешествия. Для Беларуси, на территории которой велись масштабные боевые действия в период Первой мировой войны, это направление обладает значительным потенциалом, который, однако, до сих пор остается недостаточно раскрытым и систематизированным.

Целью данной статьи является оценка туристического потенциала объектов, связанных с Первой мировой войной, на территории Беларуси, а также разработка рекомендаций по его дальнейшему развитию.

Историографический анализ показывает, что военно-исторический аспект, такой как ход боевых действий и стратегические операции на Западном фронте, изучен достаточно подробно. Однако интеграция этого наследия в туристическую сферу требует более системного подхода. В процессе подготовки статьи использован комплекс источников, включая научные и справочные материалы, а также были использованы данные с туристических порталов.

В период Первой мировой войны (1915-1918) территория Беларуси была зоной действий Западного фронта, который являлся одним из крупнейших и стратегически важных фронтов Российской империи. Численность войск на Западном фронте достигала полутора миллионов человек. Несмотря на значительные усилия, германским и австро-венгерским армиям не удалось в течение более двух лет осуществить прорыв фронта и достичь рубежа Минска.

В ходе Первой мировой войны в ряды вооруженных сил Российской империи было призвано около 900 тысяч уроженцев Беларуси. Из них около 70 тысяч человек погибло. На территории Беларуси произошло несколько крупных сражений (Виленская операция, Барановичская операция и др.) [1].

На территории современной Беларуси сохранился значительный, хотя и разрозненный, комплекс объектов, связанных с событиями Первой мировой войны. Эти объекты можно разделить на несколько категорий: музеи, мемориальные комплексы, фортификационные сооружения, военные кладбища и памятные знаки.

Для систематизации данных был проведен анализ ключевых локаций, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ объектов Первой мировой войны на территории Беларуси

Город/Населенный пункт	Тип объекта	Описание объекта
д. Забродье	Музей	Единственный в Беларуси специализированный музей, посвященный Первой мировой войне. Экспозиция расположена в Борисо-Глебской часовне и включает в себя уникальную коллекцию подлинных предметов, документов и фотографий. Особенностью музея является наличие элемента железнодорожной ветки с вагонами, что создает более полное погружение в атмосферу того времени
г. Сморгонь	Мемориал	Крупнейший мемориальный комплекс, посвященный героям и жертвам Первой мировой войны, является ключевым объектом, привлекающим внимание и служащим местом проведения памятных церемоний
г. Нарочь	Фортификационное сооружение / Кладбище	В районе проведения масштабного Нарочского наступления в 1916 г. сохранились элементы полевой фортификации, такие как доты, расположенные на высоте 292. Также здесь находятся военные кладбища солдат обеих противоборствующих сторон
аг. Крево	Фортификационное сооружение	Возможность совместить осмотр руин средневекового Кревского замка с исследованием немецких оборонительных сооружений, таких как доты, бункеры и следы окопов, что позволяет наглядно представить наслоение различных исторических эпох
г. Гродно	Фортификационное сооружение / Мемориал	Форт № 2 Гродненской крепости являлся частью оборонительной системы, несмотря на то что город не находился на передовой

Примечание – Источник: [2; 3; 4].

В настоящее время рынок военно-исторического туризма, связанного с событиями Первой мировой войны в Беларуси, находится в стадии формирования. Однако, можно выделить несколько направлений.

Образовательные и просветительские маршруты. Данные маршруты часто инициируются на местном уровне. Например, маршрут «По следам Первой мировой войны на территории Ивьевского района», который курирует Лелюкинская средняя школа. Подобные проекты имеют ценность с точки зрения краеведческой работы, но охватывают ограниченное количество участников [5].

Маршруты для самостоятельных туристов. Ресурсы, такие как «Planeta Belarus», предоставляют информацию для самостоятельного посещения мест, связанных с событиями Первой мировой войны в Ивацевичском районе. Однако отсутствие единого стандарта навигации и информационного обеспечения затрудняет восприятие этих маршрутов [6].

Коммерческие тематические маршруты. Так, одним из наиболее проработанных предложений является маршрут, организованный Национальным агентством по туризму под названием «Под крестом святого Георгия: по следам Первой мировой войны». Данный маршрут включает в себя посещение ключевых объектов, таких как Сморгонь, Забродье и Нарочь. Однако подобные предложения носят эпизодический характер и не получают достаточной рекламы [7].

Основными проблемами существующих туристических маршрутов, связанных с объектами Первой мировой войны, являются

1. Отсутствие единого бренда и логистически выверенного маршрута, объединяющего разрозненные объекты.

2. Недостаток сопутствующих услуг у объектов, таких как качественные места размещения, точки общественного питания и сувенирная продукция с военно-исторической тематикой.

3. Информация об объектах и маршрутах слабо представлена на международных туристических платформах и на иностранных языках.

Для комплексного раскрытия туристического потенциала, связанного с наследием Первой мировой войны в Беларуси, требуется системная работа по объединению разрозненных объектов в единый, привлекательный и доступный продукт.

Первым шагом в этом направлении может стать *создание общего бренда*, например, «Западный фронт: забытая война», который станет основой для всех последующих усилий. Этот бренд позволит объединить существующие памятники и музеи, а также станет основой для формирования тематического туристического кластера. Кластер будет координировать действия музеев, туроператоров и представителей малого бизнеса, обеспечивая согласованное развитие инфраструктуры и услуг.

Важным аспектом развития туристической отрасли является *диверсификация и внедрение цифровых технологий* в туристические предложения. Целесообразно разработать серию маршрутов различной продолжительности и формата. Например, двухдневное автомобильное путешествие или экологические пешеходные маршруты в районе Нарочи. Создание мобильного приложения с аудиогидами и картами, а также оснащение объектов QR-кодами, позволит сделать историю мест более наглядной и понятной для самостоятельных туристов. Внедрение современных технологий значительно повысит доступность и информативность предлагаемых услуг.

Одновременно необходимо *развивать сопутствующую инфраструктуру*. В ключевых точках туристических маршрутов необходимо предусмотреть места отдыха, где посетители смогут получить подробную информацию (в виде буклетов, книжной продукции), а также приобрести соответствующие сувениры. Стимулирование развития гостевых домов с соответствующей атмосферой позволит увеличить продолжительность пребывания туристов в регионе.

Активное взаимодействие с высшими учебными заведениями и школами позволит *организовать специализированные экскурсии и квесты*, интегрируя объекты культурного наследия в образовательный процесс. В свою очередь, *организация масштабных мероприятий*, таких как ежегодные дни памяти, исторические реконструкции сражений или фестивали, станет мощным инструментом для привлечения внимания и придания динамики всему направлению.

Таким образом, наследие Первой мировой войны, расположенное на территории Беларуси, представляет собой значительный, но пока ещё не полностью реализованный туристический потенциал. Для успешного развития этого направления необходимо перейти от разрозненных инициатив к формированию целостной стратегии, включающей

создание единого бренда, внедрение цифровых решений, развитие сопутствующей инфраструктуры и регулярное проведение мероприятий. Реализация такого подхода позволит превратить память о «забытой войне» в востребованный туристический продукт, который будет способствовать патриотическому воспитанию и экономическому развитию регионов.

1. Беларусь в Первой мировой войне: общая справка [Электронный ресурс] // Национальная библиотека Беларуси. – URL: https://nlb.by/content/informatsionnye-resursy/elektronnye-informatsionnye-resursy/resursy-natsionalnoy-biblioteki-belarusi/virtualnye-proekty-vystavki-i-kollektsii/virtualnye-proekty-biblioteki/belarus-v-pervoy-mirovoy/belarus-v-pervoy-mirovoy-voyne-obshchaya-spravka/ (дата обращения: 11.10.2025).
2. Памятные места Первой мировой войны в Беларуси [Электронный ресурс] // PRO BELARUS. – URL: https://probelarus.by/blog/pamyatnye-mesta-pervoj-mirovoj-vojny-v-belarusi.html (дата обращения: 11.10.2025).
3. 1916-й. Белорусское наследие Первой мировой войны [Электронный ресурс] // Onliner. – URL: https://realt.onliner.by/2018/11/12/1916-legacy (дата обращения: 11.10.2025).
4. Места Первой мировой войны в Беларуси [Электронный ресурс] // Belarus.travel. – URL: https://ru.belarus.travel/news/mesta-pervoi-mirovoi-voiny-v-belarusi (дата обращения: 11.10.2025).
5. По следам Первой мировой войны на территории Ивьевского района [Электронный ресурс] // Ивьещина туристическая. – URL: https://tourismivye.by/tour/po-sledam-pervoj-mirovoj-vojny-na-territorii-ivevskogo-rajona/ (дата обращения: 11.10.2025).
6. По следам Первой мировой войны [Электронный ресурс] // Planeta Belarus. – URL: https://planetabelarus.by/tours/samostoyatelnye-marshruty/po-sledam-pervoy-mirovoy--voyny/ (дата обращения: 11.10.2025).
7. Под крестом святого Георгия: по следам первой мировой [Электронный ресурс] // Национальное агентство по туризму. – URL: https://belarustourism.by/ekskursovodam-i-gidam/opisanie-ekskursiy/pod-krestom-svyatogo-georgiya-po-sledam-pervoy-mirovoy/ (дата обращения: 11.10.2025).

Баланович Е.А.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук Калюжин В.Г.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С АМБЛИОПИЕЙ

Роль зрительного анализатора в психическом развитии детей очень важна. Нарушение его деятельности вызывает значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает социальную активность, общественные взаимосвязи и возможности для занятия многими видами деятельности [1].

Амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, которые приводят к снижению двигательной активности, сложностям ориентировки в пространстве и овладения движениями [4].

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга [2].

Проблема развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией актуальна в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Неудовлетворительный уровень гибкости является фактором снижения результативности занятий направленных на развитие других двигательных качеств. Дети с амблиопией недостаточно свободны в своих движениях, вследствие этого появляются зажимы в теле и нарушается развитие других двигательных способностей [3].

Цель исследования – выявить и сравнить различия уровня развития гибкости у детей с амблиопией и их здоровых сверстников.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная школа № 188 для детей с нарушением зрения» г. Минска. В эксперименте приняло участие 18 школьников с нарушением зрения. Для того чтобы убедиться, что исследуемые дети с амблиопией по своим физическим возможностям и уровню развития гибкости отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Тестирование проводилось для сравнения показателей уровня развития гибкости плечевого сустава, гибкости позвоночного столба, тазобедренного сустава, суставов нижней конечности. Тестирование – это выполнение испытуемым специально подобранных заданий или контрольных упражнений с оценкой результатов. Этот метод позволяет определить физическое состояние детей в конкретный период.

Используя контрольные тесты, мы можем выявить уровень развития гибкости и подвижности в суставах ребенка.

В таблице приведены результаты проведения тестов для определения уровня развития гибкости у здоровых школьников и больных детей с амблиопией.

Таблица – Сравнение уровня развития гибкости у больных и здоровых детей

ТЕСТЫ	Амблиопия	Здоровые	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Солнышко», см	93,1±2,71	84,7±2,49	2,28	2,04	<0,05
«Самолёт», см	35,4±1,72	42,7±1,92	2,81	2,75	<0,01
«Колодец», см	1,7±1,84	11,5±1,70	3,89	3,65	<0,001
«Спидометр», градусы	71,4±2,38	102,3±5,73	4,98	3,65	<0,001
«Шлагбаум», градусы	53,3±2,56	72,3±4,16	3,89	3,65	<0,001
«Глубокий сед», см	23,3±2,77	15,1±1,02	2,80	3,65	<0,01
«Клюв», градусы	53,1±1,96	43,7±1,85	3,48	2,04	<0,01
«Радуга», см	95,9±1,83	62,7±6,00	5,29	3,65	<0,001

Исходя из анализа полученных данных, между результатами контрольных тестов у исследуемых детей и здоровых детей есть статистически достоверные различия. Очевидно отставание уровня развития гибкости плечевого сустава и суставов нижней конечности, значительное отставание развития гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава.

На рисунке показаны полученные результаты сравнения уровней развития гибкости у детей с амблиопией и их здоровых сверстников. При этом результаты здоровых школьников приняты за 100 %, а результаты детей с амблиопией выражены в процентах, пропорционально величине здоровых учащихся.



Рисунок – Показатели тестов (в %) развития гибкости у здоровых детей и у школьников с амблиопией

Данные, представленные на рисунке, демонстрируют, что уровень развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

Выводы. Результаты всех контрольных тестов статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития гибкости здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем их сверстники с патологией зрения. Амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, что затрудняет координацию. Следовательно это может повлиять на физическую активность и возможность выполнять упражнения, направленные на совершенствование гибкости. Можно сделать вывод, что гибкость детей с амблиопией требует коррекции и дополнительного развития.

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма РБ, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

3. Юдина, М. С. Адаптивная физическая культура и гибкость : учебник / М. С. Юдина. – М. : Просвещение, 2010. – 320 с.

4. Якушева, Е. А. Развитие гибкости у школьников с амблиопией : метод. пособие / Е. А. Якушева. – СПб. : Речь, 2019. – 152 с.

Баланович Е.А.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук Калюжин В.Г.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С АМБЛИОПИЕЙ

Движение является неотъемлемой частью жизни человека, поскольку оно жизненно важно как для физического, так и для психического здоровья. Наша жизнь так или иначе связана с движением и для обеспечения нормальной жизнедеятельности организму необходима достаточная активность всех скелетных мышц. Однако при различных патологиях «моторная возможность» может снижаться.

Гибкость играет важную роль в формировании основных моторных навыков, что способствует социальной адаптации детей с амблиопией. Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении [1].

Цель исследования разработка оптимальных тестов для оценки уровня развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией, для создания и совершенствования коррекционно-развивающей программы по улучшению этого физического качества.

Педагогическое тестирование – это форма измерения способностей учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая дает оценку физическому развитию тестируемых [2]. Тестирование – это выполнение испытуемым специально подобранных заданий или контрольных упражнений с оценкой результатов. Этот метод позволяет определить физическое состояние детей в конкретный период. Используя контрольные тесты, мы можем выявить уровень развития гибкости и подвижности в суставах ребенка, а также сравнить физическую подготовленность и проконтролировать эффективность применения коррекционно-развивающей программы [3].

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная школа № 188 для детей с нарушением зрения» г. Минска. В эксперименте приняло участие 18 школьников с амблиопией. У этих испытуемых были проведены тесты и полученные результаты использованы как контрольные при оценке эффективности тренировочного процесса и для сравнения с результатами исследования других групп.

Для исследования уровня развития гибкости, как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала проведения и после окончания цикла занятий нами были использованы следующие тесты:

Тесты для проверки уровня развития гибкости плечевого сустава.

Тест «Солнышко». Оборудование: скакалка 2,8 м, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – основная стойка, руки с гимнастической скакалкой, стоженной вдвое, впереди. Выполнить выкрут прямых рук назад.

Оценка: оценивается минимально возможное расстояние между кистями рук при выкруте в сантиметрах.

Тест «Самолёт». Оборудование: коврик 180×60 см, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – лежа на груди, руки в стороны. Выполнить активное отведение прямых рук вверх.

Оценка: оценивается расстояние от пола до кончиков пальцев в сантиметрах.

Тест «Замочек». Оборудование: сантиметровая лента.

Методика: И.П. – узкая стойка, руки за спиной в замок. Выполнить отведение рук назад-вверх. Оценка: оценивается расстояние от тела ребёнка до кистей в сантиметрах.

Тесты для проверки уровня развития гибкости позвоночного столба.

Тест «Колодец». Оборудование: скамья длиной 3 м, сантиметровая линейка.

Методика: И.П. – узкая стойка на скамье, руки внизу. Выполнить плавный наклон вперёд-вниз, не сгибая ног в коленных суставах.

Оценка: оценивается расстояние от нулевой отметки до третьего пальца.

Тест «Книга». Оборудование: коврик 180×60 см, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – сед, ноги врозь. Выполнить плавный наклон вперёд, не сгибая ног в коленных суставах. Оценка: оценивается расстояние от нулевой отметки до третьего пальца в сантиметрах.

Тест «Радуга». Оборудование: коврик 180×60 см, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела. Руки поставить за головой на удобном расстоянии для полноценного упора, ладони направлены в сторону ступней. Оторвать таз и плечи от пола и максимально выгнуть спину. Зафиксировать тело в верхней точке на 2–3 секунды.

Оценка: оценивается расстояние от пяток до кончиков пальцев рук.

Тесты для проверки уровня развития гибкости тазобедренного сустава.

Тест «Спидометр». Оборудование: коврик 180×60 см, угломер.

Методика: И.П. – лёжа на спине, руки вдоль тела. Одна нога удерживается на полу партнёром, другой свободной ногой выполняется маховое движение вперёд-вверх. Оценка: оценивается амплитуда движения в градусах.

Тест «Птенец». Оборудование: коврик 180×60 см, угломер.

Методика: И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела. Одна нога удерживается на полу партнёром, другой свободной ногой выполняется маховое движение назад-вверх. Оценка: оценивается амплитуда движения в градусах.

Тест «Шлагбаум». Оборудование: угломер.

Методика: И.П. – основная стойка, руки вдоль тела. Стоя спиной к стене, плавно поднять одну ногу в сторону как можно выше и удержать её 2–3 секунды (туловище не наклонять). Оценка: оценивается амплитуда движения в градусах.

Тест «Циркуль». Оборудование: сантиметровая лента.

Методика: И.П. – основная стойка, руки вдоль тела. Ребёнок стремится как можно шире развести ноги *в сторону* с опорой на руки. Оценка: оценивается уровень подвижности в данном суставе по расстоянию от пола до таза (копчика).

Тест «Ножницы». Оборудование: сантиметровая лента.

Методика: И.П. – основная стойка, руки вдоль тела. Ребёнок стремится как можно шире развести ноги вперёд-назад с опорой на руки. Оценка: оценивается уровень подвижности в данном суставе по расстоянию от пола до копчика.

Тесты для проверки уровня развития гибкости суставов ноги

Тест «Глубокий сед». Оборудование: сантиметровая лента.

Методика: И.П. – стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполнить максимально глубокий присед. Оценка: оценивается расстояние от пола до копчика.

Тест «Клюв». Оборудование: коврик 180×60 см, угломер.

Методика: И.П. – сед, ноги врозь. Выполнить вытягивание носков вперёд с максимальной амплитудой. Оценка: оценивается амплитуда движения в град.

Выводы. Исследование направлено на оптимизацию тестов для оценки уровня развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией, для дальнейшего

создания и совершенствования коррекционно-развивающей программы по улучшению этого физического качества.

В ходе работы были разработаны тесты для оценки уровня развития гибкости. Данные тесты позволяют оценить физические и функциональные возможности детей с нарушением зрительного анализатора.

Результаты тестирования позволяют адаптировать коррекционно-развивающую программу в зависимости от индивидуальных возможностей детей.

1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Минникаева. – М-во обр. и науки РФ, Кемер. гос. ун-т. – Кемерево, 2014. – 142 с.

2. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.

3. Юдина, М. С. Адаптивная физическая культура и гибкость : учебник / М. С. Юдина. – М. : Просвещение, 2010. – 320 с.

Вяль В.В.
Научный руководитель – старший преподаватель Минакова К.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Плавание – один из самых популярных видов спорта, включенных в программу олимпийских игр. На сегодняшний день по всему миру строиться огромное количество плавательных комплексов с современным оборудованием, широким ассортиментом спортивного инвентаря.

Однако, в последнее время занятия плаванием все больше начинают приобретать оздоровительную направленность. Родители отдают своих детей, дошкольного возраста, в секции по плаванию с целью их физического воспитания, укрепления здоровья, улучшения коммуникации со сверстниками.

Плавание в раннем возрасте необходимо, так как дошкольники только в самом начале формирования себя как личности, а спорт, в нашем случае плавание, отлично влияет на нервную систему: снижает тревожность, стресс, помогает детям поднять эмоциональный фон; плавание помогает развить у ребенка такие качества как уверенность в себе, самостоятельность, настойчивость. Спорт – это отличный способ подготовки к школе, ведь занятия спортом формируют дисциплину, улучшают умственные способности, дети учатся взаимодействовать друг с другом и работать в команде.

Мнений на эту тему довольно много, поэтому стоит обратиться к литературным источникам и изучить высказывания авторов о плавании в дошкольном возрасте.

Булгакова Н.Ж. про плавание в дошкольном возрасте писала так: «Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма». Она так же говорила о то, что формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная с четвертого года жизни ребенка, т.е. со 2-й младшей группы. Дети этого

возраста уже достаточно самостоятельны, владеют необходимыми гигиеническими умениями и навыками, а также имеют определенный двигательный опыт и, как правило, хорошо адаптируются к условиям дошкольного учреждения.

Нина Жановна утверждала, что в работе с дошкольниками обязателен индивидуальный подход. Это связано в первую очередь с тем, что детский организм в этом возрасте еще хрупкий, сформировавшийся, что требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — физических возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола и возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и адаптации к изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно подобрать наиболее оптимальные методы обучения плаванию дошкольников. Ведущее место должен занимать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий [1].

Согласно словам Максименко А.М., в подготовке современного всесторонне развитого человека особое значение приобретает правильная постановка физического воспитания детей в первые годы их жизни. Именно в эти годы осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и совершенствование их функций. Здесь закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, укрепления здоровья, формирования правильной осанки, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного использования всех средств физической культуры, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно [2].

О физическом развитии детей дошкольного возраста Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. и Максименко А.М. отмечают: «Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие» [3].

Таким образом у детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

1. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

2. Максименко, Л.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Глазунова Д.В.
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Покровская С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Феномен прокрастинации на постсоветском пространстве изучается с начала 1990-х годов и является относительно новым для отечественной психологии несмотря на то, что психологическая сущность прокрастинации знакома каждому.

В психологической науке прокрастинация понимается как склонность личности откладывать выполнение важных, нужных и необходимых дел на неопределенный срок, замещая их посторонними делами, мелочами или развлечениями. В конце семидесятых годов прошлого столетия П. Рингенбах ввел в научный оборот данный термин, подробно описав явление прокрастинации. Различные аспекты феномена рассматривали Дж. Бурк, В. Кнаус, К. Краус, К. Лей, Н. Милграм, Т. Пичел, П. Стил, Дж. Феррари, А. Эллис, Л. Юэн и другие; они разбирали клинические случаи, разрабатывали первые методики и проводили научно-аналитический обзор этого явления [2].

Прокрастинацию также часто определяют как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием или завершением каких-то дел, принятием решений. Авторами также выделяются три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: контрпродуктивность, бесполезность, отсрочка [2]. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия [5, с.22]. Прокрастинация – это не лень. В отличие от прокрастинации, ленивого человека не беспокоит то, что он откладывает дела на последний момент или до неопределенного срока. При прокрастинации человек обеспокоен своим бездействием и испытывает негативные эмоции – страх, тревогу, чувство вины, гнев. Он не удовлетворен своим поведением. Если у человека проявляется прокрастинация, он всегда испытывает отрицательные эмоции по причине откладывания важного дела, но не может понять, почему он его откладывает.

В 80-х годах XX столетия выделяется отдельное направление, посвященное изучению откладывания выполнения учебных заданий, - академической (студенческой) прокрастинации. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям. Относительно мотивации, исследования показывают, что чем выше уровень академической прокрастинации, тем ниже уровень учебно-познавательных, профессиональных, мотивов достижения успеха, творческой самореализации и коммуникативных мотивов учебной деятельности студентов, и наоборот [3]. Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении. У прокрастинации есть свои

причины из-за, которых она проявляется: одной из них является – перфекционизм; неадаптивные перфекционисты, у которых перфекционизм приводит к стрессу, депрессии, показывают высокий уровень прокрастинации [4, с.176]. Человек предпочитает не выполнить дело вообще, чем выполнить его плохо. Также причиной прокрастинации могут являться проблемы с самооценкой. Когда человек не имеет стабильной уверенности в себе, его самооценка не устойчива и сильно зависит от мнения других людей. В таком случае прокрастинация будет продиктована страхом неудачи и страхом критики и не позволит ему выполнять поставленные цели. Следующей причинной прокрастинации, выявленной исследователями, может являться самосаботаж, человек опасается, что в случае успешного достижения цели, на него будет обращено внимание и от него будет требоваться большая ответственность. Скучная задача может также быть причиной появления прокрастинации. Если человек при выполнении задачи не испытывает положительных эмоций и не заинтересован в результате он может проявлять симптомы прокрастинации. Низкая и недостаточная мотивация, непонятная цель, размытые сроки также могут стать причиной прокрастинации. В долгосрочной перспективе прокрастинация приводит к стрессу, разочарованию и неудовлетворенностью собой, так как человек хронически испытывает негативные эмоции по отношению к себе и к тому, что он делает и как он это делает, также спешка или чувство постоянного опоздания приводит к высокому уровню стресса.

В данной работе проводится исследование уровня прокрастинации у студентов-спортсменов Белорусского государственного университета физической культуры.

Цель исследования: изучить уровень прокрастинации у студентов-спортсменов (водные виды спорта), вычислить по полученным данным среднее значение прокрастинации по шкалам IPS и шкале студенческой прокрастинации PSS, исследовать по полученным данным долю низкого, среднего и высокого уровня прокрастинации от общей доли испытуемых.

Эмпирическая база исследования: Белорусский государственный университет физической культуры. В исследовании приняли участие 33 студента кафедры водных видов спорта второго и четвертого курса, все исследуемые студенты являются спортсменами. Для точности данных в исследовании не участвовали студенты 1 курса, поскольку к началу второго года обучения обычно завершается первичная адаптация студентов к условиям университета, нивелируется эффект новизны, и у студентов складывается общий режим, включающий учебную деятельность в первой половине и свободное время на самоподготовку, досуг и альтернативные виды деятельности – во второй половине дня. Исследование проводилось в октябре 2025 года. Испытуемые были проинформированы о том, что вся полученная информация будет зашифрована. Каждый испытуемый имел возможность получить обратную связь по результатам исследования.

Организация и методы исследования. Для измерения уровня прокрастинации были использованы следующие тесты:

– шкала студенческой прокрастинации (PSS), автор К. Лэй, в адаптации Т.Ю. Юдеевой, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жуковой [6];

– шкала иррациональной прокрастинации (IPS — Irrational Procrastination Scale; автор: P. Steel (2010).

Для обработки полученных данных были использованы методы математической статистики и графический метод представления данных.

Результаты исследования и их анализ представлены в таблице.

Таблица – Показатели прокрастинации студентов-спортсменов 2-4 курсов

Шифр	Баллы по прокрастинации по группе тест IPS	Баллы по прокрастинации по группе тест студенческой прокрастинации PSS
Н1	30	51
Н2	25	58
Н3	18	41
Н4	21	46
Н5	35	54
Н6	35	44
Н7	29	56
Н8	22	57
Н9	29	74
Н10	18	59
Н11	18	36
Н12	29	51
Н13	35	64
Н14	23	47
Н15	18	58
Н16	17	40
Н17	20	49
Н18	18	42
Н19	23	41
Н20	9	55
Н21	20	62
Н22	16	57
Н23	19	44
Н24	29	78
Н25	27	58
Н26	15	55
Н27	26	55
Н28	12	55
Н29	35	71
Н30	24	61
Н31	33	72
Н32	12	38
Н33	17	44

Среднее значение по группе по шкале IPS составляет: 22,94 балла – что соответствует среднему значению или желтой зоне.

Среднее значение по группе по шкале студенческой прокрастинации PSS составляет: 53,72. – что соответствует среднему значению прокрастинации или желтой зоне.

Мо по группе по шкале IPS составляет: Мо=18, что соответствует зеленой зоне (низкому значению), а по шкале студенческой прокрастинации PSS составляет: Мо= 55.

По шкале IPS в зеленной зоне (низкое значение) находятся 51,5 % исследуемых, в желтой зоне (среднее значение) находятся 48,5 % исследуемых, красная зона (высокое значение) – отсутствует.

По шкале студенческой прокрастинации PSS в зеленной зоне (низкое значение) находятся 15,2 % испытуемых, в желтой зоне (среднее значение) – 72,7 % испытуемых, в красной зоне (высокое значение) – 12,1 %.

Наглядно представим данные таблицы в виде гистограммы (рисунок 1).

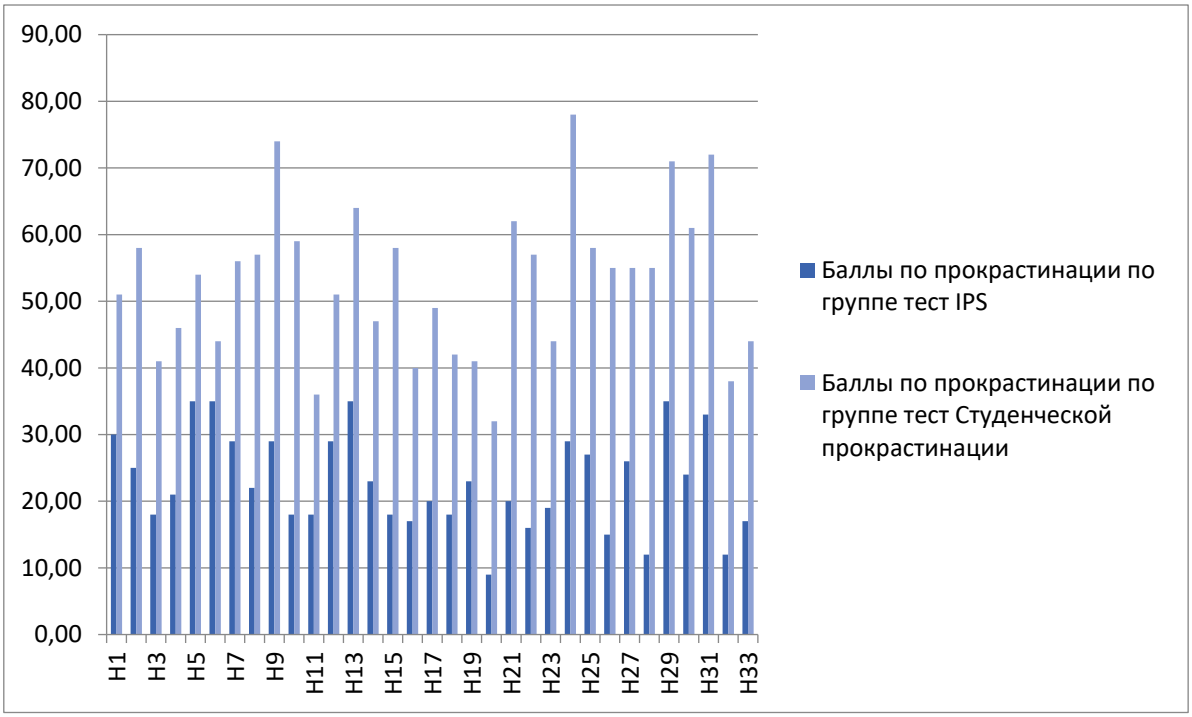


Рисунок 1 – Гистограмма показателей прокрастинации студентов-спортсменов 2, 4 курсов

Сравнительная диаграмма данных по двум тестам (рисунок 2).

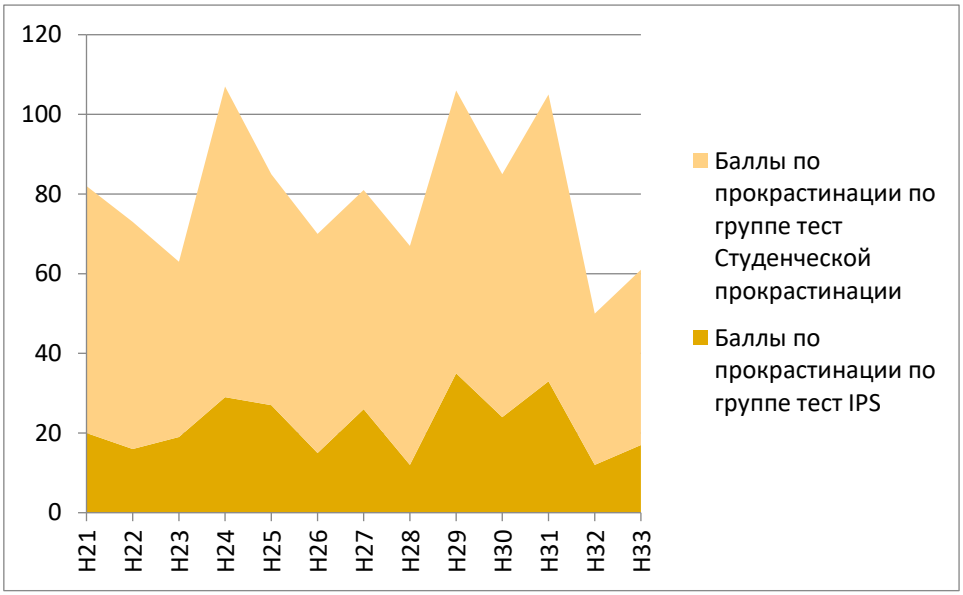


Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма уровней прокрастинации у студентов-спортсменов 2, 4 курсов

Таким образом, исследование уровня прокрастинации у студентов-спортсменов показало, что в красной зоне иррациональной прокрастинации никто из студентов не находится. Шкала иррациональной прокрастинации (Irrational Procrastination Scale, IPS) направлена на диагностику «чистой» прокрастинации (патологической), когда человек добровольно отступает от намеченного плана действий, хотя знает

и понимает, что его ждут негативные последствия. 51,5 % студентов имеют низкое значение уровня прокрастинации, и 48,5 % студентов имеют среднее значение. Наиболее встречаемое значение – 18 баллов из 45 возможных. Результаты по шкале студенческой прокрастинации PSS показали, что в красной зоне находятся 12,1 % студентов, среднее значение по прокрастинации имеют – 72,7 % студентов, а низкое – 15,2 %. Наиболее встречаемое значение – 55 баллов из 100 возможных. В сравнении с исследованиями указывающими, что 20 % населения подвержено прокрастинации и при этом число прокрастинаторов с каждым годом увеличивается, а лидерами по степени выраженности и частоте встречаемости такой характеристики являются лица, обучающиеся в высших учебных заведениях [1, с. 45], можно сделать вывод, что студенты спортивного ВУЗа имеют меньший процент уровня прокрастинации от заявленного другими исследованиями. Также необходимо отметить, что изучение во всех взаимосвязях такого сложного и неоднозначного феномена, как академическая прокрастинация, нуждается в сложных гипотезах, которые смогли бы учесть все особенности её проявления, а также в дополнительных экспериментальных исследованиях: гендерной, возрастной, профессиональной специфики, а также в вопросах влияния спорта на академическую прокрастинацию и др.

1. Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 2. – С. 43-51.

2. Валиуллина, Е. В. Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации / Е. В. Валиуллина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 8. – URL: http://e-koncept.ru/2018/182017.htm (дата обращения 27.10.2025).

3. Зарипова, Т. В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента / Т. В. Зарипова Н. А. Данилова //Омский научный вестник. – №4 (141). – 2015. – С. 122-126.

4. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

5. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С Ковылин //Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – №2. – С. 22-41.

6. Юдеева, Т. Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации C. Lay / Т. Ю. Юдеева, Н. Г. Гаранян, Д. Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – № 2. – С. 84–94.

Глазырин А.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Юрчик Н.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ МАЛОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ С ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Стрельба из малокалиберной винтовки стоя – один из самых сложных и требовательных видов стрелковых упражнений. В отличие от стрельбы из положения лежа или «с упора», где стабильность обеспечивается внешними факторами, стрельба с положения стоя полностью зависит от умения стрелка контролировать свое тело и оружие.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену необходимо освоить правильную технику и постоянно совершенствовать свои навыки.

В процессе обучения необходимо уделять особое внимание правильной изготовке стрелка. Она должна обеспечивать максимальную устойчивость и минимальное колебание оружия. Ноги должны быть на ширине плеч, вес тела равномерно распределен между ними. Туловище должно быть прямым, плечи расправлены, голова, мышцы шеи - не напряжены. При этом важно найти такое положение тела, при котором мышцы будут максимально расслаблены и не будут создавать излишнего напряжения.

Главная цель технической подготовки спортсмена-стрелка – обучение его базовым компонентам техники стрельбы или стрелковым упражнениям, применяемым в учебно-тренировочном процессе, а также совершенствование отдельных элементов техники, используемых в соревнованиях. Таким образом, техническая подготовка ориентирована на обучение спортсмена двигательным навыкам и доведение их до наивысшего уровня.

Важно, чтобы в процессе спортивно-технической подготовки техника спортсмена-стрелка удовлетворяла определенным требованиям.

Результативность техники определяется её эффективностью, устойчивостью, гибкостью, экономичностью, и непредсказуемостью для оппонента.

Эффективность техники обусловлена соответствием поставленных задач, высоким конечным результатом, а также уровнем физической, технической и психологической готовности.

Устойчивость техники выполнения стрелковых упражнений связана с устойчивостью к различным помехам, а также возможностью выполнять эффективные приемы в сложных ситуациях при сбивающих факторах, что является ключевым критерием стабильности и существенно влияет на уровень общей технической подготовленности.

Вариативность техники – это способность оперативно вносить корректировки в действия спортсмена-стрелка, ориентируясь на условия спортивных соревнований. Практика показывает, что попытки сохранить неизменными временные, динамические и пространственные параметры движений в любых обстоятельствах во время спортивных соревнований редко приводят к желаемому результату.

Экономичность техники выражается в рациональном использовании энергии во время выполнения приемов и действий, а также в целесообразном управлении временем и пространством. При равных прочих условиях предпочтительной является та техника движений, которая требует наименьших энергетических затрат и минимального напряжения психоэмоционального состояния спортсмена.

В ходе технической подготовки применяют комплекс различных средств и методов спортивной подготовки. Ряд исследователей условно классифицируют их, разделяя на две группы: способы и методы вербального, визуального и сенсорно-коррекционного воздействия.

Сюда причисляют:

– дискуссии, разъяснения, повествования, описания и прочее;

– демонстрацию техники изучаемого упражнения;

– показ плакатов, схем, видеоматериалов и тому подобное;

– применение предметов и иных ориентиров;

– различные тренажерные устройства, регистрирующие аппараты, приборы для получения оперативной информации.

К средствам и методам, базирующимся на выполнении спортсменом физических упражнений любого рода, относят:

– общеразвивающие упражнения, способствующие освоению разносторонних умений и навыков, являющихся основой для повышения уровня технического мастерства, например, в стрельбе пулевой;

– специальные подготовительные и соревновательные упражнения, имеющие целью освоение техник конкретного вида спорта, в данном случае – стрельбы.

Помимо базовых компонентов техники стрельбы, техническая подготовка включает в себя отработку специализированных упражнений, направленных на развитие отдельных навыков, таких как удержание винтовки в районе прицеливания, быстрое и точное прицеливание.

Важную роль играет использование стрелковых компьютерных тренажеров и специализированного оборудования, позволяющего моделировать различные условия стрельбы и отслеживать параметры выстрела.

Эффективная техническая подготовка требует постоянного анализа и корректировки движений стрелка. Необходимо отслеживать параметры выстрела, выявлять ошибки и разрабатывать индивидуальные программы тренировок, направленные на их устранение. Важную роль играет взаимодействие тренера и спортсмена, основанное на доверии и взаимопонимании.

Техническая подготовка спортсменов-стрелков – это непрерывный процесс совершенствования, требующий постоянного обучения, практики и самоанализа. Это основа для достижения высоких результатов в стрелковом спорте.

Стрельба с положения стоя – важный элемент стрелкового упражнения «Стандарт». Существуют также специализированные упражнения, где стрельба ведется исключительно с положения стоя, с использованием малокалиберной винтовки. Поэтому тренировке изготовки с данного положения следует уделить особое внимание. Это положение требует тщательной проработки из-за его наименьшей устойчивости в сравнении с другими положениями.

Нестабильность стрельбы с положения стоя обусловлена:

– Ограниченной площадью опоры;

– Необходимостью удерживать винтовку правой рукой для создания единой системы «стрелок-оружие»;

– Высоким расположением центра тяжести спортсмена над точкой опоры.

Для поддержания туловища в вертикальном и относительно неподвижном состоянии стрелок задействует определенные мышцы. Важно избегать перенапряжения, так как избыточные усилия вызывают колебания. В работу включаются только мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела. При этом контроль за их работой не требуется – поддержание вертикальной изготовки происходит автоматически.

При выполнении стрельбы стоя важно развивать умение сознательно расслаблять ненужные мышцы, которые не задействованы в удержании изготовки и стабилизации корпуса. Акцент на тренировках изготовки обусловлен тем, что в соревнованиях по стрельбе из положения лежа разрыв в результатах между первой десяткой обычно не превышает 2 очков. Однако в стрельбе стоя этот разрыв может быть значительно существеннее. Спортсмен, имеющий преимущество в подготовке в стрельбе стоя, при прочих равных позициях, достигнет более высоких спортивных результатов в стрелковом упражнении из малокалиберной винтовки – «Стандарт».

Обучение изготовке при стрельбе стоя начинается с корректного расположения ступней ног. Рекомендуется ставить их на ширине плеч, параллельно друг другу, ориентируя плоскость стрельбы параллельно линии, соединяющей носки. Далее, носки разворачиваются наружу примерно на 20 градусов, формируя подобие равнобедренной трапеции.

При выборе оптимальной изготовки для стрельбы стоя следует учитывать значительное удаление центра тяжести винтовки от позвоночника. Если стоять прямо, без адаптации к винтовке, возникает необходимость в напряжении многих мышц корпуса для ее удержания. Для минимизации колебаний и повышения точности стрельбы, целесообразно перенести нагрузку на нижние конечности, обеспечив расслабление мышц корпуса.

Для более удобной адаптации к винтовке рекомендуется слегка отклонить корпус вправо и прогнуть спину. Такая изготовка позволяет исключить из работы ряд мышечных групп и снизить ощущение дискомфорта. Однако, выбор изготовки должен быть нацелен, прежде всего, на повышение устойчивости, а не на копирование внешнего вида. Даже если наиболее устойчивая изготовка кажется неудобной и вызывает болезненные ощущения, следует продолжать тренировки, постепенно увеличивая их продолжительность. Дискомфорт и боль со временем уменьшатся.

Невозможно однозначно определить оптимальную степень прогиба спины и поясницы, обеспечивающую стрелку максимальную устойчивость. Важно понимать, что устойчивость изготовки напрямую зависит от оптимального положения тела спортсмена. Анализ изготовки опытных стрелков показывает, что успешные результаты демонстрируют как стрелки с выраженным прогибом, так и те, у кого он минимален.

Правильность изготовки при стрельбе стоя следует контролировать перед каждым выстрелом. Если после прицеливания мушка смещена влево от мишени, необходимо скорректировать положение, повернув все тело вправо вокруг вертикальной оси. Если эта корректировка недостаточна, изготовку следует отрегулировать повторно.

Важно учитывать, что горизонтальное смещение мушки может быть обусловлено неравномерным прижатием винтовки к плечу. Ослабление прижатия смещает мушку влево, усиление – вправо. Этот метод можно использовать для точной горизонтальной наводки даже при незначительных отклонениях мушки. Однако во время выстрела прижатие винтовки к плечу должно быть стабильным.

Выводы. Таким образом, техническая подготовка спортсмена-стрелка из малокалиберной винтовки является многогранным и сложным процессом, требующим систематического подхода и учета множества факторов.

Она включает в себя не только овладение техникой стрельбы, но и развитие физических, психологических и тактических навыков. Основой успешной технической подготовки является правильная изготовка, прицеливание, дыхание и управление спуском.

Важным аспектом является формирование стабильной и устойчивой изготовки, позволяющей минимизировать колебания винтовки. Хват оружия должен быть надежным, но не чрезмерно напряженным, обеспечивая контроль над оружием и комфорт при стрельбе. Работа с дыханием позволяет синхронизировать выстрел с естественными паузами в дыхательном цикле, уменьшая влияние колебаний тела на точность стрельбы. Управление спуском должно быть плавным и контролируемым, чтобы не нарушить прицеливание оружия в момент выстрела.

Таким образом, можно сделать вывод, что обучение и совершенствование техники стрельбы из малокалиберной винтовки с положения стоя является непрерывным процессом, требующим от стрелка не только усердия и регулярных тренировок, но и глубокого понимания биомеханики, физиологии и психологии спорта. Устойчивое положение «стоя» представляет собой наиболее сложную задачу, поскольку стабильность обеспечивается минимальной площадью опоры при высоком центре тяжести, что предъявляет особые требования к мышечному контролю и балансу.

1. Гачечиладзе, Я.В. Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки / Я.В. Гачечиладзе. – Москва, 2016. – 17 с.

2. Жилина, М.Я. Использование технических средств для управления тренировочным процессом в стрелковом спорте / М.Я. Жилина // Управление процессом спортивной тренировки. – СПБ: Питер, 2020. – 325 с.

3. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая: учебник / Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск: БГУФК, 2023. – 481 с.

4. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая: учебник / Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск: БГУФК, 2- изд. 2024. – 481 с.

5. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменок-стрелков: монография / Н. А. Юрчик. – Минск: БГУФК, 2014. – 114 с.

6. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая. Учебная программа / Н.А. Юрчик; НИИ физ. культуры и спорта Республики Беларусь; БГУФК. – Минск, 2016. – 56 с.

Го Ижань
Научный руководитель – старший преподаватель Василенко С.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КАК КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

В XXI веке экологический императив стал одним из ключевых вызовов для глобального сообщества. Олимпийское движение, обладая огромной объединяющей силой и оказывая значительное влияние на окружающую среду, взяло на себя ответственность за продвижение принципов устойчивого развития. Актуальность данной статьи обусловлена необходимостью анализа того, как крупнейшие спортивные события трансформируются в лаборатории инновационных экологических практик.

Цель данной статьи – исследовать эволюцию и современное состояние экологической повестки в Олимпийском движении, сфокусировавшись на роли Китая как драйвера «зеленой» трансформации на примере Зимних Олимпийских игр 2022 года в Пекине.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов.

Основная часть. Отношения между Олимпийским движением и окружающей средой складывались непросто, пройдя сложный путь от полного игнорирования к глубокому осмыслению и, наконец, к активному лидерству. Эта история эволюции является не только пробуждением экологического сознания, но и историей обучения глобальной ответственности и развития.

На зимних Олимпийских играх 2022 года впервые все объекты были обеспечены на 100 % «зелёной» электроэнергией [1; 2], продемонстрировав решимость Китая использовать Олимпийские игры для стимулирования национальной энергетической трансформации и развития «зелёных» технологий.

Китай утвердил себя как лидер в области проведения глобальных «зеленых» Олимпийских игр, продемонстрировав на примере зимних Олимпийских игр 2022 года

в Пекине, как можно превратить масштабные спортивные мероприятия в платформу для содействия устойчивому развитию, технологическим инновациям и глобальному экологическому сотрудничеству.

Зимние Олимпийские игры 2022 года в Пекине: образец всесторонней устойчивости: Пекинские зимние Игры подняли устойчивость на новую высоту, став первыми Олимпийскими играми, которые на всех этапах реализовали «Повестку дня Олимпиады-2020» [2]. Они новаторски интегрировали три международных стандарта: систему менеджмента устойчивости мероприятий ISO 20121, систему экологического менеджмента ISO 14001 и руководство по социальной ответственности ISO 26000 [3; 5], сформировав научный и систематический подход к управлению устойчивостью.

Зимние Олимпийские игры в Пекине установили новые экологические стандарты во многих измерениях, их инновационная практика главным образом сосредоточена на следующих аспектах.

1. Всестороннее управление низкоуглеродным развитием: снабжение «зеленой» электроэнергией: благодаря гибкому экспериментальному демонстрационному проекту использования возобновляемых источников энергии: 26 объектов в трех кластерах впервые достигли 100 % снабжения «зеленой» электроэнергией [1; 4].

Низкоуглеродная технология льда: на четырех ледовых аренах, включая Национальный конькобежный стадион, впервые использовалась прямая система охлаждения CO_2 [1; 2; 4]. Эта технология не только сводит выбросы углерода почти к нулю, но также позволяет утилизировать отработанное тепло, экономя около 2 миллионов кВт/ч электроэнергии в год.

Объекты для снежных видов спорта использовали систему интеллектуального производства снега, достигая оптимального распределения и точной подачи водных ресурсов, экономя 20 % водных ресурсов при том же объеме производства снега.

2. Экологическая защита и использование после Игр: строительство экологических кластеров. Перед началом строительства в кластере Яньцин был проведен полномасштабный экологический фон обследования всего кластера, защита флоры и фауны осуществлялась тремя способами: на месте, прилегающий к земле и мигрировали на другие земли. В кластере было создано 5 участков защиты на месте, пересажено более 11 000 кустарников мигрировать поблизости и более 24 000 высоких деревьев миграция на большие расстояния [4].

Устойчивое использование объектов: из 87 объектов и служебных помещений, использовавшихся на зимних Олимпийских играх в Пекине, многие были построены с использованием существующих объектов или временных сооружений. Каждый объект на этапе строительства был подготовлен к использованию во время Игр и последующему использованию. Например, Национальный конькобежный стадион после Игр может удовлетворять различные потребности в ледовых видах спорта, одновременно вмещая 3000 человек на льду.

3. Максимальное использование ресурсов: Национальный конькобежный стадион за счет оптимизации проектных решений сократил использование стали на 3200 тонн и площадь стеклянных занавесных стен на 4800 квадратных метров.

Содействие скоординированному региональному развитию: строительство инфраструктурных объектов, таких как высокоскоростная железная дорога Пекин-Чжанцзякоу и скоростное шоссе Пекин-Ли, укрепило связи Чжанцзякоу, Чунли и Яньцина с пекинским городским районом. Эти объекты значительно усилили способность города и региона к долгосрочному развитию.

Лидерство, проявленное Китаем в практике «зеленых» Олимпийских игр, вышло за национальные границы и оказало глубокое влияние на весь мир. Технологические демонстрации и обмен знаниями: Китай с помощью Олимпийских игр продемонстрировал ряд «зеленых» технологий, предоставив ориентиры для всего мира, особенно для развивающихся стран. МОК признал зимние Олимпийские игры в Пекине «новой моделью устойчивого развития Олимпийских игр и регионов».

Практика «зеленых» Олимпийских игр в Китае тесно связана с национальной стратегией «экологической цивилизации» и целями «двойного углерода» (пик выбросов углерода до 2030 года и углеродная нейтральность до 2060 года) [3; 4]. Эта модель глубокой интеграции подготовки к Олимпиаде с национальной стратегией устойчивого развития предлагает новые идеи для планирования крупных глобальных мероприятий.

Достижения Китая в области солнечной, ветровой энергии, электромобилей и других «зеленых» технологий, а также развитие отраслей промышленности способствовали глобальному энергетическому переходу.

Заключение. Зимние Олимпийские игры в Пекине как «новая модель устойчивого развития» не только установили новые стандарты в области низкоуглеродных технологий, экологической защиты и устойчивого использования объектов, но, что более важно, продемонстрировали, как глубоко интегрировать крупные мероприятия с национальной стратегией устойчивого развития, предложив китайское решение глобальному сообществу для реагирования на изменение климата и содействия «зеленому» развитию.

Перспективы развития и вызовы будущего. Несмотря на то, что зимние Олимпийские игры в Пекине достигли всех целей по углеродной нейтральности, Китай попрежнему сталкивается с проблемами достижения углеродной нейтральности до 2060 года в глобальном масштабе, что требует постоянного содействия оптимизации структуры энергопотребления и экономической трансформации.

Основным направлением развития Китая заключается в распространении «зеленых» технологий, управленческого опыта и стандартов проведения крупных мероприятий. Благодаря концепции «Один пояс – один путь», Китай делиться опытом и технологиями «зеленых» Олимпийских игр с большим количеством стран, способствуя устойчивому развитию крупных мероприятий по всему миру.

1.北京2022年冬奥会和冬残奥会组织委员会. 北京. 《北京2022年冬奥会和冬残奥会可持续发展报告》. 2022. –1-4页. Организационный комитет Олимпийских и Паралимпийских игр «Пекин-2022». Пекин. Отчет об устойчивом развитии зимних Олимпийских игр в Пекине 2022 года. 2022. –1-4 с.

2.刘建梅.《基于《奥林匹克2020议程》打造干净可持续的奥林匹克运动. 四川. 《四川体育科学期刊》, 2021.12-16页 = Лю Цзяньмэй. Создание чистого и устойчивого олимпийского движения на основе «Олимпийской повестки 2020»/Цзяньмэй Лю.– Сычуань: Сычуаньские спортивные науки, 2021. – 12-16 с.

3. 孙葆丽.《奥林匹克运动可持续发展深化改革研究》. 北京.《体育科学杂志》, 2021. 12-21页 = Сунь Баоли. Углубление реформ устойчивого развития Олимпийского движения / Баоли Сунь. – Пекин: «Наука о спорте», 2021. –12-21 с.

4. 张力. 《绿色转型：2022**年冬奥会如何改**变中国的环境政策》.**湖北**. 《**可持**续发展杂志》， 2021. – 45-59页 = Чжан Ли. Зеленая трансформация: как Олимпийские игры 2022 года меняют экологическую политику Китая / Ли Чжан. – Хубэй:«Журнал устойчивого развития», 2021. – 45-59 с.

5. **王珍琪**.《**解**读大型活动可持续管理体系标准：ISO 20121》.**北京**.《质量与认证杂志》， 2017.12. – 47 页. = Ван Чжэньци. Толкование стандарта системы менеджмента устойчивости мероприятий: ISO 20121/Чжэньци Ван. – Пекин: «Журнал качества и сертификации», 2017.12. – 47 с.

Гречиха В.А., Жилкин К.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СОПЕРНИЧЕСТВО КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛАВАНИИ

Соревновательный спорт, в том числе плавание, строится не только на физической подготовке, но и на сложных психологических процессах, которые формируют мотивацию, устойчивость к стрессу и способность показывать максимальный результат. Одним из ключевых факторов, определяющих поведение и успех спортсмена, является соперничество. Оно может варьироваться от дружеского состязания, пронизанного взаимной поддержкой и уважением, до жесткой конкуренции, балансирующей до грани вражды. И та, и другая крайность по-разному влияют на психологическое состояние спортсмена и, как следствие, на его спортивные достижения.

Цель работы: выявить как соперничество влияет на результаты в плавании.

В психологии спорта соперничество рассматривается как процесс и как состояние, отражающее стремление индивида к превосходству в определённой деятельности.

Плавание имеет специфику восприятия конкурентной ситуации. Несмотря на индивидуальный характер большинства дисциплин, спортсмен постоянно находится в условиях сравнения – с соперниками, с временем, с установленными рекордами. Это формирует устойчивую установку на саморазвитие, где конкурентом становится не только другой спортсмен, но и сам пловец в его предыдущем состоянии.

Соперничество может быть конструктивным и деструктивным. Конструктивное соперничество способствует росту мотивации, развитию волевых качеств, формированию целеустремлённости. Деструктивное, напротив, сопровождается чрезмерным стрессом и неуверенностью в себе, что отрицательно влияет на результат. Задача тренера заключается в том, чтобы направить соперничество в конструктивное русло, сформировав у спортсмена устойчивую внутреннюю мотивацию к самоулучшению.

В плавании, где успех измеряется секундами и метрами, соперничество приобретает особую остроту. Хотя прямого столкновения с противниками нет, как в командных видах спорта, психологическое давление может быть не менее интенсивным. Пловцы находятся в постоянном процессе самооценки через призму достижений других, а визуальное восприятие конкурентов на соседних дорожках во время заплыва лишь усиливает эффект сравнения [3].

Дружеское соперничество является одной из наиболее конструктивных форм конкуренции. Взаимное уважение, обмен опытом и общие цели создают атмосферу, в которой соперники становятся партнерами в прогрессе. Такая форма взаимодействия повышает мотивацию и способствует психологической стабильности. В условиях дружеского соперничества спортсмены чаще фокусируются на собственных достижениях и улучшении техники, а не на том, чтобы во что бы то ни стало превзойти другого. Это способствует развитию устойчивой внутренней мотивации, которая сохраняется и вне соревнований [4].

Противоположной является ситуация, когда соперничество превращается во вражду. При этом главным мотивом становится не развитие собственных навыков, а желание обойти определенного соперника любой ценой. Такая установка может кратковременно мобилизовать силы и повысить результативность, особенно в ситуациях, где эмоциональный накал помогает превзойти привычный уровень возможностей. Однако в долгосрочной перспективе вражда часто приводит к психологическому выгоранию, повышенной тревожности, нарушении концентрации и снижению удовлетворенности от самого процесса тренировок. Сильная личная неприязнь может мешать объективно оценивать свои результаты, формировать завышенные или заниженные ожидания и провоцировать тактические ошибки во время соревнований [2].

В плавании, как нигде, важны самообладание и умение "растягивать" свои силы на всю дистанцию. Душевное состояние пловца – это прямой регулятор его физических возможностей. Дружеская поддержка помогает снизить уровень стресса и сохранять четкий план действий, тогда как вражда может вызывать эмоциональный всплеск, приводящий к слишком быстрому старту и преждевременному истощению сил.

Опытные тренеры нередко подпитывают команду здоровым духом соперничества, не давая ему перерасти в деструктивное противостояние. Именно тренер определяет, каким образом конкуренция будет встроена в тренировочный процесс. При грамотном подходе он использует соревнования между спортсменами для повышения мотивации, но следит за тем, чтобы это соперничество оставалось в рамках взаимного уважения. Тренер формирует психологическую культуру команды, устанавливает правилами общения и поведения, предотвращает конфликты и направляет энергию спортсменов в созидательное русло [1].

Важным аспектом является также восприятие соперничества самим спортсменом. Один и тот же конкурент может восприниматься как вдохновляющий пример или как источник стресса. На это влияют личностные особенности, предшествующий опыт, стиль общения в команде и тренерские установки. Психологическая подготовка в плавании все чаще включает обучение навыкам управления соперничеством умению выделить из него положительные стороны, минимизировать деструктивное влияние и направлять эмоциональную энергию на улучшение собственных результатов [5].

Таким образом, соперничество в плавании – это сложный психологический феномен, который может быть мощным двигателем прогресса или, наоборот, источником проблем.

Дружба в соревновательной среде укрепляет внутреннюю мотивацию, повышает психологическую устойчивость и способствует результативным стартам. Вражда же способна кратковременно мобилизовать ресурсы, но при длительном воздействии часто подрывает эмоциональное состояние и снижает эффективность тренировок.

Осознанное отношение к соперничеству, умение сохранять уважение к оппонентам и формировать конструктивные отношения в команде – важная составляющая успеха в плавании на всех уровнях, от начинающих спортсменов до профессионалов международного класса.

1. Громова, Н.В. Мотивация достижения в условиях командного и индивидуального соперничества / Н.В. Громова // Психология и педагогика спорта. – 2019. – №5. – С. 17-23.

2. Егорова, Л.В. Роль эмоциональных состояний в плавании на соревнованиях / Л.В. Егорова // Вопросы психологии спорта. – 2021. – №1. – С. 32-37.

3. Лихобабин, А.А. Психологическая устойчивость спортсмена: методические аспекты / А.А. Лихобабин. – СПб.: РидерО, 2020. – С. 133-148.

4. Орлова, И.М. Дружба и соперничество как факторы психологической готовности спортсмена / И.М. Орлова // Спортивный психолог. – 2020. – №2. – С. 25-30.

5. Смирнов, И.В. Психологическая подготовка пловцов / И.В. Смирнов, А.П. Поляков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №5. – С. 43-47.

Гриневич А.А.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук, доцент Ромбальская А.Р.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОСПИТАННИКОВ 5–6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА

Возраст 5–6 лет является максимально благоприятным для развития координационных способностей. Координация движений обеспечивает работу всех систем организма и улучшает умственные процессы. Развитие координационных способностей в дошкольном возрасте необходимы для более быстрого овладения новыми движениями и изменение этих движений в зависимости от меняющейся обстановки. Координационные способности очень многообразны и специфичны. Однако их можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления. Нами были выбраны способность сохранять равновесие и способность ориентироваться в пространстве.

Координационные способности развиваются через систематическое обучение новым движениям и их усложнение [1].

Цель исследования – разработка картотеки подвижных игр с различными вариациями для развития координационных способностей у воспитанников 5–6 лет.

Подвижные игры для развития СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Подвижная игра «Зеркало». Правила: дети строятся в одну шеренгу. Ведущий становится напротив и показывает различные упражнения на равновесие. Дети повторяют, кто лучше всех справляется, тот становится на место ведущего, и игра продолжается. Усложнение: использование инвентаря для уменьшения площади опоры, выполнение за определённое время.

Подвижная игра «Море волнуется». Правила: дети ходят врассыпную по залу и произносят текст:

Море волнуется – раз! Море волнуется – два!

Море волнуется – три! Морская фигура на месте замри!

После слов «Замри!» дети останавливаются различных статичных позах. Усложнение: использование инвентаря, удержание положение определённое время.

Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь». Правила: дети-игроки располагаются в одной части зала, а ведущий в другой. Ведущий стоит спиной к игрокам. По сигналу «Тише едешь, дальше будешь» игроки начинают движение в сторону ведущего. По сигналу «Стоп», ведущий поворачивается к игрокам, а они замирают на месте в статичной позе. Кто двигается и его замечает ведущий, проигрывает. Тот, кто первым достигнет ведущего, побеждает и занимает его место. Усложнение: определение зон для остановки, ходьба спиной вперёд.

Подвижные игры для развития ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Подвижная игра «Пол – это лава».

Правила: дети бегут по кругу. По сигналу педагога «пол – это лава» ходят по дорожкам из степ-платформ. Затем снова продолжают игру. Усложнение: использование другого инвентаря для уменьшения площади опоры, сокращение время бега по залу.

Подвижная игра «Космонавты».

Правила: на площадке «ракетодроме» лежат гимнастические обручи «ракеты». «Ракет» меньше, чем «космонавтов». Дети идут приставным шагом по боковой, лицевой линиям зала и произносят текст:

Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

На последнее слово «космонавты» стараются занять места в любой «ракете». Выигрывают те «космонавты», кому удалось совершить 3–4 «полёта»». Усложнение: изменение разновидностей ходьбы, переступая через препятствия.

Подвижная игра «Через ручеёк».

Правила: перед играющими лежат параллельно друг другу две гимнастические скакалки, расстояние между ними 2 метра – это «ручеёк». Дети по степ платформам перебираются через ручеёк. Степ платформы расположены так, чтобы дети могли переступить с одного степа на другой. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети переходят через ручей. Усложнение: увеличение расстояния между степ платформами, изменение высоты степ платформы.

Подвижные игры для развития ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Подвижная игра «Падающая палка».

Правила: по сигналу педагога дети меняются местами и стараются с поймать палку соседа. У кого не получилось больше трёх раз выходит из игры. Усложнение: резкая смена направления выполнения движения, выполнение дополнительных двигательных действий перед ловлей гимнастической палки [2].

Подвижная игра «Быстрее, выше, сильнее – вместе».

Правила: дети идут по кругу в колонне по одному. Педагог произносит предложения, в которые есть слова: «быстрее», «выше», «сильнее», «вместе». На слово «быстрее» дети выполняют ускорение, «выше» прыжок, «сильнее» приседание, «вместе»

перестраиваются в круг. Усложнение: расстановка препятствий из инвентаря, более быстрое проговаривание слов.

Подвижная игра «Где детки?».

Правила: Содержание: Играющие идут в колонне по одному. Педагог произносит текст:

Шли мои ребятки, и вдруг они сбежали, сбежали без оглядки.

А пока мы их искали, они все: вдоль шнура встали,

А пока мы их искали, они все: за мной в колонну по двое пошагали и т.д.

Усложнение: добавление новых двигательных действий, выполнение команд за определённое время.

Выводы. Исследование направлено на выявление особенностей развития координационных способностей воспитанников 5–6 лет: способность сохранять равновесие и способность ориентироваться в пространстве.

В ходе работы была разработана картотека подвижных игр развития координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста.

Использование данных игр позволяет разнообразить учебно-педагогический процесс.

1. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2019. – 128 с.

2. Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2–7 лет / Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-Синтез, 2020. – 168 с.

Дейкун А.В., Середа М.В.

Научные руководители – кандидат биологических наук, доцент Цехмистро Л.Н., старший преподаватель Дерех Э.К.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

РОЛЬ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Морфологический статус оказывает существенное влияние на проявление силы, скорости, выносливости, реактивности организма и его адаптацию к факторам внешней среды, а также является маркером тренированности [1, 2, 3].

Современный уровень спорта требует комплексного изучения морфофункциональных возможностей спортсмена, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов [2]. Оценка компонентного состава тела является существенной частью конституциональной диагностики спортсменов и имеет прикладное значение для косвенной оценки специальной физической работоспособности, оценки текущей адаптации организма спортсменов к нагрузке и коррекции структуры тренировки [8]. Одним из современных методов морфологической и функциональной диагностики в спортивной медицине является биоимпедансный анализ состава тела. Отличительное преимущество данного метода – это возможность оперативного получения характеристик об уровне физической подготовленности спортсменов в режиме мониторинга, что особенно важно в спортивной медицине.

Для контроля функционального состояния и тренировочного режима спортсменов широко применяют метод изучения компонентного состава массы тела, который

позволяет оценить и спрогнозировать развитие метаболического процесса, определить рацион питания и контролировать эффективность процедур коррекции [1].

Активные физические нагрузки сопровождаются потерей микро- и макроэлементов за счет потоотделения, в первую очередь, натрия и калия, что пагубно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечной регуляции. Исследованиями ряда авторов доказана необходимость отслеживания общего содержания воды в организме, объема внутриклеточной жидкости у элитных спортсменов при коррекции массы тела перед началом соревнований во избежание снижения силовых характеристик мышц [2].

Эффективная адаптация к специфическим нагрузкам конкретного вида спорта обуславливается особенностями возрастного развития организма. Возможны существенные индивидуальные колебания темпов биологического созревания, раннее половое созревание и связанный с ним интенсивный рост тела, мышечной массы, внутренних органов, как правило, приводит к быстрому прогрессу в спорте.

Величину компонентов состава тела определяет видовая и квалификационная принадлежность спортсменов. Спортсмены высших разрядов обладают более высокими величинами мышечной и низкими величинами жировой массы, чем менее квалифицированные.

Спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, отличаются максимальной величиной мышечной массы; видами спорта на выносливость — менее высоким содержанием мышечной массы и минимальным содержанием жировой; лица, занятые в игровых видах спорта, характеризуются дифференциацией величин мышечной и жировой массы в соответствии с игровым амплуа.

Таким образом, в каждом виде спорта складывается специфическая морфологическая модель тела, соответствие которой является базовым преимуществом для успешности и профессионального долголетия [1, 3].

Алгоритм оценки состава тела в биоимпедансном анализе состоит из следующих этапов:

1. Измеряется длина и масса тела, активное и реактивное сопротивление.

2. По соответствующим формулам рассчитываются значения параметров состава тела и метаболических коррелятов.

3. На основании сведений о половой принадлежности и возрасте спортсмена рассчитываются значения границ диапазонов нормальных значений.

4. Производится сопоставление расчетных значений компонентов состава тела и соответствующих интервалов нормальных значений.

5. По совокупности анализа всех данных вырабатывается медицинское заключение.

Биоимпедансным анализом состава тела называют медицинскую технологию, использующую в качестве исходных данных результаты антропометрических измерений и измерений электрической проводимости участков тела человека. В итоге получают расчетные значения параметров состава тела и скорости метаболических процессов в совокупности с индивидуальными интервалами нормальных значений каждого параметра [2–4].

Под компонентами (параметрами) состава тела подразумевают: индекс массы тела (ИМТ), жировую массу тела (ЖМТ), безжировую (тощую) массу (БМТ), активную клеточную массу (АКМ), процентное содержание активной клеточной массы (АКМ%), скелетно-мышечную массу (СММ), общую воду организма (ОВО), процентное содержание жира в теле (%ЖМТ). Скорость метаболических процессов оценивается по следующим показателям: основной обмен, ккал/сутки, удельный основной обмен, ккал/м^2

в сутки, фазовый угол (ФУ) градусов. По величине фазового угла в спорте высших достижений прогнозируется предстартовая работоспособность [1,5].

На основании анализа имеющихся литературных данных, можно сделать следующие выводы.

1. Целью спортивной подготовки является своевременное приобретение спортивной формы, которая может позволить спортсменам показать максимально возможный результат. Этот механизм определяет структуру процесса подготовки [5].

2. Нарушения режима питания могут нарушать оптимальное соотношение компонентов массы тела, а также сроки приобретения спортивной формы [3,4].

3. Систематическая физическая тренировка вызывает привилегированное пластическое обеспечение или белковый синтез в мышечной системе. Увеличение мышечной массы отражает увеличение миофибриллярных белков в мышцах, увеличение толщины моторных нервных волокон в мышцах [5].

Таким образом, изменения мышечного и жирового компонентов под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность и выраженность адаптивных сдвигов структурного уровня в организме спортсмена под воздействием тренировки [4].

4. Мониторинг фракционного состава массы тела позволяет планировать объем и содержание тренировочных нагрузок, управлять процессом подготовки спортсменов и их питанием в олимпийском цикле подготовки, а также решать вопросы фармакологической поддержки спортсменов.

5. Увеличение мышечной и снижение жировой массы в процессе тренировки соответствует повышению специальной работоспособности и устойчивому росту результата; стабилизация мышечной и жировой масс адекватна сохранению специальной работоспособности; снижение мышечной и жировой масс может реализоваться в высокий, но неустойчивый результат; снижение мышечной и увеличение жировой массы ведет к снижению результата; увеличение мышечного и жирового компонента сохраняет увеличение специальной работоспособности, но не устойчивость результата [3].

1. Николаев, Д. В. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека / Д. В. Николаев, С. П. Щелыкалина. – М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. – 152 с.

2. Возрастно-половые особенности физического развития детей и подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, по данным биоимпедансного обследования / Материалы Десятой международной научной школы «Наука и инновации – 2015» / Д. В. Николаев [и др.]; ред. кол.: И. И. Попов, В. А. Козлов, В. В. Самарцев. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – С. 245–256.

3. Эффективность использования биоимпедансного анализа состава тела в детской спортивной практике / И. Т. Корнеева [и др.] // Сб. тр. Всероссийской (с межд. участием) научнопрактической конференции «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи-2012» в рамках конгресса «Медицина спорта. Сочи 2012» (г. Сочи, 20–23 июня 2012 г.). – Волгоград, 2012. – С. 474–477.

4. Шантарович, В. В. Структура соревновательной деятельности гребцов на байдарках / В. В. Шантарович, А. В. Шантарович // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 15–18.

5. Абрамова, Т. Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: метод. рекомендации / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова. – М.: Скайпринт, 2013. – 132 с.

Дубровская М.В.
Научные руководители – кандидат филологических наук, доцент Круталевич М.М, кандидат педагогических наук, доцент Онищук О.Н.
«Международного государственного экологического института им. А.Д.Сахарова» Белорусского государственного университета (Минск)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ УГЛЕРОДНОГО СЛЕДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Современные климатические изменения во многом обусловлены антропогенными факторами, среди которых значительное место занимает увеличение выбросов диоксида углерода и других парниковых газов в атмосферу Земли. Углеродный след, формирующийся в результате человеческой деятельности, оказывает существенное влияние на баланс тепла в атмосфере, приводя к глобальному потеплению, изменению гидрологического режима планеты и учащению экстремальных погодных явлений. По данным Межправительственной группы экспертов по изменению климата (МГЭИК), с середины XX века наблюдается устойчивое повышение средней температуры поверхности Земли, напрямую связанное с ростом концентрации парниковых газов в атмосфере [1].

Одной из сфер, вносящих значительный вклад в углеродный след, являются Олимпийские игры. Масштабные спортивные события подобного рода сопровождаются интенсивным использованием энергетических, транспортных и строительных ресурсов. Такое положение вещей вступает в противоречие не только с базовыми экологическими принципами устойчивого развития, но и с положениями *Олимпийской хартии, в которой* подчёркивается, что развитие спорта должно способствовать не только физическому и нравственному совершенствованию человека, но и бережному отношению к природе, поскольку устойчивость и защита окружающей среды являются фундаментальными ценностями олимпийского движения [2].

В последние годы организаторы международных спортивных мероприятий всё чаще уделяют внимание вопросам сокращения выбросов загрязняющих веществ и снижению общего углеродного следа. Однако по Олимпийским играм прошлых лет можно пронаблюдать, какие ошибки люди совершали в организации мероприятия и какой большой удар пришелся по природе. Ключевыми источниками выбросов парниковых газов при проведении Олимпийских игр, как известно, являются транспорт, строительство инфраструктуры и эксплуатация спортивных объектов. Значительная доля углеродного следа приходится на транспортную логистику: авиаперелёты участников, зрителей и официальных делегаций, а также перемещения между аренами. По оценкам МГЭИК и организационных комитетов Игр, транспорт может формировать до 70 % всех выбросов, связанных с проведением спортивного события [1].

Не менее значительным фактором остаётся энергетическое обеспечение объектов, задействованных при организации и проведении Олимпийских игр. Спортивные арены требуют непрерывного электроснабжения, климат-контроля и освещения. Например, в ходе Олимпийских игр 2012 года в Лондоне энергопотребление спортивных объектов было сопоставимо с потреблением среднего европейского города [3]. При этом часть электроэнергии поступала от возобновляемых источников, что позволило сократить совокупные выбросы.

Строительство новых спортивных сооружений также является значительным источником углеродных выбросов. Производство цемента и стали, активно используемых

при возведении арен и инфраструктуры, вносит весомый вклад в загрязнение атмосферы. Анализ, проведённый исследователями Университета Оксфорда и опубликованный в журнале *Nature Climate Change*, показал, что подготовка к Олимпийским играм в Пекине 2008 года сопровождалась существенным ростом выбросов CO_2, особенно на этапах строительства и транспортировки материалов [4].

Учитывая данную ситуацию, в последние годы организаторы Олимпийских игр внедряют меры, направленные на минимизацию углеродного следа. Одним из наиболее эффективных подходов является рациональное планирование – проведения Игр на базе уже существующей инфраструктуры. Так, Олимпийские игры 2028 года в Лос-Анджелесе предполагают использование более 95% ранее построенных объектов, что позволит существенно сократить потребность в новом строительстве и уменьшить выбросы [5].

Особое внимание уделяется энергетической эффективности. Например, на зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине были внедрены инновационные системы охлаждения на основе природного диоксида углерода, что позволило снизить углеродные выбросы на 40% по сравнению с традиционными технологиями. Кроме того, значительная часть объектов была обеспечена энергией, произведённой исключительно из возобновляемых источников, включая солнечные и ветровые электростанции.

Неотъемлемым направлением устойчивого развития становится также экологическое просвещение участников и зрителей. В рамках подготовки к Олимпийским играм в Париже 2024 года особое внимание уделялось вовлечению волонтёров в проекты по переработке отходов, сбору вторичного сырья и информированию посетителей о важности сокращения личного углеродного следа.

Тем не менее, существуют и альтернативные точки зрения относительно экологичности Олимпийских игр.

Некоторые исследователи считают, что влияние Олимпийских игр на климат незначительно. Так, Zhang и Zhao (2020) в работе *Assessing the Carbon Footprint of Winter Olympics* утверждают, что выбросы во время Игр в Пхёнчхане (2018) представляют собой «каплю в море» по сравнению с годовыми выбросами целых стран. По их мнению, значительная часть углеродного следа связана с инфраструктурой, которая используется десятилетиями, и поэтому не должна полностью учитываться в расчётах. Подобные взгляды разделяют Flyvbjerg и Stewart (2021), рассматривающие Олимпийские игры как катализатор экологического наследия и развития «зелёных» технологий.

Однако эти подходы подвергаются обоснованной критике отчётом ООН *«Спорт и изменение климата»* (2022) и данными МГЭИК. Сравнение разового мероприятия с годовыми выбросами страны является методологически некорректным: даже малые выбросы усиливают общий антропогенный фон, приближая климатическую систему к пороговым значениям. Кроме того, тезис о «долгосрочной инфраструктуре» игнорирует существование проблемы – без Олимпийских игр подобные проекты чаще всего не реализуются в указанных масштабах.

Также не подтверждается идея «компенсации» выбросов за счёт экологического наследия. Согласно данным *Nature Climate Change* (2020), ни одно из крупных спортивных мероприятий не достигло реального углеродного баланса: выбросы от строительства и логистики оказывают немедленное воздействие, тогда как экологические выгоды проявляются десятилетия спустя.

Таким образом, утверждения о незначительном климатическом эффекте Олимпийских игр опровергаются современными научными данными. Их реальное воздействие остаётся значительным, а экологическая ответственность должна оцениваться не по обещаниям компенсации, а по фактическому сокращению выбросов. Для этого

существуют программы, которые нацелены на сокращение выбросов во время Олимпийских игр и других масштабных спортивных мероприятий.

Таким образом, крупные спортивные события, в частности Олимпийские игры, представляют собой значительный фактор воздействия на климатическую систему Земли. Вместе с тем современная практика организации Олимпиад демонстрирует постепенный переход к устойчивым моделям, включающим использование возобновляемых источников энергии, вторичное применение инфраструктуры и экологическое просвещение населения. Устойчивое развитие спорта становится не только задачей организаторов, но и этическим требованием времени, отражающим стремление человечества к гармонии между достижениями цивилизации и сохранением природной среды.

1. IPCC. *Climate Change 2021: The Physical Science Basis.* Cambridge University Press, 2021.

2. *Olympic Charter.* International Olympic Committee. Lausanne: IOC Publications, 2021.

3. *London 2012 Post-Games Sustainability Report.* London: London Organising Committee of the Olympic Games and Paralympic Games, 2013.

4. Müller, D. B., Wang, T., Duan, N., Guo, J., & Hultman, N. E. *Carbon emissions of infrastructure development for the 2008 Beijing Olympics. Nature Climate Change.* – 2014. – Vol. 4. – P. 379–382.

5. *LA28 Sustainability & Legacy Plan.* Los Angeles Organising Committee, 2022.

Ерошевская Я.А.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук, доцент Аниськова О.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Правильно подобранные средства и методы физического воспитания, а также физического воспитания школьников, в свою очередь, предполагают совершенствование существующих методов управления процессом физической культуры и физического воспитания школьников. Среди многих задач школы приоритетным является воспитание здорового, физически развитого человека, который сможет на хорошем уровне освоить весь программный материал по физической культуре [1].

Специалисты в области школьного образования отмечают значительное снижение параметров подготовки учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно приводит к ухудшению их здоровья. Эта тенденция требует радикального изменения методологических основ организации физического воспитания школьников, начиная с младшего школьного возраста [2].

Методика и организация исследования. Включают оценку уровня развития силовых способностей, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости, а также физическое состояние младших школьников, занимающихся в специальной медицинской группе.

Тесты для определения уровня силовых способностей рекомендуется выполнять регулярно для определения влияния занятий по физической культуре на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости, координационных способностей,

функционального состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе.

Уровень развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста, относящихся к группе СМГ, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения СОБСТВЕННО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тест «Лодочка».

Методика: И.П. – лежа на животе, ноги зафиксированы партнером в области голеностопного сустава. В течение 1 минуты, испытуемый должен поднимать туловище и руки (на 30-40см от пола).

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Метание ведущей рукой»

Методика: И.П. – стойка ноги врозь, ведущей рукой держит мяч. Испытуемому нужно встать по линии разметки, носки не заходят за линию. Затем ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону ведущей руки. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

Тест «Метание не ведущей рукой».

Методика: стойка ноги врозь, не ведущей рукой держит мяч. Испытуемому нужно встать по линии разметки, носки не заходят за линию. Затем не ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону не ведущей руки. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

Тесты для определения СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест «Встань-ка».

Методика: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты под углом 90° в тазобедренном и коленных суставах, стопы полностью касаются пола, руки за головой. Затем нужно поднять туловище в положение сидя, касаясь локтями колен и вернуться в И.П. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Лесенка».

Методика: И.П. – сед на пятках, руки на поясе. Далее испытуемому нужно принять положение стоя на коленях, подняв правую ногу и опереться на нее, принять положение стоя. После чего вернуться в И.П. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Баскетболист».

Методика: И.П. – стоя, удерживая в руках баскетбольный мяч. По команде преподавателя испытуемый выпускает мяч из рук, ударяя им об пол, затем ловит. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тесты для определения СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Тест «Приседания».

Методика: И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сгибая ноги в коленях, опустить таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется. Затем разгибая ноги вернуться в И.П. Тест выполняется в течение 30 секунд.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Лягушонок».

Методика: И.П. – сед на корточках с упором на руки левым боком от гимнастической палки. Оттолкнувшись ногами выполнить прыжок в правую сторону и вернуться в И.П. – упор присев. Тест испытуемым выполняется в течение 30 секунд.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Попрыгайка».

Методика: И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, взгляд прямо. По команде преподавателя испытуемому нужно выполнить прыжки через скакалку. Во время прыжков ноги нужно немного сгибать в коленях, приземляться на носки. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Результаты и их обсуждения. Чтобы удостовериться, что исследуемые учащиеся специальной медицинской группы отличаются по своим физическим возможностям и уровню развития силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Выводы. В ходе работы были разработаны тесты для оценки уровня развития силовых способностей, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости у учащихся младшего школьного возраста в группе СМГ. Данные тесты позволяют оценить физическое развитие и функциональные возможности учащихся специальной медицинской группы с различными заболеваниями.

Результаты тестирования позволяют адаптировать учебные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

1. Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка / М. М. Борисова. – М. : ИНФРА–М, 2023. – 297 с.

2. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. – Минск : РИПО, 2020. – 234 с.

Ерошевская Я.А.

Научный руководитель – кандидат медицинских наук доцент Аниськова О.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, которая благотворно влияет на ослабленный организм ребенка [1].

Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [2].

Практика показывает, что количество детей в этом возрасте с низкими показателями силовых способностей достаточно велика. В связи с этим для учащихся специальных медицинских групп необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создавать оптимальные условия для развития силовых способностей [3].

Цель исследования – изучить влияния разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

Методика и организация исследования. Программа состоит из 3 этапов развития силовых способностей, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Каждый этап состоит из 3–4 недель, включая общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и домашнее задание.

Упражнения для развития силовых способностей:

1. И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1 – согнуть правую руку в локтевом суставе, 2 – согнуть левую руку в локтевом суставе, 3–4 – вернуться в И.П. Выполнить 4 раза. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении.

2. И.П. – в упоре лежа. На 1 – поднять праву ногу и левую руку, на 2 – вернуться в И.П., на 3 – поднять левую ногу и правую руку, на 4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах не сгибать, взгляд направлен в пол, поднимание рук и ног осуществляется на вдохе, а при возвращении в И.П. – выдох. Выполнить 4–6 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь. Броски мяча ведущей, затем не ведущей рукой напарнику. При выполнении упражнения учащиеся должны находиться на расстоянии 10 метров, бросок мяча осуществляется от уха. Выполнить упражнение 6–8 раз на каждую руку.

Упражнения для развития силовой выносливости:

1. И.П. – лежа на спине, ноги упираются в ноги напарника, руки удерживают мяч перед собой. На 1–2 – поднять туловище и бросить мяч напарнику, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, мяч выбрасывать из-за головы, для поддержания эффективности упражнения выполнять следует синхронно. Упражнение выполнить 6–8 раз.

2. И.П – стойка ноги врозь, руки упираются в руки напарника. По команде учащиеся должны вытолкнуть своего напарника за линию. При выполнении упражнения запрещается воздействовать на напарника любыми другими частями тела, кроме рук. Упражнение выполняется 8–10 раз.

3. И.П. – упор лежа на коленях. На 1 – правой рукой коснуться левой руки напарника, 2 – И.П., 3 – левой рукой коснуться правой руки напарника, на 4 – И.П. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Упражнение выполняется в паре, учащиеся находятся друг напротив друга. Выполнить 8–10 раз по 2 подхода.

Упражнение для развития силовой выносливости:

1. И.П. – лежа на животе, руки вверху. На 1–2 – поднять одновременно ноги и туловище, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, руки в локтевых суставах не сгибать, на вдохе – поднять ноги и руки, на выдохе – вернуться в И.П., руками касаться носков. Упражнение выполнить 4–6 раз.

2. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. На 1–2 – поднять ноги, на 3–6 – выполнить движение ногами, рисуя в воздухе цифру «8», на 5–8 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, стараться

не отрывать поясницу от пола, руки являются точкой опоры. Упражнение выполнить 6–8 раз.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 – принять положение упор присев, на 2 – прыжок вверх, на 3 – вернуться в положение упор присев, на 4 – И.П. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, стараться выпрыгнуть как можно выше. Упражнение выполнить 4–6 раз.

2. И.П. – стояка ноги вместе, руки на поясе. На 1–2 – прыжок влево, на 3–4 – прыжком вернуться в И.П. При выполнении упражнения прыжки выполняются через гимнастическую скамейку, отталкиваться нужно передней частью стопы, приземляться на носочки, туловище держать прямо. Выполнить 6–8 раз.

Подвижная игра:

Перетягивание каната. Дети делятся на две команды. Участники команд берутся за свою сторону каната и по сигналу начинают тянуть канат на себя, стараясь, чтобы ленточка (отметка по середине каната) пересекла черту на полу спортивного зала. Повторить 3 раза.

Дыхательные упражнения:

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–7 – выдох, опустить руки и наклониться вниз, 8 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий, при выдохе наклоняясь вниз, задержаться в этом положении на 2–3 секунды и расслабиться, дыхание грудное.

3. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на животе, левая на груди. На 1–4 – выполнить вдох, на 5–8 – выдох. При выполнении упражнения вдох осуществляется за счет надувая живота, затем со следующим вдохом подключить грудное дыхание, и так чередуя.

Результаты и их обсуждение. Разработанная нами коррекционно-развивающая программа и адаптированная для детей младшего школьного возраста способствует эффективному развитию силовых способностей у детей, относящихся к специальной медицинской группе. Данная программа позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, включая его медицинские показатели и ограничения.

Выводы. У учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы наблюдается низкий уровень силовых способностей, что сказываться на качестве жизни и здоровье в целом. Благодаря разработанной программе можно достичь положительной динамики развития силовых способностей, а также улучшить физическое развитие.

1. Кожемякина, Н. А. Уроки физкультуры с лечебным эффектом / Н. А. Кожемякина // Народная асвета. – 2006. – № 9. – С. 68–70.

2. Купчинов, Р. И. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Р. И. Купчинов, Т. А. Глазько. – Минск : МГЛУ, 2001. – 49 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.

Забаренко Д.В.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук Комоцкий К.Р.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

В современном спорте, наряду с физическим развитием, все большее внимание уделяется формированию моральных ценностей и нравственных качеств личности. Особый интерес в этом контексте представляет спортивное скалолазание – относительно молодой олимпийский вид спорта, которому, несмотря на спортивную трансформацию, удалось сохранить первичную связь с уникальной культурой и этикой альпинизма. Сравнение его ценностных основ с принципами олимпизма позволит выявить как общие черты, присущие спорту высших достижений и олимпийского движения, так и специфические особенности, определяющие уникальность скалолазания.

Скалолазание, как вид спорта, не ограничивается только физической подготовкой и преодолением маршрутов. Оно несет в себе целый ряд неформальных правил и глубоких моральных ценностей, которые формируют особую культуру спортивного сообщества и влияют на личность занимающихся [1, 4]. Спортивное скалолазание, вышедшее из практики альпинизма, унаследовало ряд ключевых этических принципов. Так, философия спортивного скалолазания основывается на идеях преодоления себя, ответственности за ближнего и гармонии с окружающей средой. В отличие от многих других видов спорта, в спортивном скалолазании спортсмен взаимодействует не только с соперником, но и с объективной средой – скалой или трассой. Это формирует особое отношение к риску, расчету и самоконтролю.

Ключевыми моральными ценностями в скалолазании являются:

уважение к партнеру, при котором, в отличие от других видов спорта, где спортсмены в основном соревнуются друг с другом, в скалолазании ключевым является «сотрудничество». Пара скалолазов образует единую команду, где от действий каждого зависит безопасность и успех другого. Уважение к партнёру означает понимание того, что жизнь и здоровье человека находятся руках страхующего;

честность и рациональность движений, при которых в альпинистской традиции высоко ценится «чистое» прохождение маршрута без неспортивных преимуществ. В спортивном скалолазании это трансформируется в строгое соблюдение правил прохождения трасс;

самоконтроль и решимость, предусматривающие постоянную борьбу с собственными страхами (например, высоты или срыва) и физическими пределами. Ценность заключается не только в победе над другими, но и в победе над самим собой;

скромность и взаимопомощь, в соответствии с которыми скалолаз ценит сам процесс восхождения, борьбу с маршрутом, преодоление интеллектуального вызова и поиск решений, а не только факт прохождения или лучшего времени. Субъект культуры скалолазания понимает, что каждое восхождение – это возможность научиться, а не очередной повод для самоутверждения. Несмотря на индивидуалистичный характер лазания, сообщество скалолазов традиционно отличается взаимной поддержкой, обменом опытом и отсутствием ярко выраженного культа звездности.

Ценностные основы олимпийского движения представлены в Олимпийской хартии и основываются на принципах дружбы, уважения, совершенства и честной игры [3]. Олимпизм нацелен на гармоничное развитие человека, укрепление мира и объединение народов через спорт. Акцент делается на универсальных гуманистических идеалах, равенстве возможностей и социальной роли спорта [2]. Результаты сравнительного анализа ценностей спортивного скалолазания и олимпийского движения представлены в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ ценностей спортивного скалолазания и олимпийского движения

Ценностный аспект	Спортивное скалолазание	Олимпийское движение	
	Отличие	*Сходства*	*Отличие*
Уважение	Имеет «приоритетный» характер (к среде, к напарнику по связке), выходящий за рамки межличностного	В обеих системах уважение является базовой моральной ценностью	Имеет универсальный гуманистический характер, акцент на честной конкуренции
Дисциплина и контроль	Абсолютная ответственность напарника по связке (страхующего) за жизнь и безопасность партнера	В обеих системах дисциплина и самоконтроль необходимы для достижения целей	Дисциплина связана с соблюдением правил и принципов честной игры.
Честность	Этические основы восхождения как внутренний свод правил, идущий от традиций альпинизма	Оба направления делают акцент на честности и соблюдении правил	Акцент на формальном соблюдении правил соревнований
Воля и стремление	Преодоление страха высоты и срыва, борьба с внешней средой	Волевая устремленность к самосовершенствованию и достижению совершенства	Преодоление осмысливается как стремление к рекорду и победе в соперничестве
Гармония	Гармония понимается как слияние с внешней средой, полная ментальная концентрация и рациональность	Оба движения направлены на всестороннее развитие человека	Гармония трактуется через общественные и международные ценности

Исходя из данных, представленных в таблице, сходства между спортивным скалолазанием и олимпийским движением проявляются в:

стремлении к совершенству, где и скалолаз, и олимпийский спортсмен постоянно ставят перед собой цели по преодолению физических и моральных преград. Девиз «Быстрее, выше, сильнее» органично воплощается в лазании на скорость и трудность;

честная игра в скалолазании, как и в олимпийских видах спорта предусматривает строгое соблюдение правил (например, касания зон, использования зацепов);

уважение, которое в скалолазании проявляется не только к сопернику и судьям (олимпийская ценность), но и к своему партнеру по связке, что является более глубоким и многогранным проявлением этого принципа;

дружба и солидарность, которые как олимпийский принцип находят свое отражение в тесном и дружелюбном международном сообществе скалолазов.

В свою очередь различия обусловлены разным культурным происхождением:

в олимпийском спорте вызов исходит прежде всего от соперника. В скалолазании главный вызов – это сама трасса, ее сложность и непредсказуемость. Это смещает акцент с прямого противостояния на личное преодоление;

фундаментальная ценность безопасности и взаимной ответственности, в рамках которых традиционно олимпийские виды спорта предполагают единоличное выступление атлета, в скалолазании (особенно в дисциплине «трудность» с верхней страховкой) ключевую роль играет партнер, обеспечивающий страховку. Это воспитывает ценность абсолютного доверия и ответственности за жизнь другого человека, что отсутствует в большинстве других олимпийских дисциплин;

философия скалолазания изначально включает в себя осознанный риск и управление им. Олимпийское движение, хотя и поощряет стремление к достижению пределов, в первую очередь нацелено на минимизацию рисков и создание безопасных условий для соревнований;

акцент на результате и процессе, при которых олимпизм, будучи движением спорта высших достижений, неизбежно акцентирует внимание на спортивных достижениях, рекордах и победах. В скалолазании, особенно в его первоначальной форме, высшую ценность часто представляет сам процесс прохождения маршрута, личное удовлетворение от преодоления, а не только финальный результат или место на пьедестале.

Таким образом, ценности спортивного скалолазания и олимпийского движения в значительной степени совпадают в области базовых принципов честности, уважения и стремления к совершенству. Однако скалолазание приносит в олимпийскую семью уникальный набор этических аспектов, сформированных под влиянием альпинистской культуры: глубокую личную ответственность, осознанное принятие риска и ценность доверия к партнеру. Эти особенности обогащают спектр олимпийских ценностей, подчеркивая, что спорт – это не только соревнование, но и глубоко личный путь самопознания и взаимодействия с окружающим миром.

1. Годлевский, А. Н., Эволюция спортивного скалолазания / А. Н. Годлевский, И. Ю. Граменицкая // Ценности, традиции и новации современного спорта. – 2022. – С. 25-30.

2. Де Кубертен, П. Олимпийские мемуары / П. де Кубертен. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 180 с.

3. Олимпийская хартия (в действии со 2 августа 2015 г.). – Швейцария : Междунар. олимп. ком., 2015. – 51 с.

4. Теряева, М. А. Альянс спортивного скалолазания и олимпийского движения / М. А. Теряева // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. – 2016. – № 4(21). – С. 24-27.

Зарифолла Данияр Муратулы
Научный руководитель – преподаватель Кайназаров Н.Д.
Актюбинсикий региональный университет им К.Жубанова г. Актобе.
Республика Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА САМБИСТОВ 14–16 ЛЕТ В ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Современное развитие единоборств, в частности самбо, предъявляет повышенные требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов. Соревнования по самбо отличаются высокой динамичностью, вариативностью технических действий и необходимостью проявления силы, выносливости, скорости и координации в условиях дефицита времени. Поэтому подготовка самбистов 14–16 лет требует комплексного подхода, включающего физическую, техническую, тактическую и психологическую составляющие.

Период подготовки к соревнованиям является ключевым этапом годичного цикла, так как именно в это время происходит реализация накопленного тренировочного потенциала, коррекция технических и тактических действий, а также формирование соревновательной готовности. Несбалансированность тренировочных нагрузок или недостаточное внимание к восстановительным мероприятиям может привести к снижению спортивных результатов или развитию переутомления.

Цель исследования — выявить особенности построения тренировочного процесса самбистов 14–16 лет в период подготовки к соревнованиям.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам подготовки юных самбистов.

2. Определить оптимальное соотношение средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде.

3. Разработать рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса самбистов 14–16 лет.

В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование тренеров и спортсменов, а также методы математической обработки данных. Были изучены тренировочные программы и планы подготовки спортсменов 14–16 лет, участвующих в региональных и республиканских соревнованиях по самбо.

Анализ тренировочных планов показал, что в период подготовки к соревнованиям общая направленность тренировочного процесса смещается от развития общей физической подготовки к совершенствованию специальных качеств, определяющих успешность выступлений — силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации. Особое внимание уделяется технической подготовке: отработке бросков, удержаний и болевых приёмов в условиях, приближённых к соревновательным.

Тренеры отмечают, что наиболее эффективно развитие специальных физических качеств происходит при применении комплексных тренировок, сочетающих элементы общей и специальной подготовки. Так, в первой половине подготовительного периода рекомендуется уделять 60–65% времени общей физической подготовке, 25–30 % — технической и 10 % — тактической. По мере приближения соревнований доля

технической и тактической подготовки увеличивается до 60–70 % общего тренировочного времени.

Важным элементом подготовки является моделирование соревновательной деятельности. Имитация реальных поединков позволяет развивать скоростно-силовые качества, устойчивость к стрессу и повышает уровень психологической готовности. При этом в тренировочный процесс включаются контрольные схватки, выполнение технических заданий в ограниченное время, а также упражнения на поддержание оптимального веса.

Педагогическое наблюдение показало, что для юных самбистов важным фактором успешности выступления является индивидуализация нагрузки. Применение единых нормативов для всей группы нередко приводит к переутомлению отдельных спортсменов, тогда как индивидуальный подход обеспечивает более высокую адаптацию и устойчивость к нагрузкам.

Рекомендовано чередование нагрузочных и восстановительных микроциклов, включение в тренировочный процесс элементов активного отдыха (плавание, лёгкий бег, игровые виды спорта), а также использование средств психологической разгрузки. Комплексное применение этих средств способствует повышению функциональной готовности и снижению травматизма.

Выводы:

1. Подготовка самбистов 14–16 лет к соревнованиям требует комплексного подхода, включающего физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

2. Наиболее эффективным является сочетание общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с постепенным смещением акцента к специальной подготовке по мере приближения соревнований.

3. Индивидуализация тренировочных нагрузок и использование моделирования соревновательных ситуаций способствуют повышению функциональной готовности и стабильности результатов.

4. Рациональное планирование тренировочного процесса с учётом возрастных и физиологических особенностей юных спортсменов позволяет обеспечить устойчивый рост спортивных показателей и снизить риск травм.

1. Ахметов, Р. Ф. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие / Р. Ф. Ахметов. – М.: Академия, 2019. – 312 с.

2. Беспалов, Ю. А. Подготовка юных борцов: методические рекомендации / Ю. А. Беспалов. – СПб.: Олимп, 2020. – 144 с.

3. Богуш, В. В., Панов, А. В. Основы тренировки в борьбе самбо. – М.: Советский спорт, 2018. – 256 с.

4. Селуянов, В. Н. Физиологические основы подготовки спортсменов / В. Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 280 с.

5. Фёдоров, А. Г. Совершенствование технической и тактической подготовки борцов / А. Г. Фёдоров // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 45–48.

6. Шестаков, В. А. Современная система подготовки самбистов / В. А. Шестаков. – М.: Спорт, 2022. – 198 с.

Засадский С.С.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Цымбалюк Е.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ВЗРОСЛОСТИ У ПОДРОСТКОВ-ХОККЕИСТОВ – УЧАЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Хоккей в Республики Беларусь является наиболее популярным видом спорта. Все большее количество детей и подростков мечтают о хоккее уровня высших достижений. По сути, овладевая навыками игры в хоккей, подросток овладевает своей будущей профессией и в этой связи крайне важно обратить пристальное внимание на его полноценную социализацию.

В исследованиях по вопросам ранней профессионализации личности отмечает, что данный феномен является ответной реакцией на изменение социальной ситуации развития, на изменившийся контекст взросления, на дефицит традиционных путей и способов социализации [1].

Немаловажным элементом процесса становления личности подростков является освоение возраста, т.е. формирование образа взрослости и чувства взрослости. По мнению большинства исследователей, взрослость, рассматриваемая в контексте социальной ситуации развития личности, проявляется в психологической, социальной и морально-нравственной зрелости. При этом типы взрослости в подростковом возрасте могут быть весьма различными. Выделяют [2]:

– условный план – внутреннюю взрослость с преобладанием реалистичного мышления, самостоятельности и чувства ответственности;

– внутренний реальный план – внутреннюю взрослость, также характеризующуюся ответственностью и интеллектуальной зрелостью, но с очевидной потребностью во внешнем руководстве;

– внешний реальный план – внешнюю взрослость, демонстрирующую расхождение между адекватным представлением о взрослости и реальными действиями подростка, весьма далекими от представляемого идеала;

– условный план – внешнюю взрослость, отражающую фантазийное мнение о взрослости и отсутствие навыков по практическому воплощению своей мечты.

Подобные теоретические выкладки нуждаются в доказательной базе, в связи с чем учеными были проведены исследования по количественному соотношению типов взрослости российских подростков, показавшие преобладание у большинства из них реального плана действий – формальной взрослости без существенных гендерных различий [3]. Тем не менее, говорить о решенности всех научных вопросов касательно данной тематики не приходится. Исследователи полагают, что поддержать подростка в становлении его взрослости, стимулировать развитие навыков взаимодействия с окружающим миром могут только ведущие, общественнозначимые виды деятельности. Именно они формируют адекватную самооценку, обеспечивают переход от нечеткого образа взрослости к его полноценному представлению.

Овладение спортивным мастерством на уровне высших достижений в процессе обучения в детско-юношеских спортивных школах в полной мере можно отнести к подобной деятельности, способствующей ранней профессионализации обучающихся. Реалии таковы, что становление спортивного мастерства совпадает по времени

с физическим, интеллектуальным, социальным и личностным развитием подростков-спортсменов, что существенно отличает их от сверстников – не спортсменов, образ взрослости которых формируется под воздействием других факторов [4].

Одновременно сама спортивная деятельность не однозначна и разнонаправлена. Многолетний режим тренировок и соревновательной практики подчиняет спорту всю жизнь подростка-спортсмена. Ограничение в удовольствиях, строгий режим отдыха и питания, оторванность от родительской опеки формируют интернальность юных спортсменов, их самостоятельность, инициативность, толерантность к представителям других культур, позитивное отношение к себе, стойкость к преодолению трудностей, снижение потребности в самоутверждении через доминирование в социуме. В игровых видах спорта в связи с необходимостью быстро принимать стратегические и тактические решения хорошо развивается интеллект, прогностическое и оперативное мышление, творческое начало. Негативными сторонами спортивной деятельности называется замкнутость среды общения, снижение значимости роли сверстников как референтной коммуникативной группы, что приводит к очевидному сужению социальных контактов подростков-спортсменов, а также их усиленной потребности в защите и помощи в связи с постоянной эмоциональной и психической напряженностью [5].

Эти и другие научные изыскания послужили теоретической основой нашего исследования, целью которого будет сравнительный анализ образа взрослости юных спортсменов детско-юношеских спортивных школ – хоккеистов, деятельность которых относится к спорту высших достижений, и их ровесников, к профессиональной спортивной деятельности не приобщенных, что даст возможность определить типичный социальный портрет подростка-спортсмена и подростка – не спортсмена и при необходимости разработать в будущем комплекс мер социальной направленности для успешного формирования образа взрослости у учащихся детско-юношеских спортивных школ.

1. Горская, Г. Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г. Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – № 3. – С. 106–113.

2. Поливанова, К. Н., Курышева, О. В. Соотношение образа взрослости и особенностей домашнего поведения у детей предподросткового возраста / К. Н. Поливанова, О. В. Курышева // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 36–46.

3. Омельяненко, А. В., Кочетков, Н.А. Образ взрослости у подростков / А. В. Омельяненко, Н.А. Кочетков // Образование и проблемы развития общества. – 2021. – № 4. – С. 170-176.

4. Чернобровкина, С. В., Суворова, Е. К. Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / С. В. Чернобровкина, Е. К. Суворова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2015. – № 1. – С. 51–66.

5. Токарева, В. Б. Педагогическое сопровождение развития внутренней ответственности у юных хоккеистов : автореф. дис. … канд. пед. наук : 5.8.1 / В. Б. Токарева ; ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского». – Ярославль, 2021. – 23 с.

Зубкова С.Д.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Борина Ю.Ю.
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта (Чайковский)

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОЛИМПИЙСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Олимпийское воспитание является важнейшим элементом формирования и всестороннего развития будущих чемпионов. В данном материале рассматривается проект «Рождественское турне» как пример эффективной реализации принципов олимпийского воспитания в рамках детских спортивных соревнований. Целью настоящего исследования является анализ проекта, разработка рекомендаций по улучшению воспитательной составляющей спортивных мероприятий для детей.

На XI Олимпийском конгрессе в Париже в 1994 году был предложен подход, согласно которому олимпийское образование может проявляться в различных формах деятельности: конкурсах рисунков и фотографий, олимпийских днях, лекциях, семинарах, конференциях, встречах с известными спортсменами, организации олимпийского образования на базе детских и молодежных сборов и лагерей. Данный подход лег в основу разработки и реализации проекта «Рождественское турне» [1, 2].

«Рождественское турне» – это уникальный детский проект, реализуемый на территории Пермского края с 2006 года. Этот проект объединяет детей от 8 до 13 лет, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина, и дает им возможность не только участвовать в соревнованиях, но и знакомиться с культурой и историей региона. С 2006 по 2025 год в Турне приняли участие более 2200 юных прыгунов на лыжах с трамплина из России, а также юные спортсмены из Казахстана, Беларуси, Чехии, Словакии, Польши, Болгарии и Финляндии. Пермский край по количеству трамплинных комплексов конкурирует с ведущими европейскими странами, что позволяет ежегодно изменять города проведения этапов Турне. С 2015 по 2022 года проект поддерживался FIS – Международной федерацией лыжного спорта в рамках глобального проекта SnowKids. Общее количество участников выросло с 23 человек в 2006 году до 159 человек в 2025 году, т.е. увеличилось более чем в 6,9 раз. Наиболее значительный рост наблюдался в первые годы существования проекта, когда к 2010 году количество участников превысило 100 человек.

«Рождественское турне» – это не только спортивные соревнования, но и обширная культурно-развивающая программа, направленная на гармоничное и разностороннее развитие будущих чемпионов. Организаторы ежегодно дополняют программу новыми элементами, чтобы сделать пребывание детей максимально полезным и запоминающимся (таблица 1).

Таким образом, по сравнению с аналогичным проектом «Winter Kids Cup» в Германии, «Рождественское турне» предлагает более обширную образовательную программу и на 25% больше культурно-развивающих мероприятий при сопоставимом количестве спортивных соревнований.

Результаты опроса тренеров в 2022-2025 годах подтверждают гипотезу исследования о том, что детские спортивные соревнования могут служить эффективной площадкой для олимпийского воспитания при условии правильной организации и дополнения соответствующими элементами. Особенно показательно, что 75% тренеров высоко оценивают эффективность использования соревнований как площадки для олимпийского воспитания. Это подтверждает правильность идеи организации олимпийского

воспитания, согласно которой оно должно охватывать все аспекты спортивной деятельности, а не ограничиваться отдельными занятиями. Кроме того, 52% тренеров считают, что в ходе детских соревнований важнее формировать ценность «уважения», что соответствует одному из ключевых принципов олимпийского движения.

Таблица 1 – Культурно-просветительские мероприятия в рамках проекта «Рождественское турне» (2010-2025 гг.)

Год	Мероприятия
2010-2014	Посещение музеев, театров, мастер-классы по народным промыслам, занятия познавательного цикла: «Из истории Олимпийских игр», «Спорт и спортсмены»
2015	Экскурсии по историческим местам региона, встречи с ветеранами спорта, программы по ознакомлению с олимпийским движением, клятвой спортсменов и судей
2016	Конкурс рисунков на спортивную тематику, лекции по истории Олимпийских игр, знакомство с летними видами спорта
2017	Спортивные квесты, мастер-классы по командообразованию, формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни
2018	Встречи с олимпийскими чемпионами, создание видеороликов о проекте, формирование представлений о влиянии спорта на развитие личностных качеств
2019	Турнир по стрельбе из лазерных винтовок, мастер-класс по росписи ёлочных игрушек
2020	Посещение Коми-Пермяцкого драматического театра и Пермского краеведческого музея
2021	Музей предприятия «Уралкалий» в г. Березники, мастер-классы по мобильной фотографии и рисованию
2022	Встреча с действующими спортсменами сборной России, чайные вечера
2023	Онлайн-викторины по истории Олимпийских игр, интерактивные выставки
2024	VR-экскурсии по олимпийским объектам, мастер-классы по спортивному блогингу
2025	Фиджитал-соревнования, интеграция дополненной реальности в культурные мероприятия

В целях совершенствования исследуемого проекта были разработаны следующие рекомендации:

1. Разработка образовательных модулей по олимпийским ценностям с системой оценки усвоения материала в активных формах, которые используют игровые методы для обучения детей ценностям дружбы, уважения и совершенства.

2. Организация регулярных встреч с олимпийскими чемпионами и призерами с элементами интерактива.

3. Создание отдельной программы для родителей, включающей лекции о спортивном воспитании и психологии, режиме дня спортсмена. Это поможет вовлечь родителей в образовательный процесс и повысить эффективность воспитательной работы.

4. Организация совместных мероприятий для семей в рамках турне. Вовлечение семей в процесс воспитания посредством совместных мероприятий может значительно усилить образовательный эффект.

5. Запуск онлайн-курса для родителей, например, «Поддержка юного спортсмена: от первых шагов к чемпионству». Современные носимые устройства и GPS-трекеры могут использоваться для предоставления родителям информации о тренировочном процессе их детей.

6. Внедрение систем видео-технического анализа прыжков с использованием искусственного интеллекта. Это позволит не только улучшить техническую подготовку спортсменов, но и сделать процесс обучения более наглядным и понятным.

7. Развитие фиджитал-направления проекта с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности для создания новых форматов спортивных соревнований и обучения.

8. Создание межрегиональной сети на основе опыта «Рождественского турне» с возможностью обмена лучшими практиками и совместного проведения мероприятий.

9. Разработка системы пост-участия для выпускников проекта, которая позволит оставаться вовлеченными в олимпийское движение в качестве наставников или организаторов.

Таким образом, проект «Рождественское турне» представляет собой успешный пример реализации принципов олимпийского воспитания посредством детских спортивных соревнований. Его уникальность заключается в сочетании спортивной подготовки с культурно-развивающей программой, что способствует гармоничному развитию юных спортсменов. Включение воспитательных мероприятий в программу соревнований является не только важным, но и необходимым элементом подготовки будущих чемпионов.

1. Энциклопедия спорта : [сайт] URL: https://es.vniifk.ru/2024/11/12/ олимпийский-конгресс / (дата обращения: 02.09.2025). – Текст : электронный.

2. Михайлова, Т. В. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования / Т. В. Михайлова, В. И. Столяров, Н. Ю. Мельникова // Олимпийский бюллетень № 22 : Сборник учебно-методических материалов / Сост. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, К.Н. Епифанов, В.В. Мельников, А.Ю. Никифорова. – Москва : ООО "Человек", 2021. – С. 12-33.

Ильина П.Н.
Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Крякина Е.В.
Государственный университет просвещения (Москва)

МУЗЕЙ, В КОТОРОМ ОЖИВАЕТ ИСТОРИЯ (МУЗЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)

Кто не помнит прошлого, тот не имеет будущего.
Абу-ль-Фарадж

Факультет физической культуры и спорта (ФФКиС) Государственного университета просвещения (ГУП) ведет свою историю с 1946 года.

Такая длительная история существования факультета требовала увековечивания. Идея создания музея факультета принадлежит преподавателю истории физической культуры и спорта, бывшему декану, кандидату педагогических наук, профессору Голощапову Борису Романовичу. В 2008 году факультет получил внутриуниверситетский Грант по созданию музея. С тех пор музей факультета стал местом, где студенты знакомятся с вехами истории физической культуры и спорта, выдающимися выпускниками, традициями, проникаются гордостью за место, в котором учатся и познают азы профессии.

Материалы музея представлены блоками на стендах:

1. Деканы факультета физической культуры и спорта

Первым деканом факультета стал участник Великой Отечественной войны, капитан В.К. Дудник, который руководил им до 1958 года.

В дальнейшем деканами факультета работали Б.А. Сагателян, Б.Н. Никитский, Б.Р. Голощапов, В.П. Ратников, В.А. Маслов, Е.В. Шустова, а в настоящее время эту должность занимает И.В. Кулишенко (с 2013 г.).

2. Преподаватели – участники ВОВ

В годовщину 80-летия Великой Победы мы особо чтим память этих людей, работавших на факультете и защищавших нашу Родину: Розенблюм Д.Е., Любимов В.П., Яблоновский И.М., Легостаева Т.Ф., Коваленко В.К., Артемьев М.А., Андреев В.Г., Ребров Н.Г., Кузьменко В.И., Жаворонков Н.В., Вайнбаум Я.С., Макаров А.Н., Дудник В.К.

3. Олимпийские чемпионы-выпускники факультета

Факультет по праву гордится своими славными спортивными традициями. За время его существования факультет окончили 33 олимпийских чемпиона. Исторической фигурой стала первая советская олимпийская чемпионка (1952 г.) по метанию диска Н.А. Пономарева (Ромашкова) — выпускница факультета 1955 года.

4. Известные спортсмены –выпускники факультета

Наши студенты защищают честь страны, университета, факультета на соревнованиях различного уровня, в том числе и международных. Мы гордимся ими и сохраняем их в истории факультета. Количество именитых выпускников очень большое.

5. Известные личности (политические деятели, учителя, тренеры) – выпускники факультета

Среди известных выпускников — председатель Госкомспорта СССР В.С. Сысоев, вице-президент Олимпийского комитета России Л.В. Тягачев, генеральный директор ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Р.А. Лайшев, основатель школы современной кинезиотерапии С.М. Бубновский;

заслуженные тренеры СССР и России - Е.П. Загорулько, В.Г. Андреев, З.Х. Билялетдинов, П.В. Ночевнова, Ю.С. Гончаров; заслуженные учителя – Г.С. Шустиков, Д.И. Фоменко, Б.А. Дробин и др.

6. Ведущие профессоры

Научная и преподавательская деятельность является основой профессионализма факультета. В разные годы на факультете работали ведущие преподаватели И.М. Яблоновский, А.Н. Макаров, Д.Е. Розенблюм, Ю.Д. Железняк, Я.С. Вайнбаум, В.С. Васильев, Б.Р. Голощапов, В.И. Белов, В.С. Дмитриев, В.И. Егозина. В настоящее время ведут свою преподавательскую деятельность д.п.н., профессор А.П. Матвеев, д.м.н., профессор П.И. Храмцов, д.п.н., профессор Тарасова Л.В., д.м.н. Бубновский С.М.

Экспонаты музея постоянно пополняются новыми именами наших знаменитых выпускников и литературой, выпущенной преподавателями факультета.

Особой гордостью музея считается альбом, сделанный собственноручно Б.Р. Голощаповым, в котором отражены основные этапы развития факультета через призму истории в лицах.

В заключении хотим отметить, что музей является неотъемлемой частью образовательного пространства факультета и по праву считается центром исторического и патриотического воспитания студентов.

Казанцев К.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Голяков И.П.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет (Пермь)

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА «ПЕДАГОГИ БУДУЩЕГО»

Результатом реализации проекта является организация и проведение СТУДЕНЧЕСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА «ПЕДАГОГИ БУДУЩЕГО» в Пермском Государственном гуманитарно-педагогическом по трём дисциплинам. Проект включает в себя: проведение опроса студентов, преподавателей и тренеров-преподавателей; разработку программы, положения, регламента, методических рекомендаций; проведение обучающего семинара для студентов, тренеров и преподавателей; подготовку участников к турнирам; собственно фестиваль, анализ результатов проведенного мероприятия.

Проект призван повысить интерес студенческой молодежи к физической культуре, сделать спорт современным, технологичным и социально значимым элементом университетской жизни.

В результате проекта, мы ожидаем – проведение студенческого спортивного-массового мероприятия в фиджитал-формате в Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете.

С 2027 года министерство просвещения Российской Федерации планирует внедрение элементов и технологий Фиджитал-спорта в учебный процесс в школе, а до 2030 года будет развита фиджитал-движение на территории Российской Федерации [1].

Современные студенты значительную часть времени проводят в цифровой среде, что зачастую приводит к сидячему образу жизни и снижению мотивации к традиционным занятиям спортом, поэтому статистика показывает низкую физическую активность студенческой молодёжи. А молодежь является наиболее продвинутой в использовании цифровых технологий аудиторией. Интеграция привычных digital-инструментов в физическую активность отвечает запросам поколения Z и Alfa.

На данный момент университеты нуждаются в новых, креативных подходах к организации внеучебной деятельности, которые способны конкурировать за внимание студентов с огромным количеством онлайн-развлечений.

Цель проекта – организация проведение студенческого фиджитал-фестиваля по дисциплинам, которые призваны заинтересовать молодое поколение инновационным спортивным форматом, сочетающим киберспорт и реальную физическую активность, и привлечь их к занятиям этим видом спорта.

Задачи проекта:

1. Разработать положение, регламент и программу фиджитал-фестиваля для студентов ПГГПУ.

2. Провести обучающий семинар для участников, волонтёров, спортивного и IT координаторов и судьей.

3. Организовать площадку, оснащённую необходимым техническим оборудованием для проведения турниров и Фиджитал-фестиваля.

4. Провести рекламное мероприятие для привлечения студентов ПГГПУ к участию в фиджитал-фестивале.

5. Реализовать разработанный проект «Студенческий фестиваль фиджитал-спорта «Педагоги будущего»».

Сроки реализации проекта: январь 2026 – май 2026

Целевая аудитория: студенты ПГГПУ 100-120чел., преподаватели 20 чел., тренеры-преподаватели спортивных школ Пермского края 10чел.

Основная идея проекта заключается в проведении спортивно-массовых мероприятий в Фиджитал-формате на базе ПГГПУ. В рамках проекта будет сформирована сборная команда вуза, которая будет обучаться в цифровой и реальной среде. (на решение проблемы снижения физической активности среди студентов вуза, одновременно развивая их интерес к современным цифровым технологиям и киберспорту. Фиджитал-спорт — это технологический прогресс, соединяющий физическую активность и цифровые технологии.)

Фиджитал-фестиваль будет проходить по следующим дисциплинам:

1. Спорт: Фиджитал-футбол
2. Технологии: Фиджитал-танцы
3. Скорость: Фиджитал-ниндзя

Дорожная карта проекта

№	Этап проекта	Сроки	Ответственный	Планируемые результаты
1	Разработка регламента и организация площадки, оснащённая техническим оборудованием	Январь 2026	Казанцев К.А.	-Утверждённое положение о Фиджитале-фестивале и регламенте дисциплин. -Создание технического оснащение и готовность площадок.
2	Формирование и обучение рабочей команды	Февраль 2026	Казанцев К.А.	-Сформирован полный штат проекта (координаторы. Волонтёры и судьи). -Проведены обучающие семинары
3	Формирование и обучение рабочей команды	Март 2026	Казанцев К.А.	-Сформирован полный штат проекта (координаторы. Волонтёры и судьи). -Проведены обучающие семинары
4	Реализация цикла (3-4 учебно-тренировочные занятия и организация 2-3 турниров)	Апрель 2026	Казанцев К.А.	-Проведён цикл учебно-тренировочных занятий Турнир ОВ -Участники демонстрируют навыки и умения в физической и цифровой среде
5	Проведение Фиджитал-фестиваля	Май 2026	Казанцев К.А.	-Проведён итоговый Фиджитал-фестиваль -Определены и награждены победители -Собрана обратная связь

Ранее нами уже были успешно проведены спортивно-массовые мероприятия в формате Фиджитал:

– фиджитал турнир в рамках учебной практики студентов факультета физической культуры в условиях загородной базы «УОК «Ляды»».

– на 13-ой Всероссийской научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно методическое сопровождение»,

состоялся мастер-класс «Фиджитал-спорт в школе», который привлёк большое количество участников.

– организован и проведен турнир по фиджитал-футболу учащихся школы футбольного мастерства.

Результаты научного исследования были предоставлены на 10-ом Всероссийском конкурсе курсовых работ и проектов «Молодой учёный 2025», работа была удостоена дипломом 2 степени.

1. Об утверждении концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2024 г. № 3387-р // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. – URL: http://www.consultant.ru (дата обращения: 31.10.2025).

Казьмин А.В.

Научный руководитель – Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры Голяков И.П

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет (Пермь)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНЬКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ

Проект «Использование современных информационно-коммуникационных технологий в коньковой подготовке студенческой хоккейной команды» предполагает реализацию в Пермском Государственном гуманитарно-педагогическом университете и направлен на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студенческой хоккейной команды. В 2024 г нами была разработана и прошла апробацию методика коньковой подготовки хоккеистов-любителей с использованием ИКТ технологий, методический комплекс включает 100 упражнений для самостоятельных занятий. В рамках проекта планируется проведение адаптации методики к условиям тренировочного процесса студенческой команды. Так как в состав команды могут входить не только профессиональные спортсмены, но и любители, то самым важным аспектом в тренировочном процессе будет являться наличие 50% времени на осуществление коньковой подготовки. Однако технические возможности университета ограничивают использование ледовых помещений. Поэтому компенсировать эти ограничения мы планируем внедрением в учебно-тренировочные занятия на льду и самостоятельные занятия дома методики с использованием информационно-коммуникационных технологий, заранее заготовленных и размещенных видеоматериалов в облачных сервисах. Все упражнения скорректированы в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями спортсменов-любителей [2, 5].

В результате реализации проекта мы ожидаем – создание хоккейной команды Пермского Государственного гуманитарно-педагогического университета и условий для участия команды в официальных соревнованиях Российской студенческой хоккейной лиги.

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года поставлена цель – увеличение количества граждан, систематически

занимающихся физической культурой и спортом до 70 % от общего числа граждан, проживающих на территории Российской Федерации [4]. На сегодняшний день процент регулярно занимающихся спортом студентов значительно ниже необходимого.

По результатам опроса населения проводимого Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), хоккей в России является национальным видом спорта, и имеет большую популярность среди жителей нашей страны. Российская студенческая хоккейная лига является одной из самых молодых студенческих лиг и с момента своего зарождения (2016 г.) активно набирает популярность среди высших и средних учебных заведений и с каждым годом увеличивает численность команд участников турнира не смотря на большие финансовые расходы для содержания команды, а также за последние 10 лет заметно увеличилось количество участников НХЛ (Ночная Хоккейная Лига) в которой также участвуют хоккеисты-любители студенты [3].

Пандемия Covid-19, актуализировала потребность форм дистанционного и онлайн образования. Даже после завершения самоизоляции данный вопрос не теряет своей популярности, а только продолжает развиваться, что дает нам возможность использовать этот ресурс не только в процессе получения среднего и высшего образования, но и в спортивной подготовке.

Цель проекта – на основе включения в тренировочный процесс методики коньковой подготовки хоккеистов-любителей с использованием информационно-коммуникационных технологий способствовать созданию студенческой хоккейной команды в Пермском Государственном гуманитарно-педагогическом университете

Задачи проекта:

1) адаптировать разработанную методику коньковой подготовки хоккеистов-любителей с использованием ИКТ тренировочному процессу студенческой хоккейной команды;

2) подготовить студентов вуза для участия в хоккейной команде на основе адаптированной методики;

3) организовать и провести внутренние соревнования ПГГПУ по хоккею.

Сроки реализации проекта: ноябрь 2025 – май 2026.

Целевая аудитория: Студенты ПГГПУ, предполагаемое количество участников проекта – 40-50 человек.

Основная идея проекта заключается в создание хоккейной студенческой команды на базе ПГГПУ. В рамках реализации проекта нами будет сформирована группа заинтересованных студентов, для обучения и формирования у них правильной техники передвижениях на коньках.

Разработанная методика коньковой подготовки включает 4 равнозначных модуля:

1) техника передвижения лицом вперед;

2) техника передвижения спиной вперед;

3) техника старта и торможения;

4) техника маневренного движения [1].

Каждый модуль включает комплексы упражнений на льду, упражнений ОФП и СФП для самостоятельной подготовки с использованием информационно-коммуникационных технологий, а также методические рекомендации по их выполнению.

Планируемые результаты проекта – в результате применения адаптированной методике подготовлена студенческая хоккейная команда ПГГПУ, участвующая в официальных соревнованиях.

Ранее нами уже был успешно реализован проект по внедрению методики коньковой подготовки с использованием информационно-коммуникационных технологий

в любительскую хоккейную команду ночной хоккейной лиги. Результатами которого стал достаточно значимый прирост итоговых тестовых показателей спортсменов, а также увеличения числа побед в чемпионате ночной хоккейной лиги города Перми.

Результаты научного исследования были представлены на Всероссийской научно-практической студенческой конференции «Молодые учёные в решении актуальных проблем физической культуры, спорта и туризма» и оценены экспертной комиссией на диплом I степени. А также результаты исследования были представлены в двух научных статьях журнала уровня ВАК.

1. Тарасов, А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов. – Бомбора, 2015. – 490 с

2. Крылов, А.А. Возрастные периоды развития человека: учебник психология / А.А. Крылов. – Проспект, 2005. – С. 22.

3. Ночная хоккейная лига Регионы [Электронный ресурс]. – URL: https://nhliga.org/situation (дата обращения 10.04.2025).

4. Правительство Российской Федерации распоряжение от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Москва, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

5. Хухлаева, О. В. Психология развития. Молодость, зрелость, старость / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2006. – С. 34.

Карпенко И.А.
Научный руководитель – Хлопцева М. В.
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова (Витебск)

ВЕБ-КВЕСТЫ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ

Олимпийское образование является важным компонентом формирования целостной личности, сочетающей в себе физическое здоровье, духовное богатство и моральные принципы. Его цель – не только передача знаний об истории и современности Олимпийских игр, но и инкультурация фундаментальных ценностей олимпизма: дружбы, уважения, стремления к совершенству.

В учреждениях образования олимпийское образование часто реализуется фрагментарно, в рамках уроков физической культуры или внеклассных мероприятий, что не позволяет достичь системного эффекта. Используемые методы (литература, наглядные пособия) зачастую не соответствуют цифровым привычкам нового поколения учащихся, для которых интерактивный контент, геймификация и визуализация являются естественными каналами восприятия информации. В связи с этим становится всё более актуальным вопрос, связанный с применением новых информационных технологий в образовательной системе и деятельности педагогического работника. Это не только различного рода новые технические средства, но также новые формы и методы преподавания, обновлённый подход к процессу обучения.

На сегодняшний день актуальной и современной образовательной технологией является квест-технология. Квесты выступают в качестве инновационного инструмента, который способствует развитию у учащихся навыков самоконтроля, самостоятельности и инициативы, что абсолютно необходимо в условиях современного общества.

Цель работы – разработка веб-квестов по олимпийскому образованию для студентов в рамках учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

В качестве материала для исследования использовалась нормативно-правовая документация по преподаванию урока «Физическая культура и здоровье» в Республике Беларусь. Методы исследования: анализ научно-методической литературы и педагогического опыта по проблеме олимпийского образования.

Согласно учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учреждений образования, реализующих образовательные программы среднего специального образования с русским языком обучения и воспитания на раздел «Основы физкультурных знаний», выделяется 4 часа на учебный год. Следовательно, сложно изучать данный раздел в рамках урока. Для этого, мы в своей работе предлагаем использовать квест – обучение. С этой целью нами было разработано 5 веб-квестов с помощью интернет ресурса https://joyteka.com.

В течение семестра студент должен пройти пять веб-квестов. За каждый успешно завершённый квест он получает определённое количество монет, которые преобразуются в баллы. Количество баллов варьируется в зависимости от уровня сложности каждого квеста. В общей сложности, пройдя все квесты, студент может заработать 10 монет или, соответственно, 10 баллов за освоение раздела «Основы физкультурных знаний» из учебной программы.

В нашем случае квест был разработан так, чтобы учащийся не только отвечал на вопросы, но и имел возможность ознакомиться со связанным с темой квеста текстом. Все представленные в квесте образовательные материалы находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, что способствует более глубокому пониманию темы.

Разработанные веб-квесты отражают такой раздел учебной программы как «Олимпизм и олимпийское движение». Каждый веб-квест имеет определённую тематику (таблица 1).

Таблица 1 – тематика веб-квестов на интернет ресурсе https://joyteka.com

Название веб-квеста	Ссылка для прохождения веб-квеста	QR – код для прохождения веб-квеста
История возрождения игр Олимпиады	https://joyteka.com/100834753	
Международный олимпийский комитет	https://joyteka.com/100834820	
Символика олимпийского движения: флаг и девиз	https://joyteka.com/100835017	
Олимпийская символика: девиз, клятва, гимн, огонь	https://joyteka.com/100835137	
Олимпийские награды	https://joyteka.com/100835155	

Перед тем как приступить к решению вопросов, студенту рекомендуется внимательно прочитать предоставленную информацию. Это поможет ему на последующих этапах квеста. Вопросы в нашем квесте делятся на три категории:

вопросы открытого типа – требуют от учащегося сформулировать ответ самостоятельно.

вопросы с выбором одного правильного ответа – предполагают наличие одного верного варианта среди предложенных.

вопросы с выбором нескольких правильных ответов – подразумевают, что среди вариантов могут быть несколько верных решений.

В итоге такой подход к организации образовательного контента делает процесс обучения более интерактивным и увлекательным, а также способствует лучшему усвоению материала.

Так же в рамках расширения разнообразия образовательного процесса мы разработали курс интерактивных лекций и комплекс тестов и кроссвордов на каждую из тем с помощью интернет ресурса https://stepik.org/ и https://app.onlinetestpad.com/ соответственно, где представляется возможность более подробно познакомиться с историей Олимпизма и Олимпийских игр и проверить свои знания на практике.

Теоретическая значимость проекта заключается в развитии теоретических основ олимпийского образования через интеграцию с цифровой дидактикой, а также в уточнении показателей сформированности олимпийской культуры личности.

Практическая значимость заключается в том, что наш проект может быть использован бесплатно в любом учреждении образования, а также для самостоятельного обучения. Так же данная разработка предоставит педагогам готовый эффективный инструмент для реализации воспитательного компонента образовательного стандарта.

Представленный проект направлен на решение актуальной проблемы модернизации олимпийского образования через создание специализированных электронных образовательных элементов. Интерактивный, мультимедийный и геймифицированный формат такого обучения соответствует познавательным особенностям современных детей и обладает значительным педагогическим потенциалом. Дальнейшая апробация ресурса позволит получить объективные данные о его эффективности и наметить перспективы для дальнейшего развития, такого как создание мобильного приложения или, например, VR-модулей для полного погружения в атмосферу Олимпийских игр.

Корнеев Д.И.
Научный руководитель – старший преподаватель Кузнецова Т.В.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Спорт высших достижений можно рассматривать как деятельность в экстремальных условиях. На пути к успеху спортсмен адаптируется к повышенным нагрузкам во время тренировок, к сложным переживаниям во время соревнований, победам и поражениям после них. А ещё в спорте высших достижений он испытывает чувство гордости за свою страну, радость от побед, поддержку со стороны близких и товарищей по команде. Завершение спортивной карьеры – это естественное, но сложное решение, которое приходится принимать каждому спортсмену.

Чем выше достижения в спорте, тем сложнее адаптация к «обычной» жизни. Этот переход часто сопровождается личными, семейными, социальными и организационными конфликтами. Для этого периода характерны потеря идентичности и смысла жизни с переходом во внутренние конфликты, депрессию, сопротивление изменениям; так и семейные напряжения, смена роли в семье, конфликты ожиданий, зависимостей; финансовые трудности, споры о выплатах/пенсиях, конфликты с клубом, агентами, федерацией.

В групповых видах спорта присутствуют негативные отметки со стороны болельщиков/медиа, прессинг из-за «провала» – конфликт имиджа. Имеют место быть юридические споры, такие как контракты, травмы, страховые выплаты, к ним относят зависимость/вредные привычки, связанные со стрессом. Отмечено у 90 % профессионалов, закончивших свою спортивную карьеру конфликт интересов при переходе в тренерскую или административную роль в социуме.

По результатам опроса ветеранов спорта 97 % имеют высшее образование, 1,5 % – незаконченное высшее, 1,5 % – среднее специальное. Однако при таком хорошем показателе уровня образованности сложно говорить об умении раскрыть свои знания на практике, так как на рынке труда оцениваются не образованность по диплому, а способность выполнять определенные функции профессиональной деятельности.

Под компетенцией ветеранов спорта понимается интегральное качество, характеризующее их готовность решать проблемы, возникшие в новых условиях адаптации к жизни и профессиональной деятельности с использованием накопленных знаний, приобретенного опыта, и индивидуальных способностей.

По мнению Г.М. Андреевой [3], деятельность и приводит к конкретным условиям существования индивидов, и изменяет их. В нашем понимании именно через деятельность, ветераны спорта включаются в систему общественных отношений, решая не только свои, но и социальные потребности. В этом же процессе рождаются новые потребности и таким образом деятельность представляется как процесс, в ходе которого развивается сама человеческая личность.

По данным Даниленко Т.А. [1], выбирают свою будущую трудовую деятельность в спортивной области 84 % ветеранов спорта. Результаты опроса свидетельствуют о хорошей практической готовности ветеранов спорта к профессионально-педагогической работе, что говорит о стойком интересе к профессиональной деятельности в сочетании с общественной активностью.

Учитывая возрастающую роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения, следует уделять серьезное внимание повышению квалификации и профессиональной переподготовке ветеранов спорта, что даст возможность получать новые знания.

Профессиональная адаптация ветеранов спорта тесно связана с социально-психологической, психофизиологической, социальной деятельностью, а также непосредственно связана с бытовой, правовой и другими видами адаптации. К сожалению, многие ветераны спорта сталкиваются с социальными проблемами, такими как: отсутствие собственного жилья (9 % ветеранов спорта не имеют своего жилья и снимают квартиру, 11 % живут в общежитиях, 25 % живут с родителями и лишь 55 % имеют собственную квартиру).

Период завершения спортивной карьеры и перехода к другой профессиональной карьере, как правило, у спортсменов один из сложных жизненных периодов. Ведь решение закончить спортивную карьеру часто связано с травмой, снижением спортивных

результатов и т.д.. и важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители клубов. тренеры, близкое окружение.

К сожалению, 80 % ветеранов спорта не чувствуют поддержки со стороны государственных организаций и лишь 20 % респондентов пользуются поддержкой и вниманием с их стороны.

Итак, мы понимаем, что некоторые люди, уйдя из спорта, все равно продолжают жить им. И именно эта самая направленность личности на спорт способна тормозить процесс адаптации к новой жизни. Тем не менее, единой программы помощи спортсменам, которые завершили спортивную карьеру не существует. Поэтому, нужно чтобы у спортсменов и тренеров была возможность спрогнозировать нежелательные, кризисные ситуации, заранее к ним подготовиться. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис и разрешить противоречия, породившие его, обычно ведет к преждевременному уходу из спорта, завершению спортивной карьеры. В ходе адаптации после завершения спортивной карьеры перед спортсменом обычно встают следующие проблемы: необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры; формирование нового образа жизни, включая приобретение не только новой профессии, но и увлечений, интересов, круга общения; создание собственной семьи или перестройка отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры. Эта проблема достойна пристального внимания со стороны психологов.

Для анализа ситуации было проведено интервью. Респондентом выступил Либерман Леонид Аркадьевич (советский спортсмен – борец классического стиля, призёр чемпионатов СССР, чемпион мира, чемпион Универсиады, заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженного тренера Республики Беларусь)

В рамках интервью были заданы индивидуальные, психологические, социальные, семейные и организационные вопросы.

Либерман Л.А. – человек с большим опытом и спортивным стажем, на вопрос интервьюера «Что повлияло на уход со «спортивной арены», какие были мысли о дальнейшем развитии? В каких сферах себя видели?», ответил следующее. «Когда спортсмен завершает карьеру, это не просто уход со сцены — это, по сути, завершение целой жизни, построенной на дисциплине, цели и постоянной борьбе. Я видел это десятки раз. Молодые, сильные, уверенные в себе ребята, которые на пике формы чувствуют себя непобедимыми, вдруг оказываются в тишине. Без стартов, без сборов, без аплодисментов. Это их решение, я выпустил много Мастеров спорта РБ, кто-то продолжает карьеру и по сей день, а кто-то добился, чего хотел и ушёл. И вот тут начинается самое сложное – адаптация. Не физическая, а психологическая. Спортсмену нужно заново найти себя. Ведь вся идентичность спортсмена была связана с победами, рекордами, командой. А теперь – пустота. «Кто я, если я больше не бегу, не прыгаю, не борюсь?». Многие сталкиваются с депрессией, с ощущением ненужности. Сталкиваются с плохими привычками. Особенно тяжело тем, кто не подготовился заранее – не получил образование, не развил другие навыки. Я всегда говорил своим ученикам, что всегда нужно уходить вовремя. Есть и другая сторона – финансовая нестабильность. Не все спортсмены зарабатывают миллионы, а после завершения карьеры доход резко падает, привычки остаются. Это тоже стресс.

Но есть и выход. Я видел, как бывшие спортсмены становились прекрасными тренерами, психологами. Я поддерживаю тренерство, ведь через него выражается действительная любовь к своему спорту. Главное – поддержка со стороны общества и семьи, принятие себя нового. Я убеждён: если мы хотим, чтобы наши чемпионы

не терялись после «финиша», мы должны заботиться о них не только на пьедестале, но и после него. Плохие привычки. Надо свой спорт любить добиваться определенных результатов, тренировать своё поколение, чтобы они хорошо выступали на чемпионатах Республики, Европы и мира, за свою любимую, родную Беларусь!»

1. Даниленко, Т.А. Социально-педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры к условиям гражданского общества / Т.А. Даниленко // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 1. – С. 26 – 27.

2. Высоцкая, Т.П. Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры / Высоцкая Т.П., Шутова Т.Н., Столяр К.Э., Кузьмин М.А. – ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» Москва, Россия. – 54 с.

3. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М., 2005. «АСПЕКТ ПРЕСС». – С. 48.

Коткович Е.Е.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Белявский Д.Н.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СЕМИОТИКА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕРЕМОНИЙ: РИТУАЛЫ, СИМВОЛЫ, КОДЫ (НА ПРИМЕРЕ ЦЕРЕМОНИЙ ОТКРЫТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В МОСКВЕ-1980 И АТЛАНТЕ-1996)

Церемонии открытия Олимпийских игр являются неотъемлемой частью современного спортивного и культурного наследия, воплощая в себе уникальное сочетание традиций, инноваций и национального самосознания стран-организаторов. Семиотика церемоний отражает не только развитие технологий и художественных концепций, но и изменение подходов к популяризации олимпийских ценностей.

Ритуалы были заложены в основу Олимпийских игр современности. Ритуалы церемонии открытия – это их духовная и смысловая основа. Они превращают масштабное спортивное соревнование в грандиозный праздник человечества, напоминая нам о том, что объединяет нас – о стремлении к совершенству, уважении к истории, дружбе и мире.

Задачи:

– Рассмотреть ключевые ритуалы (открытие, парад, зажжение огня) как знаковые системы.

– Проанализировать визуальные и перформативные символы (костюмы, хореография, реквизит, музыка).

– Выделить доминирующие семиотические коды каждой церемонии.

– Провести сравнительный анализ кодов двух церемоний в их историко-политическом контексте.

С момента своего возрождения в 1896 году Олимпийские игры современности постепенно обогащались традициями, которые сегодня кажутся нам неотъемлемыми. Эти ритуалы складывались в своеобразный «золотой фонд» Игр, придавая им ту самую уникальную атмосферу праздника, который объединяет всю планету. Первые ритуалы Олимпийских игр современности:

– церемония открытия;

– награждение победителей.

Церемония открытия рассматривалась ранее как ритуал, дающий официальный старт Играм, задавая торжественный тон. В 1896 году это событие было направлено на укрепление уз взаимной дружбы эллинского народа с другими народами. Первая церемония открытия современности включала в себя: открытие игр Главой государства (что в дальнейшем, также стало ритуалом) и исполнение Олимпийского гимна.

Награждение победителей происходило после финала соревнования. Победителей вызывали на подиум или центральную часть стадиона. Обладатели первых мест получали в награду медаль из серебра, оливковую ветвь и диплом. За второе место вручали бронзовую или медную медаль, лавровую ветвь и диплом.

Со временем Международный Олимпийский комитет утвердил эти ритуалы как обязательные для всех олимпиад, чтобы сохранить их уникальность и единство.

Рассмотрим формирование последующих ритуалов:

– открытие соревнований Главой государства (1896, официально запротоколировано 1920);

– парад наций (1908);

– салют и голуби. Голуби – символ мира, но прекращены из-за вреда птицам (с 1920 по 1988);

– зажжение Олимпийского огня (1928);

– подъем Олимпийского флага (1920),

– произнесение Олимпийской клятвы спортсменов (1920),

– произнесение клятвы судей (1972),

– произнесение клятвы тренеров (2018);

– исполнение Олимпийского гимна (1960);

– культурная программа и шоу (неформально с 1896, масштабные шоу с 1984) [1].

Семиотика – наука, изучающая свойства знаков и знаковых систем (естественных и искусственных языков, культурных кодов и т.д.). Семиотика изучает, как определенные знаки (будь то образ, действие, ситуация или жест) наполняются смыслом для конкретных людей или культур в определенной ситуации. Проще говоря, семиотика отвечает на вопрос: «Как нечто становится значимым?». Например, рассмотрим хореографию, где танцовщик многократно и резко вытягивает руки вперед ладонями наружу, как бы отталкивая невидимую преграду. Само по себе это движение — просто мышечное сокращение, но рассматривая в контексте, постановка посвящена теме личных границ и эмоционального выгорания. Рассматривая жесть для зрителя, в данном контексте движение перестает быть просто жестом. Оно становится знаком, который может обозначать для аудитории: отчаянную попытку отгородиться от внешнего давления, защиту своего личного пространства или выстраивание невидимой стены между собой и обществом. Таким образом, семиотика помогает понять, как одно и то же танцевальное движение может быть просто красивым элементом в одном контексте и мощным символическим высказыванием – в другом.

Основными понятиями семиотики является:

– знак (звук, изображение, предмет) служит для обозначения и передачи смысла (пример: в балете "Лебединое озеро" белый цвет костюма балерины служит знаком чистоты и невинности, обозначая образ заколдованной принцессы-лебедя, в танцевальном флешмобе поднятие рук в унисон стало знаком единения участников);

– код, который для чего-то предназначен (система правил и условностей, связывающих означающие с означаемыми) (пример: когда мы видим на дороге красный свет светофора (означающее) и понимаем, что нужно остановиться (означаемое), мы используем дорожный код – систему правил, связывающих цвет сигнала с действием).

Семиотика рассматривает практически любые явления культуры, которые состоят из «знаков», которые можно интерпретировать [2].

Церемония открытия Олимпийских игр в Москве 1980 стала очень долгожданным событием. На фоне праздника, отмечается историко-политический контекст: холодная война, бойкот Игр от близлежащих стран, желание СССР показать превосходство социалистического строя. Но несмотря на это, Москва показала масштаб церемонии открытия, с заложенным смыслом.

Анализируя ритуалы, можно обратить внимание:

– Парад наций. Проходил в строгой формальности. Код: коллективизм и единство.

– Вынос олимпийского флага. Под звуки фанфар осуществлялся вынос флага советскими спортсменами. Код: государственность.

Если рассматривать художественную часть, то сразу видим, как представляется код культурного наследия, а именно:

– Танец «Дружба народов». Код: визуализация лозунга «Народы мира». Для данного номера собрали около 3000 танцоров из всех союзных республик. Номер выполнялся при сопровождении сводного оркестра из 500 музыкантов. Постановка символизировала единство СССР и дружбу между народами мира, что было особенно важно на фоне политического бойкота Игр некоторыми странами. Каждая республика представила свой традиционный танец (Россия – хороводы и пляски под аккордеон, Украина – гопак в ярких красных и синих костюмах, Грузия – мужчины в черкесках исполняли лезгинку с кинжалами, Армения – плавные движения под дудук, среднеазиатские республики – узбекский лязги, казахский кара жорга и др.). Сюита была художественным триумфом, в ней четко прослеживалась советская пропаганда: акцент на «дружбе народов», в разгар войны в Афганистане. Некоторые западные СМИ отмечали излишнюю помпезность. В финале творческого номера, все группы объединились в гигантский хоровод. Финальное построение в форме «цветка дружбы» – аллегория СССР как «сада наций». «Дружба народов» отмечается безупречной синхронизацией 3000 человек, гармонией музыки, света и хореографии, умелым сочетанием фольклора и идеологии.

– Эпизод «Молодость мира». Код: гармония тела и духа. Олимпийский идеал. Массовая спортивно-художественная композиция, в которой участвовали около 1500 гимнастов, студентов институтов физкультуры со всего СССР. Главное идеей служило символизировать молодость, энергию и единство через синхронное исполнение гимнастических элементов. Номер должен был показать: гармонию тела и духа (олимпийский идеал), технический прогресс (использование новых технологий), масштаб СССР (участники из всех республик). Гимнасты выбегали на поле и выполняли построения в форме восходящего солнца (круги расходились от центра), плавные волнообразные движения рук как символ рассвета новой Олимпийской эры. Девушки с гимнастическими лентами создавали «волны» под музыку [4].

После Игр в Москве и других Олимпиад XX века символической кульминацией развития олимпийского движения стала церемония открытия его столетнего юбилея. Церемония столетней Олимпиады состоялась 19 июля 1996 года на Олимпийском стадионе Атланты. 170 телекомпаний вели прямую трансляцию, которую, по сообщениям СМИ, смотрело около 3,5 миллиардов человек. Рассматривая семиотику данной церемонии, можно проследить социально-политическую ситуацию: конец холодной войны, пик глобализации, доминирование США как единственной сверхдержавы. Доминирующее присутствие бренда Coca-Cola в городском пространстве и медийном поле Атланты привело к формированию в общественном сознании неразрывной

ассоциативной связи между образом Игр-1996 и этим газированным напитком. В связи с этим, Игры получили второе неформальное название: «Олимпиада Coca-Cola», код: коммерциализация спорта.

Анализируя ритуалы церемонии открытия 1996 года, можно подчеркнуть следующие моменты:

Парад наций. Код: индивидуализм, свобода, праздник. Парад наций проходил в более свободной форме, спортсмены шли с флагами в руках, приветствовали зрителей, спортсмены спокойно взаимодействовали друг с другом.

Зажжение огня. Код: преодоление, человечность, сила воли, личная драма как универсальная ценность. Зажжение Олимпийского огня на церемонии открытия Игр в Атланте стало знаковым событием благодаря удачному сочетанию технологических и символических решений. Финальным факелоносцем был выбран Мухаммед Али, к тому времени уже страдавший от болезни Паркинсона. Олимпийская чаша, отличавшаяся современным инженерным дизайном и расположенная высоко над стадионом, была зажжена не прямым поджиганием, а через систему фитиля. Преодолевая симптомы болезни (тремор и скованность движений), Али с высокой концентрацией выполнил эту задачу. Этот момент обладал значительным эмоциональным воздействием. Образ великого атлета, чья физическая форма была поражена болезнью, но дух оставался сильным, стал мощным символическим посланием о превосходстве силы воли над физическим недугом. Кроме того, ритуал был выстроен как символическая эстафета поколений: огонь ему передала действующая пловчиха Джанет Эванс. Таким образом, организаторам удалось объединить техническую инновацию (систему дистанционного зажжения) с глубокой гуманистической историей, что усилило восприятие церемонии как зрелищного и наполненного смыслом события.

Если анализировать символику, заложенную в художественную часть церемонии открытия, можно отметить культурный контекст американского Юга через призму музыкальной традиции кантри и творчество её ключевых исполнителей. Код этой части программы символизирует дух первопроходчества, американского фольклора. Использовалось много «живых» декораций в виде бабочек, их цвета были от бело-голубых до золотых, заполняющих все поле стадиона. Появление на стадионе колесницы, отражало одно из главных достояний Юга США, Миссисипи, в окружении рыб. На поле стадиона появлялись куклы, одетые в костюмы, в которых жители в воскресенье посещали церковь, эти куклы находились под управлением 3 человек, в высоту куклы были около 5,5 метров. З*атем были представлены куклы в костюмах для визитов и приема гостей*. Следующие костюмы показывали, как отличалась одежда плантаторов, выращивающих хлопок. Хореография, которую исполняли куклы, воспроизводила традиционный танец, исполнявшийся предками жителей Джорджии по завершении уборки хлопкового урожая. Использование сложной светотехники, гигантских кукол, знаменитых артистов предусматривает код: технологического лидерства, коммерциализации [3].

Подводя итог, необходимо констатировать, что данные церемонии использовали масштаб и опирались на национальные культурные коды, чтобы представить «страну в лучшем виде». В представлении материала прослеживается определенная историческая концепция: Москва представляет монументальную, официальную, безальтернативную версию, Атланта – эмоциональную, включающую в себя различные культурные пласты. Идеология СССР представляет собой коллективизм и государственную идеологию; США – это индивидуализм и ключевые ориентиры рыночной системы. С экономической точки зрения проведения церемоний открытия обращается внимание

на то, что Москва демонстрирует некоммерческую, государственную мощь, а Атланта показывает интеграцию, коммерцию шоу-бизнеса. Церемония открытия в Москве-1980 представляла человека частью масштабного механизма, тогда как в Атланте-1996 личность стала главным эмоциональным символом.

Таким образом, сопоставление двух церемоний выявляет не просто стилистические различия, а фундаментальный семиотический сдвиг. От доминирования коллективного, государственно-организованного мероприятия (Москва-1980) произошел переход к доминированию индивидуального, эмоционального и коммерциализированного мероприятия (Атланта-1996). Этот сдвиг отражает более глобальные исторические процессы: от биполярного мира эпохи холодной войны к однополярной глобализации конца XX века.

Таким образом, семиотический анализ олимпийских церемоний открывает возможность для дополнительного исследования, позволяет деконструировать механизмы «мягкой силы» и процессы конструирования национальной идентичности в глобальном медиапространстве. Москва-1980 и Атланта-1996 остаются яркими примерами того, как спорт и искусство превращаются в поле для презентации и идеологического соревнования, где каждая деталь становится знаком, а все представление в целом – текстом, требующим прочтения и интерпретации.

1. Большая олимпийская энциклопедия / Д. С. Бакал и др.. – М.: Эксмо, 2008. – 592 с. – (Большая современная энциклопедия).

2. Соссюр, Ф. де. Курс общей лингвистики / Ф. де Соссюр ; пер. с фр. А. М. Сухотина ; под ред. и с прим. Н. А. Слюсаревой. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 1999. – 432 с.

3. *Atlanta's Olympic Glory: Atlanta 1996 Official Film* [Электронный ресурс] / реж. Б. Торнтон [и др.]; Olympic Channel Services. – Серия «Official Films». – 2024. – URL: https://www.olympics.com/ru/original-series/episode/atlanta-1996-official-film-atlanta-s-olympic-glory?uxreference=playlist. (дата обращения: 06.10.2025).

4. *О спорт, ты – мир!: официальный фильм об Играх XXII Олимпиады в Москве 1980 г.* [Электронный ресурс] / реж. Юрий Озеров // Olympics.com – 2024. – URL: https://www.olympics.com/ru/original-series/episode/moscow-1980-official-film-o-sport-you-are-peace. (дата обращения: 06.10.2025).

Курбацкий А.П.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Баранаев Ю.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: АНАЛИЗ МИРОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Современный спорт развивается в условиях глобальной цифровизации. Технологические инновации проникают во все сферы жизнедеятельности, включая физическую культуру и спорт, где они становятся основой для оптимизации тренировочного процесса, медицинского сопровождения и управления спортивными организациями. Появление носимых портативных устройств, сенсорных систем, платформ обработки больших данных и искусственного интеллекта открывает новые возможности для мониторинга состояния спортсмена, оценки эффективности

тренировок и прогнозирования результатов. По данным аналитических отчетов, ежегодный рост инвестиций в спортивные технологии составляет 15–20 % [1].

Цель исследования – выявление мировых тенденций применения цифровых технологий в спорте и определение перспектив их развития.

Методы исследования. Применялись методы теоретического анализа научной литературы, систематизации и сравнительного обзора зарубежных и отечественных практик.

Результаты исследования. Анализ показал, что цифровизация спорта охватывает следующие направления:

Носимые устройства и сенсоры. Современные трекеры и GPS-системы (Polar, Garmin, Catapult) обеспечивают сбор данных о нагрузке и состоянии спортсмена, что позволяет корректировать тренировочный процесс и снижать риск травм [2].

Функциональная диагностика. Цифровые комплексы для оценки МПК, силы и выносливости повышают точность диагностики на 20–30 % по сравнению с традиционными методами [3].

Спортивная аналитика и большие данные. Платформы SAP Sports One и IBM Watson Sports позволяют анализировать десятки тысяч показателей, прогнозировать травматизм и результаты соревнований [4].

Виртуальная и дополненная реальность. VR и AR технологии применяются для моделирования игровых ситуаций, обучения технике и психорегуляции.

Искусственный интеллект. Системы машинного обучения используют данные спортсменов для адаптивного планирования тренировок и предсказания эффективности [5].

Таким образом, цифровые технологии способствуют повышению эффективности спортивной деятельности, снижению риска травматизма и развитию массового спорта.

Выводы:

Цифровые технологии становятся ключевым инструментом развития спорта на всех уровнях.

Наиболее перспективными направлениями являются большие данные, искусственный интеллект, сенсорные технологии и VR/AR.

Эффективное внедрение требует междисциплинарного взаимодействия специалистов спорта, медицины и IT.

1. Grand View Research. Sports Technology Market Size, Share & Trends Analysis Report By Product, By Application, By Region, And Segment Forecasts 2025–2030. – San Francisco, 2024.

2. Meng, L. Analysis of the Effectiveness and Study on Long-Term Mechanism of Sports World Campus App in Monitoring Extracurricular Physical Exercise of College Students / L. Meng, M. Liang, L. Jianmin // Mobile Information Systems. – 2021.

3. Стеценко, Н.В. Цифровые решения актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта / Н.В. Стеценко // Наука и спорт. – 2024. – Т. 12, – № 1. – С. 45–52.

4. Кудайбергенов, Б. Цифровые технологии в международных спортивных организациях / Б. Кудайбергенов // Вестник науки. – 2024. – № 5(74). – С. 270–274.

5. Reyaz, N. Information communication and technology in sports: a meticulous review / N. Reyaz [et al.] // Frontiers in Sports and Active Living. 2023. Vol. 5. P. 1199333.

Лазарчик М.И., Апоник Ю.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СИНДРОМ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ В СПОРТЕ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ПРОБЛЕМЫ

Регулярная физическая активность – основа профилактики многих заболеваний, залог здоровья среди всех возрастных групп населения, и, в целом, нации страны, поэтому неудивительно, что популяризация занятий массовым спортом является неотъемлемой частью государственной политики Республики Беларусь. Организация тренировочного процесса на современном этапе не может ограничиваться лишь четко выверенным циклом годичной тренировки. Современные технологии спортивного успеха требуют от спортсмена и его тренера компетенций по грамотному использованию, на первый взгляд, таких простых составляющих, как программ восстановления и отдыха, ментального тренинга, сбалансированного питания, гидратации и достаточной осведомленности о синдроме относительного дефицита энергии в спорте (Relative Energy Deficiency in Sport, REDs) [1].

Цель исследования: изучение современного состояния проблемы «синдром относительного дефицита энергии в спорте» с позиций междисциплинарных компетенций, как спортсменов, так и иных заинтересованных специалистов для его диагностики, профилактики, выявления рисков развития.

Материал и методы: проведено изучение современных данных отечественной и зарубежной литературы с использованием поисковой системы Google и электронных баз данных PubMed, MEDLINE, БГУФК. Для определения риска развития синдрома относительного дефицита энергии в спорте использована анкета-опросник, разработанная специалистами государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта» Республики Беларусь, с проведением последующей бальной оценки степени риска. Опросник содержал 15 вопросов для мужчин и 18 вопросов для женщин, направленных не для верификации диагноза, а применялся в качестве инструмента скрининга риска дефицита энергии. В исследовании приняли участие 48 респондентов (занимающихся спортивным плаванием было 43 спортсмена, художественной гимнастикой – 5 спортсменов), студентов спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта БГУФК. Мужчин было 32 человека, женщин – 16. Антропометрические исследования проводили по стандартной методике. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывали по общепринятой формуле, ИМТ = масса тела (кг) / длина тела ($м^2$).

Результаты и обсуждение. Весьма актуальным является поддержание баланса между потребляемой энергией и количеством затраченной энергии в тренировочном цикле. Внимание современных теоретиков и практиков спорта обращено именно на проявления дисбаланса между поступлением энергии и ее расходом, особенно у спортсменов циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, синхронное плавание, прыжки с трамплина, велоспорт и др.), то есть видов спорта на выносливость (часто >30 часов тренировок в неделю), которые иногда могут приводить к экстремальному расходу энергии на тренировочную активность («Exercise Energy Expenditure», EEE(kcal)), превышающему способность пищеварительного тракта человека к устойчивому усвоению энергии. Может показаться весьма странным в наше время, но, например, до 1984 года в программе Олимпийских игр не было забега на марафонскую

дистанцию среди женщин в связи с возможными рисками для их здоровья. Лишь в 1992 году Американский колледж спортивной медицины представил термин «женская спортивная триада», характеризующийся расстройством пищевого поведения, менструальной дисфункции и снижением минеральной плотности костной ткани. К 2014 году на основе многочисленных исследований происходит эволюция данного понятия, связанная с дефицитом питания и эксперты Международного олимпийского комитета (МОК) предложили новый термин – «REDs». В 2023 году МОК опубликовал новое Консенсусное заявление о REDs, в котором дано определение REDs – синдром нарушения физиологического и/или психологического функционирования, испытываемый спортсменами (как женщинами, так и мужчинами) в результате воздействия проблемного (длительного и/или сильного) дефицита энергии [2].

Независимыми исследованиями определены многочисленные негативные последствия данного синдрома: снижение энергетического обмена, нарушения репродуктивной функции, опорно-двигательного аппарата, иммунитета, синтеза гликогена, а также развитие сердечно-сосудистых и гематологических заболеваний. Все эти факторы могут по отдельности и в совокупности приводить к ухудшению самочувствия, повышению риска травм и снижению спортивных результатов. К настоящему времени обосновано и доказано, что в основе развития REDs находится низкая доступность энергии (low energy availability, LEA) – несоответствие между потреблением энергии с пищей и энергией, затрачиваемой на физические упражнения, которое приводит к неудовлетворению общих энергетических потребностей организма, то есть к недостаточному количеству энергии для поддержания физиологической нормы.

Экспертами МОК в рамках Консенсусного соглашения по REDs разработана стратификация степени тяжести/риска REDs у спортсменов, где индикаторы суммируются в блоки по принципу «светофора». Например, красные индикаторы: нервная анорексия и другие серьезные расстройства пищевого поведения; медицинские (психологические и физиологические) состояния, связанные с низкой доступностью энергии; экстремальная потеря веса, ведущая к гемодинамическим нарушениям и другим опасным для жизни состояниям, вызванные обезвоживанием. Желтый цвет (средний риск): длительный период дефицита массы тела, нарушение менструальной функции, гормональные нарушения у мужчин, более одного стрессового перелома в анамнезе, недостаточный эффект от лечения и др. Зеленый цвет – нет риска.

Анализ литературных данных, новизна изучаемой проблемы, многоликие проявления REDs побудили нас провести скрининг риска данного синдрома методом анонимного анкетирования респондентов, физиологические показатели которых суммированы в таблице 1. Исследуемые лица обладали удовлетворительными антропометрическими показателями. Средние показатели ИМТ как в когорте мужчин, так и женщин указывали на нормальные показатели массы тела, лишь у одной девушки спортсменки выявлен умеренный дефицит массы тела (ИМТ = 18,0 кг/м^2).

Таблица 1 – Физиологические показатели респондентов

Показатель	Мужчины, n = 32		Женщины, n = 16	
	M±σ	Min-max	M±σ	Min-max
Возраст, годы	19±3,4	17-23	18±2,2	17-20
Масса тела, кг	77±15,7	62-98	57±11,3	47-77
Рост, м	1,81±0,09	1,77-1,96	1,67±0,07	1,61-1,73
ИМТ, кг/м^2	22,1±4,3	19,4-26,6	21,2±3,1	18,0-24,4

При проведении анкетирования установлено, что только двое (4 %) из 48 спортсменов имели знания об энергетической доступности, были осведомлены о синдроме относительного дефицита энергии, тогда как остальные 46 спортсменов не смогли дать релевантное определение REDs и указывали на необходимость дополнительного изучения данного явления в рамках учебных программ. При проведении исследования мы не выявили спортсменов с признаками нарушения пищевого поведения, вместе с тем, никто из участников исследования не вел пищевой дневник и не владел особенностям индивидуального пищевого трека. Учеными установлено, что потребление менее 30 ккал на 1 кг безжировой массы тела (БМТ) в сутки является ключевым фактором возникновения энергодефицита. Интервал 30-45 ккал/кг БМТ/сут является минимальным достаточным уровнем потребления, а оптимальный уровень – это ≥ 45 ккал/сут. У двух спортсменок-пловчих (12,5 % от всех лиц женского пола) в анамнезе были спонтанные (стрессовые) переломы костей, что косвенно указывало на нарушение минерализации костной ткани и, естественно, требовало проведения дальнейших минимальных исследований – рентгеновской денситометрии, определения минеральной плотности костной ткани и концентрации витамина D в сыворотке крови с целью разработки профилактической программы. При обработке анкет выявлено, что высокий риск развития REDs имели 6% спортсменов (все женщины), средний риск – 16%. Остальные респонденты (78%) имели сомнительный риск энергодефицита (зеленая зона стратификации рисков).

Заключение. REDs – междисциплинарная проблема современного спорта. Чрезвычайно важно своевременное выявление рисков нарушения энергетического баланса, увеличение осведомленности о негативных последствиях REDs, разработка программ обучения и его профилактики.

1. Безуглов, Э. Н. Синдром относительного дефицита энергии в спорте / Э. Н. Безуглов, Е. М. Барскова, М. С. Шошорина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 160 с.

2. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) / Margo Mountjoy [et al.] // Br. J. Sports Med. – 2024. – V. 57. – P. 1073-1098.

Левченко М.И.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук Комоцкий К.Р.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ КАРАТЭ И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

В современном мире спорт и боевые искусства рассматриваются не только как способ укрепления здоровья и развития физических качеств, но и как вспомогательное средство воспитания у занимающихся ценностей и моральных ориентиров. Особенно ярко воспитательный аспект проявляется в каратэ, а также в олимпийском движении [1]. Эти системы формировались в разных культурных и исторических условиях, но при этом содержат общие ценности, направленные на формирование гармоничной личности и воспитание уважения к другим людям. Вместе с тем, между ними существуют и принципиальные различия, определяющие их уникальное место в мировой культуре.

Каратэ имеет глубокие философские корни, восходящие к традициям Японии и Окинавы. Его моральные основы закреплены в «Додзё кун» – правилах поведения, которые обязаны соблюдать все ученики. Смысл этих правил заключается в стремлении к совершенствованию личности, в необходимости честности и справедливости в действиях, уважении к окружающим, самоконтроле и смирении, а также в отказе от агрессии вне тренировочного процесса [3]. По своей сути каратэ представляет собой не только систему приёмов и техник, но и путь воспитания воли, дисциплины и характера. Это единоборство ориентировано на то, чтобы человек, занимаясь им, становился лучше в духовном плане, а не только сильнее физически. В отличие от спорта, где основное внимание уделяется результатам и победам, каратэ рассматривает путь развития личности как ценность саму по себе.

Олимпийское движение, возрожденное Пьером де Кубертеном в конце XIX века, имеет иной культурный фундамент, и оно также опирается на моральные принципы. Олимпийская хартия закрепляет базовые принципы: равенство участников, недопустимость дискриминации, честная борьба и уважение к сопернику [2]. Главная цель олимпизма заключается в гармоничном развитии человека и в укреплении дружбы между народами. Олимпийский спорт рассматривается не только как непосредственно состязание, но и как социальный феномен, способный объединять разные культуры, развивать взаимопонимание и укреплять мир [4]. В центре внимания здесь стоит не только личность спортсмена, но и его роль в обществе, а также позитивное влияние спорта на международные отношения.

Сходства ценностных установок каратэ и олимпийского движения проявляются прежде всего в стремлении к честной борьбе. В каратэ запрещены удары из мести или применение запрещённых приёмов, а в олимпийском движении аналогом этого выступает принцип «fair play», исключающий нарушение правил и недостойное поведение. Оба направления акцентируют внимание на уважении к сопернику. Если в каратэ это выражается в традиционных поклонах, символизирующих признание достоинства оппонента, то в олимпийских видах спорта уважение проявляется в правилах спортивного поведения, в признании заслуг соперника и в соблюдении этических норм. Общим является и стремление к самосовершенствованию: и в додзё, и на олимпийских аренах личный рост и воспитание характера ценятся не меньше, чем достижения и победы.

Однако каратэ не растворяется в олимпийских ценностях, а виду своей специфичности лаконично дополняет их. Так, философия каратэ укоренена в восточных традициях и делает акцент на внутреннем пути человека, его духовном росте, смирении и самоконтроле [3]. Олимпийское движение же возникло на основе идей европейского гуманизма и изначально ставило перед собой глобальные задачи – объединение народов, воспитание толерантности и развитие международного сотрудничества [2]. В каратэ победа никогда не является самоцелью: соревнование служит лишь проверкой уровня мастерства и силы духа, тогда как в олимпийском спорте неизбежно делается акцент на результатах, рекордах и медалях [4]. Кроме того, каратэ сохраняет элементы традиционной восточной культуры, тогда как олимпизм универсален и стремится к объединению людей на основе общечеловеческих ценностей. Таким образом, моральные ценности каратэ и олимпийского движения во многом пересекаются (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ ценностей каратэ и олимпийского движения

Ценности каратэ		Сходства	Ценности Олимпизма	
Тезис	Отличие		Отличие	Тезис
Уважение и почтение	В каратэ уважение является основополагающим принципом и закреплено в додзё, где формируется культ почтения к сенсею и уважения к сопернику	В обеих системах уважение является базовой моральной категорией	Уважение имеет универсальный гуманистический, а не иерархический характер	Уважение к сопернику, судье и соперничеству как проявление Fair play
Самодисциплина и внутренний контроль	Самодисциплина понимается как постоянное преодоление себя через тренировки и этику поведения	В обеих системах дисциплина рассматривается как необходимое условие самосовершенствования	Дисциплина связана с соблюдением правил и принципов честной игры, а не с духовной практикой	Соблюдение норм спортивного поведения, достижение совершенства через труд
Скромность и смирение	Скромность рассматривается как добродетель, противостоящая гордыне	Этический самоконтроль и уважительное отношение к миру	Акцент делается не на смирении, а на справедливом соревновании и равных возможностях	Стремление к честной игре и равноправию
Мужество и решимость	Мужество понимается как личное преодоление страха и трудностей в тренировках и бою	Волевая устремленность с целью самосовершенствования	Мужество осмысливается как стремление к идеалу и преодолению собственных границ	Символика девиза «Быстрее, выше, сильнее»
Гармония тела и духа	Является духовной целью личностного роста через искусство самоконтроля	Оба движения направлены на целостное развитие человека	Гармония трактуется через общественные и международные ценности, а не через духовные практики	Гармоничное развитие личности в духе гуманизма

Представленные в таблице результаты сравнительного анализа указанных ценностей свидетельствуют о том, что они едины в утверждении честности, уважения и стремления к гармоничному развитию личности. Но каратэ делает акцент на духовном и философском аспекте самосовершенствования, тогда как олимпийское движение подчеркивает глобальную социальную роль спорта, его способность объединять разные народы и культуры. Эти различия обусловлены историческим происхождением и мировоззренческими основами, однако в целом обе системы оказывают мощное воспитательное воздействие, формируя личность, способную жить в согласии с собой и с обществом. Из изложенного следует, что каратэ как вид спорта соответствует олимпийским ценностям и лаконично их дополняет, что создает предпосылки для включения каратэ в семью олимпийских видов спорта.

1. Патриотическое воспитание подростков в рамках дополнительного образования (занятия в секции каратэ) / Клестова, К. Е., Клестов, А. И. // Наука и образование: новое время. – 2021. – № 1. – С. 48–52. – URL: https://naukaru.ru/ru/nauka/article/47774/view. (дата обращения: 01.10.2025).

2. Олимпийское образование и его роль в решении глобальных проблем современной культуры / Визитей, Н. Н., Манолаки, В. Г. // Наука и спорт. – 2020. – Т. 8, № 1. – URL: https://www.sciencesport.ru/journals/tom-8-no1-2020/articles/olimpiyskoe-obrazovanie-i-ego-rol-v-reshenii-globalnykh-problem. (дата обращения: 30.09.2025)

3. Ценности восточных единоборств в российских культурных практиках / З. Р. Саматова // Электронный научный архив УрФУ. – 2015. – URL: https://elar.urfu.ru/handle/10995/32486. (дата обращения: 01.10.2025).

4. Де Кубертен, П. Ода спорту / П. де Кубертен. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 57 с.

Ленькова Е.С., Вишневский Р.Ф.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ «ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ» В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАНЫХ ПЛОВЦОВ

Одним из важных показателей спортивного мастерства атлетов является способность выполнять заданную физическую нагрузку в условиях гипоксии [1]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о поиске эффективной методики внедрения «гипоксической тренировки» в процесс подготовки высококвалифицированных пловцов [1, 2, 3]. Одновременно высказываются сомнения в применении данного тренировочного воздействия без учета текущего уровня подготовленности спортсменов [3].

Цель исследования: выявить предпосылки внедрения «гипоксической тренировки» в процесс подготовки квалифицированных пловцов по результатам выполнения предельных физических нагрузок скоростной направленности.

В исследованиях приняли участи 18 квалифицированных (1 разряд-МС) пловцов 15-16 лет (8 девушек и 8 юношей) специализирующихся в плавании кролем на груди (в/ст) и на спине (сп.).

Спортсмены систематически участвовали в тренировочном процессе, соответствующий подготовительному периоду годичной подготовки (октябрь месяц).

После стандартной разминкой спортсмены выполняли предельную физическую нагрузку с шестью повторными проплываниями дистанции 25 метров избранным стилем при стандартном интервале отдыха между повторения в 40 секунд: 6х25м/40с.

Анализ результатов выполнения тренировочного упражнения 6х25 м/40с свидетельствуют о разном уровне подготовленности пловцов к выполнению предельной физической нагрузки (таблица 1).

На основе полученных данных были выделены две группы спортсменов с разной динамикой процентного результата от лучшего из 6 повторений.

В первую группу (n=8) были отнесены спортсмены с минимальным отклонением от лучшего до 2 % (98-100 %).

Во вторую группу (n=7) вошли спортсмены, имеющие результаты на 5 % хуже лучшего. Диапазон отклонения от лучшего не хуже 95 % в спортивной тренировке свидетельствует о достаточном уровне проявления скоростных способностей при выполнении предельного тренировочного упражнения [4]

Три спортсмена не вошли в выявленные группы по причине недобросовестного выполнения упражнения.

Таблица 1 – Результаты выполнения предельного тренировочного упражнения 6х25м/40с пловцами 15-16 лет в подготовительном периоде годичного макроцикла

№	возраст	пол	стиль	результат	повторения						лучшее
					1	2	3	4	5	6	
1	16	ж	в/ст	0,00 с	14,74	15,04	14,49	14,92	14,62	14,75	14,49
				от лучшего	0,25	0,55	0,00	0,43	0,13	0,26	
2	16	м	сп	0,00 с	13,97	14,22	14,37	14,41	14,69	14,96	13,97
				от лучшего	0,00	0,25	0,40	0,44	0,72	0,99	
3	15	м	сп	0,00 с	14,96	14,70	14,58	14,86	14,95	15,00	14,58
				от лучшего	0,38	0,12	0,00	0,28	0,37	0,42	
4	16	ж	в/ст	0,00 с	14,90	15,02	15,15	15,21	15,24	15,43	14,90
				от лучшего	0,00	0,12	0,25	0,31	0,34	0,53	
5	15	м	в/ст	0,00 с	13,99	13,60	14,05	14,61	14,43	14,86	13,60
				от лучшего	0,39	0,00	0,45	1,01	0,83	1,26	
6	15	ж	сп	0,00 с	16,21	15,90	16,04	16,08	16,24	15,90	15,90
				от лучшего	0,31	0,00	0,14	0,18	0,34	0,00	
7	15	м	в/ст	0,00 с	13,56	13,91	13,92	13,40	13,55	13,83	13,40
				от лучшего	0,16	0,51	0,52	0,00	0,15	0,43	
8	15	м	сп	0,00 с	14,97	15,31	14,80	15,45	15,80	16,07	14,80
				от лучшего	0,17	0,51	0,00	0,65	1,00	1,27	
9	16	м	сп	0,00 с	15,23	15,34	15,00	15,67	15,23	15,44	15,00
				от лучшего	0,23	0,34	0,00	0,67	0,23	0,44	
10	16	ж	в/ст	0,00 с	15,80	16,36	16,05	16,48	16,11	15,93	15,80
				от лучшего	0,00	0,56	0,25	0,68	0,31	0,13	
11	15	ж	сп	0,00 с	16,13	15,90	16,59	16,81	16,94	17,08	15,90
				от лучшего	0,23	0,00	0,69	0,91	1,04	1,18	
12	16	м	в/ст	0,00 с	14,00	14,35	14,57	14,55	14,78	14,98	14,00
				от лучшего	0,00	0,35	0,57	0,55	0,78	0,98	
13	15	ж	в/ст	0,00 с	14,60	15,00	15,29	15,53	15,86	15,72	14,60
				от лучшего	0,00	0,40	0,69	0,93	1,26	1,12	
14	16	м	сп	0,00 с	15,48	15,83	15,41	15,41	15,55	15,10	15,10
				от лучшего	0,38	0,73	0,31	0,31	0,45	0,00	
15	16	м	в/ст	0,00 с	14,04	13,85	13,80	14,22	14,08	14,31	13,80
				от лучшего	0,24	0,05	0,00	0,42	0,28	0,51	
16	15	ж	сп	0,00 с	17,21	16,70	17,11	17,30	17,66	18,17	16,70
				от макс.	0,51	0,00	0,41	0,60	0,96	1,47	
17	16	м	сп	0,00 с	15,32	15,18	15,23	14,90	15,21	15,09	14,90
				от лучшего	0,42	0,28	0,33	0,00	0,31	0,19	
18	16	м	в/ст	0,00 с	13,55	13,36	13,68	13,34	13,20	13,49	13,20
				от лучшего	0,35	0,16	0,48	0,14	0,00	0,29	

Средние процентные отклонения от лучшего результата в повторном предельном упражнении пловцов двух групп представлены на рисунке.

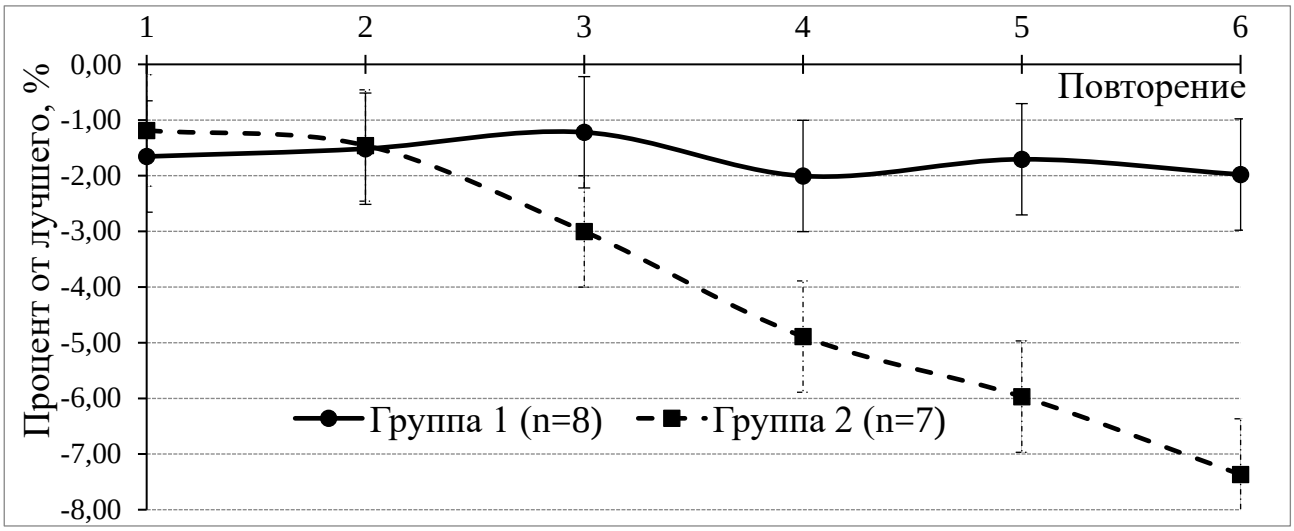


Рисунок – Динамика средне групповых процентных значений отклонения от лучшего результата у пловцов двух групп при выполнении предельного тренировочного упражнения 6х25м/40с

Однофакторный дисперсионный анализ выявил статистически достоверные различия выявленных процентных результатов пловцов двух групп (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты однофакторного анализа процентных результатов выполнения предельного тренировочного упражнения 6х25м/40с от лучшего в плавании спортсменами двух выделенных групп

Источник вариации	SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
Между группами	15,85	1	15,853	4,983	0,050	4,965
Внутри групп	31,81	10	3,181			
Итого	47,67	11				

Результаты второй группы спортсменов могут косвенно свидетельствовать об их недостаточной адаптации к гипоксии при неоднократном предельном выполнении физической нагрузки скоростной направленности.

Проведенные исследования позволили выявить, что одной из предпосылок внедрения «гипоксической тренировки» в процесс подготовки квалифицированных пловцов может быть ухудшение более чем на 5% от лучшего в упражнении результатов выполнения повторных предельных физических нагрузок. Эффективность применения элементов «гипоксической тренировки» в подготовке квалифицированных пловцов 15-16 лет будет выявлена в ходе проведения дополнительных исследований.

1. Струганов, С. М. Гипоксическая тренировка как способ коррекции физической работоспособности / С.М. Струганов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201). URL: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 24.10.2025).

2. Воронцов, А.Р. Современная методика подготовки элитных пловцов : учебное пособие / А.Р. Воронцов. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 184 с.

3. Рыженков, А. В. Применение интервальной гипоксической тренировки в подготовке пловцов 12-14 лет / А.В. Рыженков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №1 (6). – URL: https://cyberleninka.ru. (дата обращения: 24.10.2025).

4. Авдиенко, В. Б. Психофункциональная подготовка спортсменов-пловцов: метод. пособие / В. Б. Авдиенко, И. В. Бганцева, И. Н. Солопов – М. : Всероссийская федерация плавания, 2022. – 136 с.

Литвинская У.В., Заяц М.Е.
Гродненский государственный медицинский университет (Гродно)

ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 4-ГО И 5-ГО КУРСА ГРГМУ

Современная медицина предъявляет высокие требования не только к профессиональным знаниям, но и к личностным качествам будущего врача. В условиях стресса, многозадачности и необходимости работать в междисциплинарной команде особую актуальность приобретают ценности, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. В этом контексте идеалы олимпийского движения – совершенство, дружба и уважение – оказываются не просто абстрактными понятиями, а значимым психолого-педагогическим ресурсом для формирования гармоничной личности медика.

Рост требований к личностным и этическим качествам врача. Стрессогенность профессии. Ценности олимпийского движения (совершенство, дружба, уважение) как ресурс для формирования стрессоустойчивости, командного духа, этического сознания и стремления к профессиональному совершенству будущего врача.

Цель исследования: выявить особенности восприятия и присвоения ценностей олимпийского движения студентами 4 и 5-го курсов ГрГМУ.

Материалы и методы: Нами была разработана анкета и проведено анкетирование среди студентов 4 и 5 курсов ГрГМУ.

В анкетирование приняли участие 100 человек, из них 67 девушек и 33 юношей, 4-го курса приняло участие 59 человек, а 5-го 41 человек. Из них все являются волонтёрами. Участвуют в спортивных секция 27 человек, 43 посещают тренажерные залы, 30 человек занимаются лёгкой активностью. По ценностям, связанных с олимпийским движением, по результатам анкеты выстроились следующим образом: на первом месте – Совершенно; на втором разделил одинаковое количество голосов Fair Play, Уважение и ЗОЖ; на третьем – Дружба/Командный дух; на четвертом – Преодоление. На вопрос "Насколько, по Вашему мнению, ценности олимпийского движения (совершенство, уважение, дружба) совместимы с профессией врача?" студенты дали следующие ответы: полностью совместимы, это очень близкие системы ценностей – 72 человека; в основном совместимы – 24 человека; затрудняюсь ответить – 4 человека.

Результаты исследования свидетельствуют о следующем:

1. Ценности олимпийского движения находят глубокий отклик у студентов-медиков, поскольку напрямую коррелируют с их будущей профессиональной деятельностью. Наиболее значимой ценностью респонденты признают "Совершенство", что отражает ориентацию на профессиональное мастерство и непрерывное развитие.

2. Выявлена синергия олимпийских и медицинских ценностей: "Уважение" трансформируется в уважение к пациенту и коллегам. "Дружба" проявляется как

командный дух в мультидисциплинарной бригаде. "Честная игра" находит воплощение в медицинской этике

3.Студенты, активно занимающиеся спортом, демонстрируют более осознанное понимание и практическое применение олимпийских ценностей в учебном процессе, что подтверждает воспитательный потенциал спортивной деятельности.

Таким образом, ценности олимпийского движения могут и должны рассматриваться как важный ресурс формирования профессиональных и личностных качеств будущих врачей, способствующий их комплексному развитию.

1. Официальные документы МОК (Олимпийская хартия).

2. Виленский, М.Я. Ценности олимпийского движения в формировании личности студента / М.Я. Виленский, А.Г. Комков. // Теория и практика физической культуры. – 2014. – С. 20-63.

3.Столяров, В.И. Современная олимпийская культура и олимпизм: философский, теоретический и практический аспекты / В.И. Столяров. – М., 2015. – С. 131-145.

Милашевский И.Д.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Кузьмина Л.И.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка (Минск)

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Современный этап развития спорта высших достижений характеризуется активным внедрением цифровых технологий и технических средств контроля физического состояния спортсменов. В баскетболе использование таких устройств, как Whoop, Vert и Polar, позволяет получать объективные данные о нагрузке, восстановлении и эффективности тренировочного процесса. Применение данных систем особенно актуально на этапе спортивного совершенствования, когда необходимо индивидуализировать тренировочные программы и минимизировать риск перетренированности [1].

Цель исследования – определить эффективность применения технических средств мониторинга физических показателей у баскетболистов в возрасте 16–30 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, функциональное тестирование, сравнительный анализ данных, полученных с помощью датчиков, статистическая обработка результатов. В исследовании участвовали 20 баскетболистов (10 мужчин и 10 женщин) в возрасте 16–30 лет, имеющих стаж тренировок от 5 до 10 лет. В течение 8 недель тренировочного цикла спортсмены использовали датчики Whoop (для анализа сна и восстановления), Vert (для измерения высоты прыжков) и Polar (для мониторинга сердечного ритма и энергозатрат). Контрольные замеры проводились до начала и после окончания цикла (таблица1).

Таблица 1 – Динамика показателей в течение 8 недель

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Изменение (%)
Высота прыжка (Vert, см)	47,2	51,8	+9,8
Средняя ЧСС на тренировке (Polar, уд/мин)	168	160	-4,8
Вариабельность сердечного ритма (Whoop, мс)	48	55	+14,6
Качество сна (Whoop, баллы)	78	86	+10,2
Количество прыжков за тренировку (Vert)	312	341	+9,3

Использование цифрового мониторинга было направлено на коррекцию тренировочных нагрузок. Проведённое исследование подтверждает эффективность контроля на основе применения современных технических средств в процессе подготовки баскетболистов. Использование датчиков Whoop, Vert и Polar позволяет получать объективную информацию о физическом состоянии спортсменов, своевременно корректировать тренировочные нагрузки и предотвращать переутомление [2].

Интеграция цифрового мониторинга в систему спортивной подготовки способствует повышению качества тренировочного процесса, росту результативности и оптимизации восстановления после нагрузок. Полученные данные демонстрируют, что современные технологии становятся неотъемлемым инструментом в работе тренера и спортсмена, обеспечивая научно обоснованный подход к совершенствованию спортивного мастерства.

Выводы:

1. Таким образом, цифровые технологии представляют собой перспективное направление развития спортивной науки и практики, а их внедрение в баскетболе позволяет перейти на новый уровень управления тренировочным процессом и подготовки спортсменов к соревнованиям [3].

2. Комплексное применение Whoop, Vert и Polar позволяет повысить эффективность контроля и обеспечивает оптимизацию тренировочной нагрузки и восстановительных мероприятий.

3. Технические средства повышают точность анализа и способствуют росту спортивных результатов.

4. Включение цифрового мониторинга должно рассматриваться как эффективный компонент подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.

1. Bompa, T. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics / T. Bompa, G. Haff. – Human Kinetics, 2019. – 325 с.

2. Halson, S Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes / S. Halson // Sports Medicine. – 2014. – 303 с.

3. Official websites: whoop.com, getvert.com, polar.com. URL: https://www.whoop.com/us/en/?srsltid=AfmBOoosRXuTw7_f-I6aODieUYjj88pJ6MsGu8JFDcAOSIYJB_yp1qJm (дата обращения: 13.10.2025).

Мустаева В.В.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Мальцев Г.С.

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта (Чайковский)

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ И ПРОДВИЖЕНИИ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

В современную эпоху спорт занимает ключевое место в жизни молодого поколения, выполняя не только функцию физического развития, но и играя важную роль в воспитании социально значимых ценностей и межкультурных коммуникаций. Особенно важной считается роль студенческого спорта как платформы для формирования гражданской ответственности, командного единства, уважения и терпимости – фундаментальных ценностей, лежащих в основе олимпийской идеологии. Олимпийское

движение, акцентируя внимание на объединении мира и сохранении культурного наследия через спорт, активно обращается к студентам как к целевой аудитории для распространения своих принципов. Тем не менее, потенциал студенческого спорта в распространении олимпийских ценностей и создании прочного олимпийского наследия до конца не изучен. В условиях глобализации и развития молодежной политики возникает необходимость определить, каким образом спортивные инициативы среди студентов способствуют укреплению олимпийской культуры и достижению целей олимпийского движения на региональных и международных уровнях. Данная статья направлена на исследование особенностей и возможностей студенческого спорта в формировании ценностей молодежи и продвижении олимпийского наследия, а также на выявление механизмов и практик, способствующих реализации этой задачи. В работе представлен анализ теоретических основ, а также результаты эмпирического исследования эффективности использования студенческих спортивных программ для поддержки олимпийской политики и развития межкультурного диалога среди молодежи [5, 6].

Цель исследования – изучение значения студенческого спорта в формировании ценностей у молодежи и продвижении олимпийского наследия, а также на определение наиболее действенных механизмов и практик, которые способствуют усилению положительного воздействия студенческих спортивных инициатив на развитие олимпийской культуры среди молодых людей.

Материалы и методы исследования: методом исследования являлся анализ научно-методической литературы. Изучались научные статьи в журналах, сборники научно-практических конференций, учебные пособия и диссертации.

По мнению Е.В. Бородина, А.В. Смольянова (2022), развитие студенческого спорта в России регулируется действующей нормативной базой при участии ряда организаций, включая студенческие объединения, федерации, СМИ и органы власти на федеральном и региональном уровнях. Основные стратегические цели включают приобщение студентов к систематическим занятиям спортом, развитие массового спорта, пропаганду спортивных ценностей, подготовку команд для международных соревнований и кадров для спортивных учреждений. В будущем ожидается расширение сети спортивных клубов и увеличения числа соревнований, однако для более полного анализа целесообразно сравнить ситуацию с опытами других стран, например, США, где студенческий спорт – важная часть университетской жизни, а успехи студенческих команд служат показателями эффективности учебных заведений. В США деятельность Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA) охватывает более двадцати видов спорта и обеспечивает финансирование и развитие спортивных программ, выступая важным звеном подготовки профессиональных спортсменов и формируя основу для спортивных лиг и сборных [2].

Т.А. Ильницкая, В.В. Топыгова (2023) считают, что студенческий спорт является важным инструментом развития высших спортивных достижений и повышения интереса студентов к здоровому образу жизни. Он способствует выявлению физиологических способностей молодых спортсменов, продолжает их спортивную карьеру и помогает в общественной адаптации завершивших карьеру спортсменов. Однако его эффективности мешают недостаточная инфраструктура, нехватка квалифицированных педагогов и размытость обязанностей преподавателей. Для решения этих проблем необходимо инвестировать в материально-техническое обеспечение вузов, внедрять гибкие формы обучения и повышать квалификацию специалистов, отвечающих за спортивную подготовку студентов [3].

По мнению Ф.Ф. Кадырова, Р.Г. Сарвартдинова (2016) здоровье нации – важнейшая проблема, поэтому физическое воспитание играет ключевую роль в формировании личности и поддержании здоровья студентов. В настоящее время у молодежи наблюдается низкий интерес к физической культуре, ухудшается уровень физической подготовленности и здоровья: многие страдают от заболеваний, избыточной массы и нарушений опорно-двигательного аппарата. Вузовские занятия физической культурой проводятся ограниченно, что приводит к снижению физической активности и ухудшению состояния здоровья студентов. Автор считает, что необходимо повысить интерес к физической активности, увеличить объем занятий, учитывать индивидуальные особенности и внедрять методы управления воспитательным процессом для формирования здорового образа жизни. Дополнительно важно развивать внеучебные формы физической деятельности, создавать условия для систематических занятий и использовать современные технологии для мотивации молодежи к активному образу жизни [4].

А.М. Ахметшин, Э.В. Галимова (2024) считают, что спорт играет важную роль в жизни студентов, способствуя физическому развитию, социальной интеграции, психологическому состоянию и укреплению здоровья. Однако массовый и студенческий спорт сталкиваются с рядом проблем, требующих внимания со стороны образовательных учреждений и государства. Ключевые проблемы включают недостаточное финансирование, что приводит к устареванию инфраструктуры и нехватке современного оборудования; низкий уровень вовлеченности студентов из-за учебных нагрузок и мотивационных факторов; Poor организация мероприятий из-за недостатка квалифицированных кадров и опыта в планировании; а также нехватку профессиональных тренеров, что ограничивает развитие спортивных навыков студентов. Перспективы развития включают улучшение финансирования через привлечение дополнительных средств и спонсорские программы, создание мотивационных систем (например, спортивных стипендий), модернизацию инфраструктуры и проведение массовых мероприятий для повышения интереса студентов. Важно также подготовить квалифицированных тренеров и организаторов через специальные программы. В целом, совместные усилия вузов, государства и бизнеса могут значительно повысить уровень спортивной жизни студентов, способствуя их здоровью и социальной активности [1].

Анализ роли студенческого спорта в формировании ценностей и продвижении олимпийского наследия показывает его существенное значение для развития молодежи как в личностном, так и в социальном аспекте. Студенческий спорт выступает эффективной платформой для воспитания таких важных ценностей как дружба, уважение, честность и командный дух, а также способствует популяризации олимпийских идеалов межкультурного взаимопонимания и гражданской ответственности. В условиях глобализации и развития молодежной политики использование спортивных инициатив среди студентов становится одним из ключевых инструментов формирования культурного и гражданского развития молодого поколения, укрепления национальной идентичности и межнационального диалога. Далее необходимо развитие инфраструктуры, повышение мотивации студентов к участию и подготовка квалифицированных кадров, что позволит максимально реализовать потенциал студенческого спорта в реализации целей олимпийской политики и культурного обмена. В целом, студенческий спорт играет важную роль как в формировании ценностных ориентиров молодежи, так и в сохранении и продвижении олимпийского наследия на региональном и международном уровнях.

1. Ахметшин, А. М. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / А. М. Ахметшин, Э. В. Галимова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы X Международной научно-практической конференции, Казань, 13 декабря 2024 года. – Казань: Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева - КАИ, 2024. – С. 35-37.

2. Бородина, Е. В. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта: сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и США / Е. В. Бородина, А. В. Смольянов // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва : Сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 14 октября 2022 года / Под редакцией И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. – Йошкар-Ола: АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт", 2022. – С. 20-25.

3. Ильницкая, Т. А. Роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений / Т. А. Ильницкая, В. В. Топыгова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, Иркутск, 26 октября 2023 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2023. – С. 379-382.

4. Кадыров, Ф. Ф. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / Ф. Ф. Кадыров, Р. Г. Сарвартдинова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 110-112.

5. Мальцев, Г. С. Особенности мотивации студентов к занятиям смешанными единоборствами / Г. С. Мальцев, Н. В. Багашвили // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 09–11 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 262-268.

6. Мустаева, В. В. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни / В. В. Мустаева, Г. С. Мальцев // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 335-338.

Назарова Е.И.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Митусова Е.Д.
Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна)

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО НАСЛЕДИЯ НА РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА

Изучение влияния спортивного наследия на развитие российского социального института. В настоящий момент тема действительно представляется весьма актуальной, поскольку позволяет раскрыть все составляющие спортивного наследия,

влияющие на развитие социального института. Проблема исследования заключается в том, что в отсутствие системного подхода к управлению и интеграции спортивного наследия (материального, нематериального и инфраструктурного) в развитие социального института спорта России, что приводит к неэффективному использованию инфраструктуры событий, слабой реализации социального потенциала наследия, разрыву между спортом высших достижений и массовым спортом [1,4].

Цель исследования – выявить и исследовать влияние спортивного наследия на развитие российского социального института.

Многогранность темы исследования позволяет использовать различные методы, а именно анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, метод экспертных оценок, методы математической статистики. При проведении научного исследования были использованы определенные методологические подходы. Главными методологическими основаниями исследования мы избираем общие принципы теории познания – принцип единства исторического и логического, принцип восхождения от абстрактного к конкретному. В работе используются методы диалектического, системного, структурного, исторического и сравнительного анализов.

В работе раскрыты основные теоретико-методологические подходы к изучению спортивного наследия. Проведенный социологический анализ показывает, что основное содержание спортивного наследия заключается в двух больших блоках:

Материальное наследие – спортивная инфраструктура (стадионы, дворцы спорта, тренировочные базы). Транспортная и городская инфраструктура. Общественные пространства

Нематериальное наследие – знания в области менеджмента и организации, образы, бренды и символика спортивных событий. Культурные программы и традиции. Человеческий капитал – квалифицированные кадры (менеджеры, тренеры, организаторы. Повышение гражданской активности и компетенций. Положительное влияния спортивного наследия применительно к социальному институту. Выражается в создании Международного олимпийского университета, спортивной инфраструктуры в виде множества олимпийских объектов, развитии спортивной науки, детско-юношеского, студенческого спорта и спорта высших достижений.

3. Реализация наследия Олимпиады послужит стимулом экономического развития региона, связанного с ростом инвестиций в сферу туриндустрии и занятости населения; модернизации существующей инфраструктуры посредством инновационных спортивных технологий для занятий физической культурой и спортом; создание условий для реализации культурного обмена. Проект Сочи-2014 – это не столько качества построек, или престиж государства. Россия стремится к тому, чтобы Олимпийские игры изменили ее образ. Мировая общественность с недоверием относится к коррумпированности экономики страны, управляемой демократии, терроризму, экологическому кризису. Российская общественность, политическая элита посредством спорта может строить, развивать и открыть миру другую, новую, процветающую страну – Россию.

Спорт обладает огромным ценностным потенциалом и способен выполнять многие социокультурные функции, в том числе формировать общественное мнение, стиль жизни людей, личностные качества человека, имидж государства. Уровень спортивных результатов в современном обществе часто рассматривается не только как достижение спортсмена, но и как показатель развития страны, ее науки и технологий [3]

Реализация спортивного наследия Олимпиады послужит стимулом экономического развития региона, связанного с ростом инвестиций в сферу туриндустрии

и занятости населения; модернизации существующей инфраструктуры посредством инновационных спортивных технологий для занятий физической культурой и спортом; создание условий для реализации культурного обмена.

1. Лубышева, Л.И. Спортивное наследие олимпийского проекта «Сочи 2014», как фактор интенсивного развития российского социального института спорта /Л.И. Лубышева, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №2. – С. 7-9.

2. Митусова, Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» / Е.Д. Митусова // Амурский научный вестник. – 2014. – №1. – С.137-141.

Нгети Камалу Милена
Научный руководитель – старший преподаватель Василенко С.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

МЕСТО РЕСПУБЛИКИ КАМЕРУН В КОРОНЕ ЭВОЛЮЦИИ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

В последнее время африканских страны в сфере олимпийского спорта все увереннее заявляют о себе**.** На этом материке официально зарегистрировано 53 Национальных олимпийских комитета**.** Спорт позиционируется не только как элемент физической культуры, но и как платформа для демонстрации независимости, национальной гордости и международной дипломатии.

Еще Пьер де Кубертен призывал помочь Африке присоединиться к олимийскому движению. Важную роль в проникновении олимпийских идей в Африку сыграл Ангело Боланаки. 3 апреля 1914 года на специально построенном стадионе Чатби в Александрии он организовал спортивный форум в честь юбилея Международного олимпийского комитета, начавшего свою работу в 1894 году на Конгрессе в Сорбонне. Впервые на этом празднике был поднят флаг с пятью олимпийскими кольцами, который передал ему лично Пьер де Кубертен. Этим грандиозно подготовленным спортивным событием Ангело Боланаки хотел показать способность африканского континента принять Олимпийские игры 1916 года. Первые Африканские игры, где участие «исключительно ограничено спортсменами африканского происхождения», а также «теми, которые были натурализованы или принадлежали к африканской нации, которая представляет собой суверенное государство» [4]. Сессии МОК неоднократно обсуждали ход подготовки, опубликована программа и правила Игр, разостланы приглашения, отчеканена медаль Игр. На одной стороне изображен темнокожий атлет, метающий копье, на другой на фоне бамбука надпись на латинском языке, т.к. Африка многоязычна по составу: «Athletae proprium est se ipsum noscere, ducere et vincere». К сожалению, из-за противодействия колониальных властей это грандиозное событие не состоялись, хотя по мнению Пьера де Кубертена, Африка могла бы стать важной площадкой для воплощения олимпийских ценностей. Идея заключалась в том, что через спорт можно было бы не только укрепить здоровье местного населения, но и создать основу для мирного сосуществования и сотрудничества различных этнических и культурных групп. [1].

Только в 1957 г. прошел Кубок африканских наций по футболу. В 1959 г. Во Франции должны были проводиться Средиземноморские игры, и по настоянию Мориса Эрцога генерал де Голль поддержал «Игры Дружбы». Они состоялись в 1960 г.

На Мадагаскаре. В них приняли участие франкоязычные африканские нации, а также команда Франции. Эти мероприятия проводились также в 1961, 1963 гг. Особенно сильны африканские атлеты в беге на длинные и короткие дистанции.

Камерун часто называют "Африкой в миниатюре" из-за своего разнообразия климатических зон, ландшафтов и этнических групп. На севере страны расположены засушливые саванны и горные районы, где находится известная гора Фако, самая высокая вершина Камеруна. В центральной части страны раскинулись тропические леса. На юго-западе находится побережье Атлантического океана с красивыми пляжами и портами.

После разрушения колониальной системы во многих странах, в том числе и в Камеруне, были созданы национальные министерства по делам молодежи и спорта. Стали строиться стадионы и другие спортивные объекты. Страны возводили в ранг национальных героев чемпионов крупнейших мировых состязаний. В Камеруне – небольшой страна в центре Африки, где проживает около 30 миллионов человек из различных этнических групп, Национальный олимпийский и спортивный комитет Камеруна признан Международным олимпийским комитетом в 1963 году. Спортсмены этой страны участвовали во всех Олимпийских играх, начиная с 1964 года. С первых лет образования государства (1960 год) атлеты Камеруна соревновались боролись за первенство на Кубке Тропиков, а с 1976 года на Центральноафриканских играх. Стали победителями 5 Кубков африканских наций. Всего на Олимпийских играх камерунские спортсмены завоевали 4 медали. Первую Олимпийскую медаль (серебряную) завоевал в 1968 г. боксер Жозеф Бессала [2].

Игра в футбол поставлена здесь на высокий пьедестал. В 1964 году на континенте впервые был разыгран Кубок африканских чемпионов по футболу, камерунская команда «Орикс стала первым обладателем этого трофея. Затем еще несколько раз подтвердила свое право быть лучшей. 1990 году свершилась сенсационная победа над чемпионом мира Аргентиной со счетом - 1:0. Сборная Камеруна не завоевала титул чемпионом мира, но явилась первой африканской командой, вышедшей в четвертьфинал в 1990 году. Сенсационно была обыграна сборная Бразилии со счётом 1:0 на чемпионате мира по футболу FIFA 2022 в Катаре. Национальными футбольными кумирами в стране являются Анри Камара, Эль-Хаджи Диуф, Шейху Куяте и Муса Конате Роже Менди, Жюль Боканде и Садио Мане., Идрисса Гуйе.

Для молодых людей из небогатых африканских стран спортивная карьера – часто уникальный шанс добиться достойной жизни. Кажется, сама природа позаботилась о том, чтобы в Африке рождались лучшие бегуны. Даже по своему телосложению у них более высокий (на 15-20 см) центр тяжести, а из-за укороченного тела и более длинных ног с узкими и сильными лодыжками, они могут передвигаться стремительнее. Так и в Камеруне реализуются национальные спортивные стратегии. Так, существует Школа бега. Здесь практикуется 40-километровый забег «Гора Камерун». «Гонка надежды». Участники делятся на мужские и женские команды, а также на профессиональных бегунов, молодёжь и обычных бегунов. Каждый победитель в мужском и женском профессиональных дивизионах получает вознаграждение. Почти 10000 зрителей наблюдают за гонкой. При этом, в лучших олимпийских традициях, здесь проводятся также другие культурные и спортивные мероприятия. Тернист путь африканцев, стремящихся попасть в большой спорт.

Фрэнсис Нганну, выдающийся профессиональный боец ММА, боксёр, родился в Камеруне в нищей семье. Эмигрировал во Францию, где был бездомным, но добился цели и стал звездой боевых видов спорта. Его карьера олицетворяет стойкость, талант

и амбиции, что делает его символом успеха для Африки. Либерийский футболист Джордж Веа в бедном районе Монровии в семье, где было пятнадцать детей. Одним из способов прокормить семью стала игра за деньги в футбол. Он уехал в Европу и впоследствии признан первым чернокожим игроком года, по версии ФИФА, первым неевропейцем — обладателем «Золотого мяча». А в 2017 году был избран президентом страны.

Хочется отметить и Гаэля Ондуа - гражданина России, сына камерунца и русской. Когда сборной России запретили участвовать в борьбе за путёвку на ЧМ-2022, этот парень и Муми Нгамалё успешно выступили по заявке Камеруна. Их достижения выходят за рамки спортивных рекордов – они становятся важным инструментом для укрепления позиций африканских стран в мировом сообществе.

Национальный олимпийский комитет Камеруна активно работает над развитием олимпийского спорта среди молодежи, делая акцент на широкую доступность спортивных программ. Имеется много любительских футбольных клубов, организованных среди этнических линий населения, проживающего в Камеруне. Особое внимание уделяется образовательным инициативам, которые внедряются через семинары и лекции, направленные на популяризацию олимпийских ценностей среди школьников и студентов: обучение принципам честной игры, дисциплины и уважения к сопернику**.**

Было проведено анкетирование среди 50 девушек и юношей от 20 до 25 лет, граждан Республики Камерун Выявлено, что молодежь проявляют заинтересованность в Олимпийских Играх и Олимпийском движении, но при этом их у молодых людей недостаточно знаний об истории и содержании Олимпийского движения, феномене олимпизма, его ценностных характеристиках.

Первым этапом стало изучение интереса к олимпизму (рисунок 1).

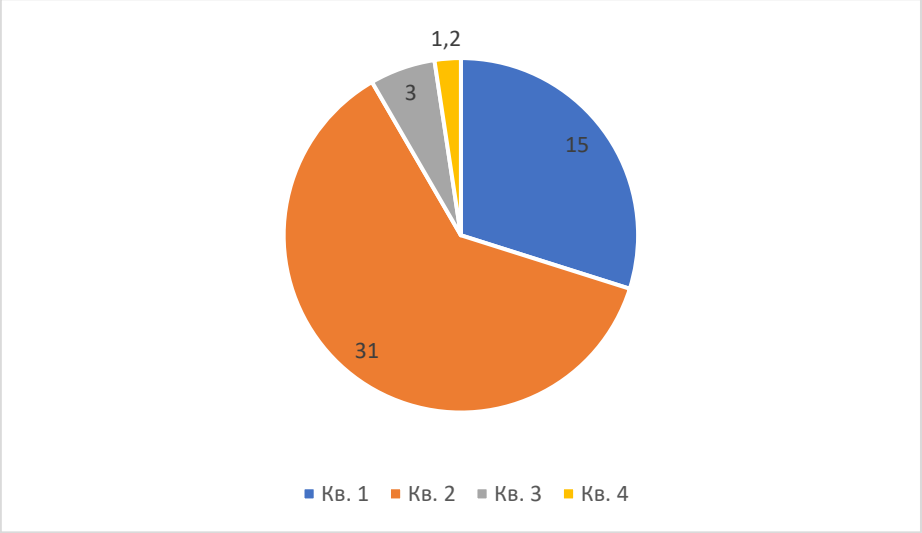


Рисунок 1 – Интерес к олимпизму: ***А) Постоянно – 15; Б) Интересуюсь, по мере надобности – 31; В) Не интересуюсь, так как не вижу в этом смысла – 3; Г) Вообще не интересуюсь – 1***

В целом, тема интересна для большей части респондентов. На вопрос, откуда камерунцы черпают сведения о достижениях олимпийцев, были получены следующие ответы: из интернета – 20 %; из ТВ – 50 %; от друзей – 30 %.

Африканскую молодежь привлекают о облике спортсмена - олимпийца такие качества, как успешность; материальная независимость.

На вопрос: «Что символизируют Олимпийские кольца?
Камерунцы продемонстрировали недостаточную неосведомленность (рисунок 2).

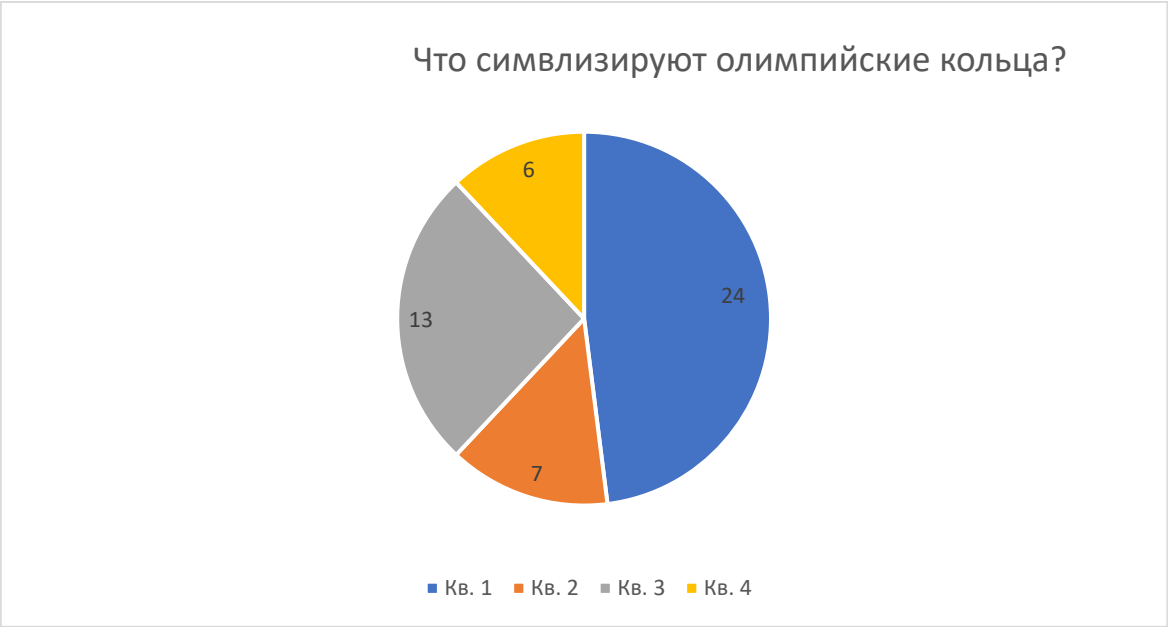


Рисунок 2 – Знание о символах олимпийских колец:
А) Союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх; 24; Б) Союз спортсменов;7; В) Союз Олимпийцев; 13; Г) Встречу всех спортсменов на Чемпионате мира 6

Олимпийскую историю знают плохо. Это утверждение подтвердил и ответ следующий ответ на вопрос: «Кто впервые произнес фразу «Главное не победа, а участие?» (рисунок 3).

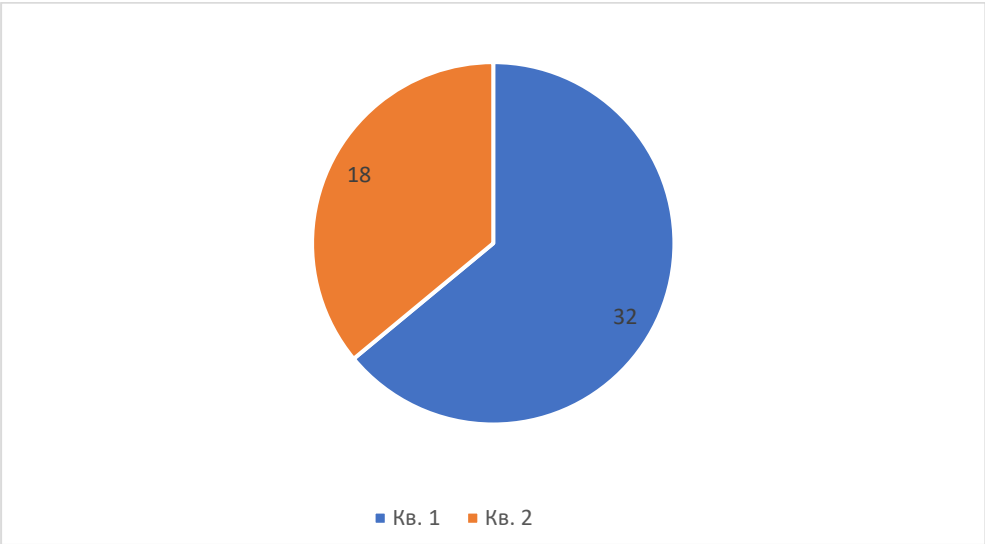


Рисунок 3 – «Кто впервые произнес фразу «Главное не победа, а участие?»:
А) Какой-либо спортсмен; Б) Пьер де Кубертен; 32; В) Епископ Пенсильвании; 18; Г) Атлет

Не знают ответа больше 40% респондентов.

На вопрос: «Следует ли сохранить олимпийскую идею Пьера де Кубертена в эпоху трансформации олимпийский ценностей?» (рисунок 4)

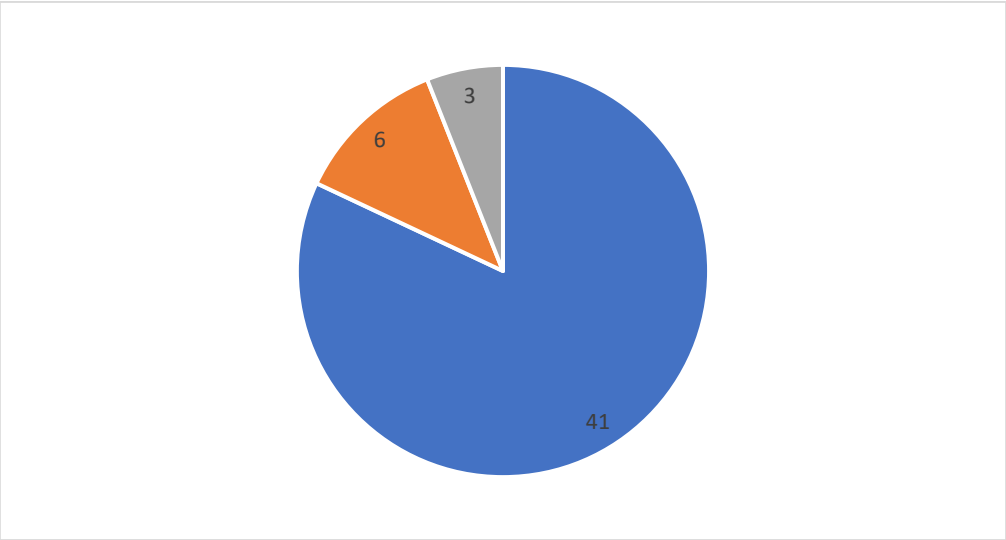


Рисунок 4 – Следует ли сохранить олимпийскую идею Пьера де Кубертена в эпоху трансформации олимпийский ценностей?

За сохранение благородных идей олимпийского движения выступает 91% камерунцев.

На вопрос: «Возможно ли в условиях всеобщей коммерциализации спорта распространение олимпийских ценностей?» (рисунок 5).

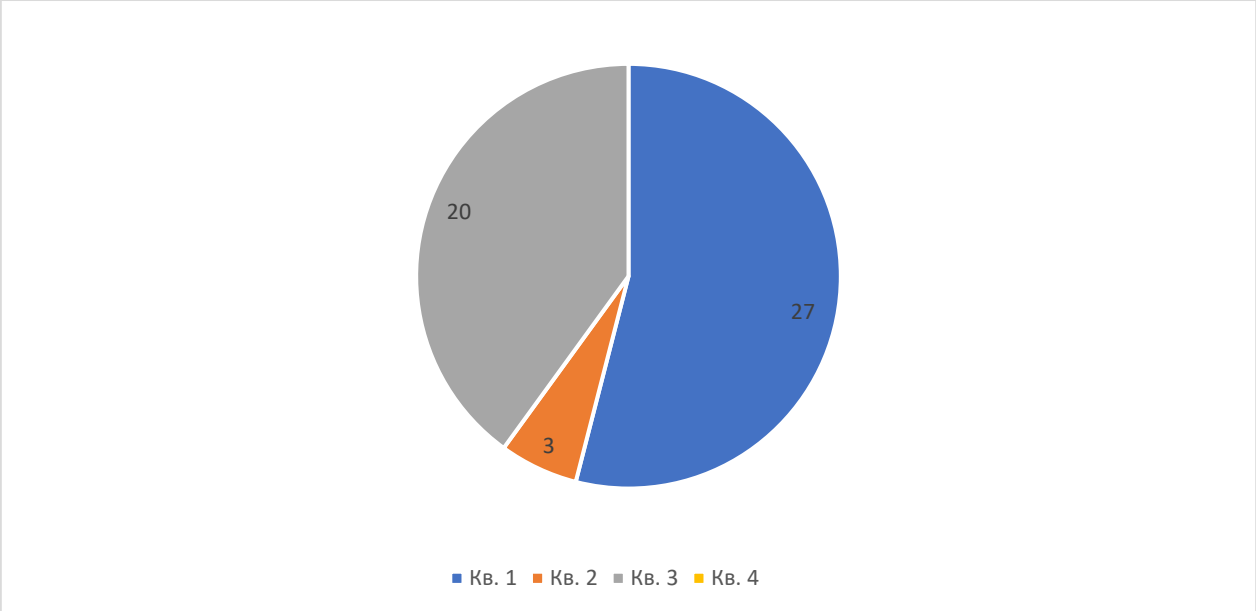


Рисунок 5 – «Возможно ли в условиях всеобщей коммерциализации спорта распространение олимпийских ценностей?»

Отрицательно ответили 27 человек из 50, 17 не уверены в этом. Эти цифры свидетельствуют о КРИЗИСЕ, который переживает сейчас мировое олимпийское движение.

В приоритете молодежи Камеруна следующие ценности:

1 место- Интересная профессия и стремление к знаниям.

2 место – семейные ценности.

3 место – Свобода и независимость, материальный достаток.

4. Хобби. Увлечение спортом и принятие олимпийских ценностей.

На играх Игры БРИКС+, собравшие в 2024 г. участников из 82 стран и разыгравшие были и спортсмены из Камеруна. Североафриканский футбол на ОИ-2024 в Париже подтвердил свою конкурентоспособность и способность на равных соперничать с ведущими футбольными державами мира. Африка, в свою очередь, может предложить миру уникальные спортивные дисциплины – традиционный бокс народа хауса, и сенегальская лаамб (вид борьбы, сочетающий в себе элементы спорта и культурного ритуала). Однако перед включением этих дисциплин в олимпийскую программу необходимо провести значительную работу по их популяризации на международном уровне. Устав МОК требует, чтобы новые виды спорта имели признанный международный статус, были представлены в континентальных и мировых чемпионатах, а их географическое распространение охватывало несколько регионов. Создание международных федераций африканского спорта, проведение регулярных соревнований высокого уровня и популяризация этих видов спорта среди молодежи станут важными шагами на пути увековечивания африканских традиций в олимпийском мире.

Спортивная дипломатия сыграла важную роль в формировании глобального имиджа Африки. Олимпийское движение продолжает оставаться символом национального успеха для Африки и Камеруна, в частности, отражая стойкость, спортивные таланты и амбиции континента**.** Тем не менее, перед континентом стоят важные задачи, требующие структурных изменений. Легитимизация процессов в спортивных организациях, повышение прозрачности их работы и расширение общественного контроля с участием заинтересованных групп являются необходимыми шагами для создания более устойчивой и справедливой системы управления африканским спортом.

1. Волков, А. В. Аполитизм олимпиады или глобальная шутка, которую мы слышим раз в четыре года / А. В. Волков. – Москва: ООО Издательство Русский Мир, 2022. – 288 с.

2. Бангура, К.К. Национальные и интернациональные аспекты олимпийского движения в регионе Африки : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. – Москва, 1986. – 261 с.

Некрашевич В.В.

Научный руководитель – кандидат медицинских наук Калюжин В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У БИАТЛОНИСТОВ-ПОДРОСТКОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Актуальность проблемы заключается в том, что в настоящее время здоровье считается важным условием достижения и развития физического успеха человека. Современный спорт характеризуется интенсивными физическими нагрузками и предъявляет особые требования к состоянию опорно-двигательного аппарата. Изучение данного вопроса особенно актуально в детском спорте, поскольку травмы и заболевания опорно-

двигательного аппарата являются одной из основных причин преждевременного прекращения тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Современный спорт характеризуется интенсивными физическими нагрузками и предъявляет особые требования к функциональному состоянию опорно-двигательного аппарата. Изучение данного вопроса особенно актуально в детском спорте, поскольку травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из основных причин преждевременного прекращения тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Тренировочный процесс в биатлоне сопровождается большой вертикальной нагрузкой на стопу, снижением амортизационных свойств стопы, перераспределением нагрузки, усилением сократительной способности связочно-мышечного аппарата нижних конечностей. В результате у биатлонистов фиксируется плоскостопие. В связи с этим спортсменам необходимо создать оптимальные условия для развития физических способностей и коррекции плоскостопия [3].

По вышеперечисленным данным можно сказать, что использование коррекционно-профилактических мероприятий в структуре спортивной тренировки имеет высокую педагогическую ценность и может продлить время занятия человека спортом, однако реализация данных мероприятий возможна лишь при наличии достоверной информации об особенностях отклонений. Сегодня плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний и встречается у 50% населения. В группу риска попадает практически каждый современный человек.

Цель исследования – изучить особенности развития физических способностей у биатлонистов подросткового возраста с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников.

Исследование проводилось в течение 3 месяцев на базе биатлонного комплекса Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва в Гомеле (Республика Беларусь). В эксперименте приняло участие 24 испытуемых. В процессе исследования нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент целью которого было определения влияния занятий лечебной физической культурой на коррекцию плоскостопия у биатлонистов в возрасте 12–14 лет. В эксперименте сравнивались две группы: контрольная (занималась по тренировочной программе, разработанной тренером) и экспериментальная (выполняла в начале занятия комплекс упражнений, направленных на коррекцию плоскостопия).

Для исследования влияния плоскостопия на тренировочную деятельность у биатлонистов 12–14 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала проведения и после окончания цикла занятий нами были использованы тесты для определения стато-динамического равновесия, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Существуют статистически значимые различия между результатами данных контрольных тестов у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников. Можно увидеть отставание из-за низкого уровня развития статического равновесия у биатлонистов с наличием плоскостопия. Все тесты у биатлонистов с наличием плоскостопия были статистически значимо ниже, чем у здоровых сверстников, т.е. здоровые спортсмены развиты лучше.

Если проанализировать полученные данные, то становится очевидным, что существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов. При этом параметры развития динамического равновесия выше у здоровых биатлонистов, чем результаты биатлонистов с плоскостопием. Результаты тестов однозначно подтверждают, что статистически значимые различия были обнаружены между результатами тестов динамического равновесия у исследуемых групп. Таким образом,

можно сделать вывод, что у здоровых биатлонистов лучше развито динамическое равновесие.

Показатели свидетельствуют о наличии статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития скоростных способностей у биатлонистов с наличием плоскостопия и их здоровых сверстников до начала исследования. Результаты тестов здоровых биатлонистов статистически значимо лучше, чем у биатлонистов с наличием плоскостопия.

Проанализировав полученные данные, наблюдается значительное отставание уровня развития скоростных способностей у биатлонистов с наличием плоскостопия от результатов здоровых биатлонистов. Существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов у исследуемых групп. В то же время наблюдается значительное отставание в развитии выносливости у биатлонистов с развитием плоскостопия от результатов здоровых биатлонистов. Таким образом, можно сделать вывод, что у здоровых биатлонистов лучше развита выносливость.

Биатлонисты с наличием плоскостопия, демонстрируют результаты ниже, чем здоровые биатлонисты. Эти данные показывают, что у биатлонистов с наличием плоскостопия результаты на 7–14% ниже, чем у их здоровых биатлонистов и нуждаются в дальнейшем развитии.

Выводы. Полученные результаты представляют собой данные, полученные по результатам всех контрольных тестов. Они однозначно и статистически достоверно доказывают, что здоровые биатлонисты имеют значительно лучшее физическое развитие, чем биатлонисты с плоскостопием. Биатлонисты подросткового возраста с наличием плоскостопия имеют уровень развития физических способностей ниже, чем здоровые биатлонисты, что влияет на их общее состояние здоровья и демонстрацию спортивного результата.

1. Аикин, В. А. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всеросс. научно-практ. конф. молодых ученых / [под общ. ред. В. А. Аикина] ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2018. – 288 с.

2. Лукьяненко, Т. Н. Организация медицинского контроля на этапах подготовки спортсменов для раннего выявления плоскостопия: практ. пособие / Т. Н. Лукьяненко, И. А Малеванная, О. А. Трушко. – Минск : РНПЦ спорта, 2025. – 26 с.

3. Чечётин, Д. А. Физическая реабилитация детей школьного возраста при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: практическое пособие для инструкторов-методистов физической реабилитации/ Д. А. Чечётин. В 2-х томах. Т. 1. – Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2017. – 116 с.

Некрашевич В.В.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук Калюжин В.Г.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У БИАТЛОНИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

Здоровье – важное условие для занятий спортом. Современный спорт характеризуется интенсивными физическими нагрузками, в биатлоне спортсмены подвергаются большой вертикальной нагрузкой на стопу, в результате может фиксироваться плоскостопие [1]. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата являются

одной из основных причин преждевременного прекращения спортивной деятельности. Для предотвращения травм необходимо создать оптимальные условия для развития физических способностей спортсменов [3].

Цель исследования разработка оптимальных тестов для оценки уровня развития стато-динамического равновесия, скоростно-силовых качеств, выносливости и физических способностей у подростков 12–14 лет, занимающихся биатлоном, для своевременного контроля динамики развития этих физических способностей.

Педагогическое тестирование – это форма измерения, основанная на применении тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая дает оценку обученности тестируемых [3]. Тестирование предполагает выполнение испытуемым специально подобранных заданий или контрольных упражнений с целью оценки результатов. Этот метод помогает определить физическое состояние детей на определенный момент времени. С помощью контрольных упражнений можно оценить уровень развития различных качеств и способностей, а также сравнить физическую подготовленность и проверить эффективность коррекционной программы.

Для исследования влияния плоскостопия на тренировочную деятельность у биатлонистов 12–14 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала проведения и после окончания цикла занятий нами были использованы следующие тесты:

Исследование проводилось в течение 3-х месяцев на базе биатлонного комплекса ГУ «СДЮШОР № 6» г. Гомеля. В эксперименте приняло участие 24 занимающихся биатлоном подростков 12–14 лет. У этих испытуемых были проведены тесты и полученные результаты были использованы как контрольные при оценке эффективности тренировочного процесса и для сравнения с результатами исследования других групп.

Тесты для определения СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Проба Ромберга усложненная». Методика: исходное положение – вертикальная поза тела, руки вперед, ладонями вниз, стопы ног на одной линии «пятка-носок», глаза закрыты. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ласточка». Методика: исходное положение – стойка на одной ноге (упор на наиболее удобной ноге), вторая отведена назад на 90°, нога ровная, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках». Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Взгляд направлен вперед испытуемый медленно встаёт на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тесты для определения ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Линия». Методика: на асфальте отмечается прямая линия, длиной 4 метра, шириной 10 сантиметров, испытуемый сводит лопатки, руки на поясе и начинает движение до конца линии. В конце обозначенной линии спортсмен совершает поворот на 180° и продолжает движении до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба пятясь». Методика: на асфальте отмечается прямая линия, длиной 4 метра, шириной 10 сантиметров, испытуемый становиться на линию доходит до конца скамейки. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба скрестно». Методика: на асфальте отмечается прямая линия, длиной 4 метра, шириной 10 сантиметров, испытуемый становиться на линию удобным боком и скрестными шагами, (шагая боком, переставляя ногу за другую ногу) доходит до конца скамейки. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Тест «Бег 30 м». Методика: испытуемый становится на линию старта и по команде пробегает 30 метров. Дается 2 попытки, регистрируется наилучшее время. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Бег 100 м». Методика: испытуемый становится на линию старта и по команде пробегает 100 метров. Дается 1 попытка. Оценка: фиксируется время.

Тест «Обегание конуса». Методика: испытуемый становится на линию старта и по команде пробегая оббегая конус и по прямой возвращается обратно (расстояние до конуса 30 м). Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Тест «Приседания». Методика: испытуемый находиться в И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сгибая ноги в коленях, угол 90° опуская таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется. Затем разгибая ноги вернуться в И.П. Оценка: фиксируется количество выполненных повторений за 1 минуту.

Тест «Прыжок в длину». Методика: испытуемому нужно встать на линию старта, оттолкнуться двумя ногами, сделав интенсивный замах руками, и выполнить прыжок на траву. При приземлении результат фиксируется по пяткам. Испытуемому дается 3 попытки, фиксируется лучший результат (при падении назад результат засчитывается от ягодиц). Оценка: фиксируется длина прыжка в сантиметрах.

Тест «Прыжки на скакалке». Методика: испытуемый находиться в И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, взгляд направлен прямо. По команде испытуемому нужно выполнить прыжки через скакалку. Во время прыжков ноги нужно немного сгибать в коленях, приземляться на носки. Оценка: фиксируется количество выполненных повторений за 1 минуту.

Тесты для определения ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест «Бег 1 км». Методика: испытуемый становится на линию старта и по команде пробегает 1000 метров. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Лыжероллеры». Методика: испытуемый становится на линию старта, по команде он проезжает 2000 метров на лыжероллерах. Оценка: фиксируется время выполнения.

Исследование направлено на выявление особенностей развития физических способностей биатлонистов подросткового возраста: статико-динамического равновесия, скоростных способностей и выносливости.

В ходе работы были разработаны тесты для оценки уровня развития физических способностей у биатлонистов. Данные тесты позволяют оценить физические и функциональные возможности биатлонистов-подростков.

Результаты тестирования позволяют адаптировать тренировочную программу в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

1. Лукьяненко, Т.Н. Организация медицинского контроля на этапах подготовки спортсменов для раннего выявления плоскостопия : практ. пособие / Т. Н. Лукьяненко, И. А Малеванная, О. А. Трушко ; РНПЦ спорта. – Минск : РНПЦ спорта,2025. – С. 24–26 с.

2. Аикин, В. А. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всеросс. научно-практ. конф. молодых ученых / [под общ. ред.

В. А. Аикина] ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2018. – 288 с.

3. Образцов, П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования / П. И. Образцов. – СПб : Питер, 2004. – 267 с.

Нехай П. В.
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Покровская С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ КАК ПРОБЛЕМНАЯ ОБЛАСТЬ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

В своей жизни человек зачастую испытывает различные психические состояния. Часть из них возникают спонтанно, сами собой, и их сложно контролировать. Некоторые целенаправленно могут быть вызваны специалистом или самим человеком. Неожиданные и непредсказуемые спонтанно возникающие психические состояния могут, как повысить эффективность спортивной деятельности, так и снизить её до невероятно низких значений.

Психические состояния определяются, как относительно устойчивые целостные состояния психики, возникающие в ответ на ситуацию и имеющие психофизиологические, мотивационные, когнитивные, эмоционально-волевые, временные характеристики [1].

В настоящее время современная спортивная психология активно разрабатывает и применяет различные методы психорегуляции, позволяющие снизить степень влияния на результат негативных психических состояний. Среди большого количества психических состояний, возникающих в спортивной деятельности, в особенности в спорте высших достижений, вызывает интерес измененные состояния сознания (далее ИСС).

По нашему мнению, изменённые состояния сознания (ИСС) – это качественные изменения в субъективных переживаниях или психологическом функционировании от определённых генерализованных для данного субъекта норм, рефлексируемые самим человеком или отмечаемые наблюдателями.

В ряде отдельных видов ИСС могут сопровождаться различными явлениями и эффектами. Такие как: изменения в мышлении, нарушение чувства времени, потеря контроля, изменения в выражении эмоций, изменение образа тела, искажения восприятия, изменения смысла или значения, чувство невыразимости, чувства возрождения, гипервнушаемость и т.д. [2].

Яркость и выраженность данных эффектов может варьироваться в зависимости от глубины и силы возникшего ИСС.

Основными факторами вызывающими ИСС могут выступать высокие психические, физические и эмоциональные нагрузки, нарушение режима сна или питания и т.д.

Самая общая классификация способов индукции таких состояний представлена в работе Арнольда Людвига [3], который выделил среди них пять основных:

1) редукция экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности;

2) повышение экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности и/или эмоций;

3) повышенная готовность или психическая вовлеченность;

4) сниженная бдительность или ослабление критичности;

5) наличие соматопсихологических факторов, то есть изменения в химии или нейрофизиологии тела.

Вольфганг Жилек к методам индукции отнес:

сфокусированное суггестивное внимание (прикосновение к посвящаемому жезлом, имеющее огромную символическую значимость);

болевую стимуляцию (техники истязания посвящаемого или самоистязание);

гипогликемию* и обезвоживание* (которое технически достигается воздержанием от воды, интенсивными физическими нагрузками и потением под шерстяным одеялом);

крайне интенсивную двигательную активность (техники бега и непрерывного танца);

температурную стимуляцию – холодом и жарой (бег босиком по снегу, купание в ледяных реках или в зимнем океане, обливание холодной водой, перегрев под шерстяными одеялами);

акустическую стимуляцию (техники непрерывного пения, барабанного боя и других ритмичных звуков, соответствующих по частоте тета–ритму электрической активности мозга);

уединение и ограниченную подвижность (уединение в темноте в курительной палатке при строгом соблюдении тишины и избегании любого телодвижения);

лишение сенсорного распознавания зрительных образов (завязывание глаз посвящаемому);

лишение сна;

кинетическую стимуляцию (ежедневная процедура «хватания»);

гипервентиляцию* (от испытуемого требуется глубоко, часто и непрерывно дышать).

Исходя из специфики возникновения и способов индукции измененных состояний сознания спортсменов. Можно предположить, что есть определенная доля вероятности возникновения данного состояния в спортивной деятельности. Некоторые источники указывают на возможность спонтанного появления трансового состояния у любого человека. Приводится информация о слабых возможностях человека контролировать и сдерживать этот процесс в виду факторов, влияющих на его возникновение.

Исходя из перечисленных способов индукции и эффектов, возникающих в ИСС, возможно создание диагностических методик, для своевременного определения данных состояний.

Большинство эффектов присущих ИСС, несомненно, негативно влияют на результативность спортсмена. Немаловажным оказывается факт снижения практически до минимума возможности человека проводить в данном состоянии саморегуляцию. Искаженное восприятие окружающего мира и собственных переживаний делают практически невозможным использование некоторых классических методов психорегуляции. Знания об этих состояниях, принципах их возникновения и способах их регуляции необходимы для эффективной работы спортивных психологов.

Исходя из анализа источников, удалось определить ещё одну проблемную область в работе спортивного психолога. Проявление ИСС в спорте требует более тщательного изучения что в свою очередь позволит в дальнейшем приступить к разработке новых и изменению уже известных методов психорегуляции и саморегуляции для предупреждения спонтанного возникновения ИСС.

1. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. и отв. ред. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

2. Ludwig, A.W. Altered states of consciousness / A.W. Ludwig // Altered states of consciousness: A book of reading / Ed. By C.T. Tart. – New York, 1969. – P. 9-22.

3. Гордеева, О. В. Измененные состояния сознания : природа, механизмы, функции, характеристики : хрестоматия / *О. В.* Гордеева. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 255 с.

Ондасынов Д.Ж.

Научный руководитель – магистр педагогических наук Жиембаев А.Ш.

Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова г.Актобе. Республика Казахстан

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Техническая подготовленность является ключевым компонентом спортивного мастерства футболистов, существенно влияющим на результативность и эстетическую привлекательность игры [1].

Современный футбол, отличающийся возрастающей интенсивностью игровой деятельности в течение последнего десятилетия, предъявляет к спортсменам требования оперативного и высококачественного выполнения технико-тактических действий в условиях динамично изменяющейся игровой обстановки, ограниченных пространственных и временных ресурсов, а также активного противодействия со стороны соперников. [2].

Следовательно, интенсификация процесса спортивного совершенствования отечественных футболистов находится в прямой корреляционной зависимости от модернизации системы подготовки спортивного резерва, где критически важным элементом является эффективная организация технического обучения на ранних этапах в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Целью исследования является разработка и совершенствование методики технической подготовки студентов футболистов.

Задачи исследования:

1.Оценить уровень технической подготовленности студентов на начальном и конечном этапах эксперимента и провести сравнительный анализ полученных данных.

2. Разработать методику обучения и совершенствования технических приемов футболистов.

3.Экспериментально подтвердить эффективность применения разработанной методики в учебно-тренировочном процессе.

Для достижения поставленных целей был организован педагогический эксперимент, в рамках которого применялись следующие методы исследования: анализ специальной и научно-методической литературы; проведение педагогического эксперимента; педагогическое наблюдение; метод экспертной оценки; контрольные тесты, включающие жонглирование мячом правой и левой ногой (количество повторений), ведение мяча на дистанции 2х15 м (время в секундах), удар по мячу серединой подъема (оценка в баллах); методы математической обработки данных.

На основе анализа научно-методической литературы, программ подготовки по футболу и наблюдений за учебно-тренировочным процессом установлено, что процесс

обучения техническим приемам футбола структурирован в *четыре последовательных этапа:*

1) Освоение базовых элементов техники;

2) Освоение технических приемов и их согласованное выполнение в структуре целостного двигательного действия;

3) Развитие умений применять технические приемы в условиях динамического перемещения и взаимодействия с партнерами по команде;

4) Формирование навыков эффективного использования технических приемов в игровой обстановке с учетом активного противодействия со стороны соперников.

Для экспериментального подтверждения эффективности разработанной методики технической подготовки в учебно-тренировочном процессе на базе АРУ им. К.Жубанова г. Актобе был организован педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие две группы, экспериментальная и контрольная. Эксперимент проводился в течение трех месяцев (февраль - апрель 2025 года).

Результаты тестирования уровня технической подготовленности участников обеих групп на начальном этапе эксперимента не выявили статистически значимых различий. Показатели в тестах контрольной и экспериментальной групп были сопоставимы.

Контрольная группа обучалась технике футбола с использованием традиционной методики, применяемой в педагогической практике и описанной в ряде учебно-методических пособий. В экспериментальной группе применялась разработанная авторами методика технической подготовки.

Проведенный анализ и обобщение современных достижений, представленных в научной и научно-методической литературе, а также изучения программного материала и особенностей тренировочного процесса футболистов была разработана и теоретически обоснована методика технической подготовки студентов футболистов.

Применение разработанной методики способствовало значительному повышению уровня владения техническими приемами в различных комбинациях, а также развитию навыков их использования для решения тактических задач в игровой деятельности.

Эффективность предложенной методики получила подтверждение в ходе педагогического эксперимента, результаты которого выявили статистически значимое ($p<0,05$) превосходство показателей экспериментальной группы над контрольной по следующим параметрам:

Координационные способности («чувство мяча»): Результат в тесте «жонглирование мячом» превысил показатели контрольной группы на 7,3 удара.

Техника ведения мяча: Время выполнения упражнения «Ведение мяча 2х15 м» было ниже на 2,23 с, что свидетельствует о возросшей скорости и эффективности контроля мяча.

Точность ударных действий: Точность удара серединой подъема была оценена на 2,23 балла выше.

Освоение техники остановки мяча: Преимущество в освоении остановки опускающегося мяча подошвой составило 2,2 балла в теоретическом компоненте и 1,5 балла - в практическом.

Таким образом, апробированная методика продемонстрировала комплексное положительное влияние на уровень технической подготовленности футболистов.

1. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 208 с.

2. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2007. – 111 с.

3. Романов, Д.И. Техническая подготовка в футболе: современные подходы / Д.И. Романов. – СПб.: Изд-во НГУ, 2019. – С. 23.

4. Бондаренко, С.П. Футбол: обучение игре в детском возрасте / С.П. Бондаренко. – М., 2020. – 31.

Печкуренко М.М., Михайлик Я.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

С каждым годом событийный туризм в Республике Беларусь обретает все большую популярность. Это обусловлено хорошей ресурсной базой страны, которая предоставляет широкие возможности для развития данного направления. Туристический потенциал Республики Беларусь базируется на многообразии и красоте природы, уникальности историко-культурного наследия и включает более 15 тысяч объектов, имеющих историческую, культурную, архитектурную значимость, а также памятных мест, связанных с именами выдающихся деятелей мировой истории и культуры.

В 2023-м году постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь была введена единая классификация видов туризма, куда также вошел событийный туризм. Согласно документу, событийный туризм – это туристическое путешествие с целью удовлетворения потребности в посещении различных событийных мероприятий, приуроченных к событиям в сфере культуры, спорта, туризма, бизнеса и иным событиям, а также деятельность по организации этого туристического путешествия [1].

В рамках событийного туризма в Беларуси можно выделить несколько основных направлений, каждое из которых имеет свою специфику и предлагает уникальные возможности как для постоянных жителей, так и для туристов: исторические фестивали; музыкальные фестивали (концерты различных музыкальных направлений); спортивные мероприятия (игры, чемпионаты, соревнования, матчи, марафоны, гонки, пробеги); гастрономические фестивали (дегустация блюд и напитков национальной кухни); кино и театральные фестивали; деловые форумы и конгрессы.

Среди направлений государственной политики особое внимание уделяется спорту. Таким образом были организованы крупные мероприятия, такие как Чемпионат Мира по хоккею-2014, этап Чемпионата Европы по биатлону-2019, Чемпионат Мира по летнему биатлону-2019, II Европейские игры, кубок Дэвиса, легкоатлетический матч Европа-США [2, с. 332].

Лидером среди музыкальных событий является ежегодный фестиваль «Viva Braslav», который начал свою историю в 2013 году в качестве городской локальной дискотеки. На сегодняшний день он способен принять до 20 тысяч гостей, предлагая трехдневную программу с музыкальными и спортивными направленностями. Средний возрастной диапазон гостей мероприятия составляет 18-25 лет. Инфраструктура фестиваля включает фуд-корты, лаунж-зоны, площадки для аттракционов и палаточный городок. Помимо этого, проводятся международные соревнования по пляжному

волейболу, футболу и кросс-кантри. В рамках фестиваля также проходит конкурс красоты «Miss Viva Braslav» и конкурс молодых исполнителей Viva «Braslav MuzOpen». Организация фестиваля «Viva Braslav» оказывает положительное влияние на экономическое состояние региона, способствуя развитию туристической индустрии.

Древние города и поселения Беларуси, такие как Новогрудок, Лида, Мир, Несвиж и Заславль являются местом проведения фестивалей, посвященных средневековой культуре и рыцарским турнирам. Наиболее популярные мероприятия: рыцарский фестиваль «Замок Гедемина» (Лида), «Наследие веков» (Мир), «Каменецкая вежа» (Каменец). Подобные события демонстрируют работу исторических клубов, участники которых заинтересованы в распространении культуры исторической реконструкции, информации о богатом историко-культурном наследии Республики Беларусь [3, с. 75].

Особый интерес у туристов вызывает посещение гастрономических фестивалей, где они могут отведать блюда национальной кухни и узнать об особенностях их приготовления. Сюда можно отнести «Вишневый фестиваль» в Глубоком, «Фестиваль огурца» в Шклове, «Праздник помидора» в Ивье. В 2013 году под Минском в Музее народной архитектуры и быта также прошел первый в истории Беларуси сырный фестиваль.

Существует еще огромное количество событийных мероприятий, организуемых на территории Республики Беларусь, но преобладающим видом является фестивальный туризм. Пик мероприятий в большинстве случаев наблюдается в мае-сентябре, что обуславливается благоприятными погодными условиями.

Вместе с развитием событийного туризма в Беларуси, активно развивается инфраструктура, реконструируются и создаются новые объекты туристического интереса. В Минске, областных центрах и других регионах страны за последние 10-15 лет был создан целый ряд многофункциональных спортивных комплексов, ледовых дворцов, бассейнов, а также открытых и закрытых стадионов и других спортивных сооружений. В их числе: Республиканский горнолыжный центр «Силичи», республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», горнолыжный комплекс «Логойск», спортивно развлекательный комплекс «Минск-арена», спортивный комплекс «Бобруйск-Арена», гребной канал для проведения соревнований по гребле международного уровня в Бресте, Брестский легкоатлетический манеж.

Помимо спортивных объектов за последнее десятилетие в Беларуси появилось множество новых музейных и развлекательных учреждений. Завершилась реставрация Несвижского и Мирского замков и открылись мемориальные музеи и усадьбы знаменитых уроженцев Беларуси: Адама Мицкевича (Новогрудок, Заосье), Тадеуша Костюшко (Меречовщина), Михаила Клеофаса Огинского (Залесье), Юлиана Урсына Немцевича (Скоки), Наполеона Орды (Вороцевичи). Также большой популярностью пользуются развлекательный комплекс «Дримлэнд», резиденция Деда Мороза в Беловежской пуще [1, с. 167–168].

Однако существуют и проблемы в развитии событийного туризма в Республике Беларусь. Праздники, фестивали, а также другие мероприятия, которые могут представлять интерес для туристов, пока не оказывают существенного влияния на развитие событийного туризма. Отечественные мероприятия часто страдают от отсутствия оригинальности и неповторимости, которые присущи знаменитым зарубежным событиям. Многие из них носят откровенно «местечковый» характер и не могут успешно конкурировать на внешнем рынке. Только некоторые мероприятия обладают хорошей рекламой на внутреннем рынке, но и они, как правило, остаются малоизвестными за пределами СНГ.

Индустрия развлечений в Беларуси еще не достигла своего потенциала, что заметно ощущается при проведении массовых мероприятий. Низкий сервис, длинные очереди на объектах питания, проблемы с размещением, автостоянками и туалетами, отбивают интерес у зарубежных туристов даже от самых зрелищных и оригинальных мероприятий. Туристы, готовые потратить значительные средства на сувениры на белорусских фестивалях, ярмарках и т.п., часто остаются разочарованными. На многих праздничных событиях местное население в основном выступает в роли пассивных наблюдателей, в то время как многие зарубежные маскарады, карнавалы, фестивали и ярмарки завоевывают популярность и уникальность благодаря активному участию жителей городов и регионов. Содействие населения в таких событиях приносит им не только удовольствие от праздника, но и экономическую выгоду стране.

Белорусские организаторы событийных мероприятий плохо знают своих конкурентов в других странах и слабо используют международный опыт. При разработке событий отсутствует дифференцированный подход к разным категориям посетителей, включая как белорусских, так и зарубежных туристов. Для того, чтобы событийный туризм в Республике Беларусь продолжил развиваться, необходимо изменить его концепцию. Основную идею событийного туризма можно выразить следующим образом: «Не туристы – для событий, а события – для туристов». Такой подход успешно применяется в соседней Латвии, где шведским гостям предлагаются одни мероприятия, а российским – другие. К сожалению, организаторы подобных мероприятий в Беларуси пока не придают важное значение деловому партнерству с турбизнесом и не всегда прислушиваются к пожеланиям и советам с его стороны. В свою очередь, туроператоры Беларуси уделяют недостаточно внимания событийному туризму.

На этапе проектирования праздника, прежде всего, необходимо составить четкую программу действий. Она должна включать следующие пункты:

1) Определение целевой аудитории.

2) Определение заинтересованных сторон в проведении праздника.

3) Проведение консультаций с Министерством иностранных дел и представительствами зарубежных стран в Беларуси относительно участия в празднике творческой и научной интеллигенции, официальных делегаций, художественных коллективов, представителей туристического бизнеса и других участников.

4) Формирование организационного комитета праздника и выбор его названия.

5) Определение источников финансирования.

6) Обсуждение основной идеи предстоящего праздника.

7) Подбор специалистов из разных сфер для реализации праздника.

8) Составление и утверждение программы и сметы.

9) Разработка символики праздника.

10) Издательская деятельность, направленная на поддержку и популяризацию заданной темы.

11) Разработка и производство специальной сувенирной продукции, посвященной теме праздника.

12) Решение вопросов, связанных с размещением, питанием, доставкой участников и гостей.

13) Решение вопросов по обеспечению безопасности праздника и охране общественного порядка [3, с. 76–77].

Соблюдение этих пунктов может обеспечить успешное проведение событийных мероприятий на территории Республики Беларусь. Качественно спланированные мероприятия в свою очередь будут способствовать тому, что Беларусь займет

достойное место в мире в сфере международного туризма в целом и событийного в частности.

Таким образом, событийный туризм должен сыграть важную роль в решении социально-экономических задач территориального развития Республики Беларусь. В то же время особую актуальность приобретает включение событийного туризма в программы долгосрочного развития, принимаемыми республиканскими и местными органами власти. Эти программы должны включать план мероприятий по подготовке кадров, широкий комплекс мер в области информационного продвижения событийных туров и смету финансирования, включая развитие туристической инфраструктуры, поскольку уже сейчас наблюдается нехватка ресурсов в отношении, например, выставочных и ярмарочных мероприятий.

1. О ведении Единой классификации видов туризма в Республике Беларусь: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 сен. 2022 г., № 584 // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. – 2023. – № 36. – 8/40307.

2. Буланчиков, Д.М. Событийный туризм в Республике Беларусь / Д.М. Буланчиков, Д.С. Щербицкая // Образование. Педагогика: сб. тр. молодых специалистов ПГУ / Полоц. гос. ун-т; под ред. Д.Н. Лазовский. – Новополоцк, 2019. – С. 331–333.

3. Корхова, О.Н. Проблемы и перспективы развития событийного туризма в Республике Беларусь / О.Н. Корхова // Туризм и гостеприимство. – 2016. – №1. – С. 72–77.

Пряникова Н.Г., Бочаров Д.А.,
Пряников Н.И.
Московский государственный университет спорта и туризма (Москва)

РОЛЬ СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Современное общество предъявляет к образованию высокие требования: вырастить не просто образованных, но и активных граждан, осознающих свою роль в обществе и преданных своей стране. В этом контексте спорт выходит за рамки простого физического упражнения и становится мощным инструментом воспитания патриотизма у студенческой молодежи.

Спорт – это не только про здоровье и физическую форму, это целая социальная система, которая формирует характер, учит работать в команде, преодолевать трудности и гордиться достижениями. Эта статья посвящена исследованию того, как именно спортивная деятельность влияет на формирование гражданских ценностей, любви к Родине и готовности служить ей у будущих поколений. Мы рассмотрим, как спорт помогает студентам почувствовать себя частью чего-то большего, как он воспитывает чувство ответственности и гордости за свою страну, и как он готовит их к активной и полезной жизни в обществе.

С первых дней жизни мы начинаем осознавать себя, и одним из важных аспектов нашего самоощущения становится связь с народом, культурой и землей, где мы родились. Спорт, особенно когда он выходит на мировую арену, играет особую роль в этом процессе. Когда наши сборные добиваются триумфа на Олимпиадах, мировых первенствах или других значимых турнирах, это объединяет людей, наполняет их гордостью и ощущением причастности к общему достижению.

Для молодых людей, которые активно ищут свое место в жизни, успехи наших спортсменов служат ярким свидетельством мощи, таланта и перспектив нашей страны. Победы отечественных атлетов воспринимаются как наши собственные, как повод для всеобщей гордости. Это создает позитивное представление о Родине, укрепляет уверенность в ее будущем и вдохновляет на желание внести свой вклад в ее процветание.

Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол и волейбол, представляют собой не только физическую активность, но и важный урок о значении командной работы и взаимопомощи. Каждый участник понимает, что его личные усилия имеют значение, однако настоящий успех приходит только тогда, когда вся команда действует как единое целое. Это формирует у студентов осознание важности вклада каждого члена группы, ответственности за общий результат и понимания того, что успех зависит от совместных усилий. Эти навыки и ценности легко переносятся в повседневную жизнь.

Студенты, которые привыкли к командной работе на спортивных площадках, чаще становятся активными участниками общественных инициатив, волонтерских проектов и других коллективных начинаний. Они осознают, что для достижения значимых целей необходимо объединять усилия, находить компромиссы и действовать сообща. Патриотизм в этом контексте проявляется не только в словах, но и в конкретных действиях, направленных на улучшение жизни общества и страны в целом.

Путь к спортивным вершинам закаляет характер. Чтобы достичь значимых результатов, спортсмену необходимы железная воля, полное посвящение делу и способность мечтать по-крупному. Ежедневные занятия, четкое расписание и продуманное питание не просто укрепляют тело, но и формируют несгибаемый дух, помогая справляться с ленью, изнеможением и внутренними барьерами. Молодые люди, посвящающие себя спорту, оттачивают в себе такие ценные черты, как решительность, упорство и способность преодолевать невзгоды. Эти навыки – фундамент для активной и ответственной позиции в жизни. Ведь реальность, подобно спортивной арене, постоянно подбрасывает испытания, требующие стойкости и уверенности в собственных силах. Студент, прошедший через спортивные испытания, оказывается лучше подготовлен к жизненным вызовам. Он не пасует перед трудностями, готов отстаивать свои убеждения и стремится к реализации задуманного. Именно в этом проявляется истинная любовь к Родине – в готовности вкладывать силы и труд в ее процветание.

Спорт, даже на любительском уровне, основывается на строгих правилах и принципах. Их нарушение может привести к различным последствиям, таким как штрафы, потеря очков или даже дисквалификация. Это формирует у спортсменов уважение к установленным нормам и понимание важности соблюдения правил для обеспечения честной игры и порядка.

Привычка следовать правилам в спорте становится основой для формирования законопослушного гражданина. Студент, который научился действовать в рамках этих норм, с большей вероятностью будет уважать законы своей страны. Он осознает, что соблюдение правовых норм не является ограничением свободы, а, наоборот, необходимым условием для гармоничного сосуществования в обществе, обеспечивающим безопасность и справедливость для всех. В этом контексте патриотизм проявляется в сознательном следовании законам, активном участии в создании правовой культуры и неприятии любых форм беззакония.

Спорт – это не просто физическая активность, но и мощный инструмент формирования национальной идентичности. На спортивных аренах, под звуки гимна

и развевающегося флага, рождаются моменты глубокого единения и гордости. Эти торжественные ритуалы, сопровождающие крупные соревнования, пробуждают в сердцах спортсменов и зрителей сильные чувства принадлежности к своей стране. Молодые люди, посвятившие себя спорту, становятся хранителями этих ценностей. Они не только участвуют в соревнованиях, но и впитывают в себя уважение к национальным символам, учатся передавать их следующим поколениям, тем самым укрепляя дух нации.

Более того, спортивные триумфы вписываются в летопись страны, порождая новые легенды и традиции. Истории о героических победах, самоотверженности спортсменов и их преданности Родине становятся неотъемлемой частью культурного наследия, вдохновляя юных на великие свершения. Через спорт студенты ощущают свою связь с богатой историей своей страны и осознают свою роль в ее дальнейшем развитии.

Любовь к своей стране – это не просто готовность встать на ее защиту. Это, прежде всего, искреннее желание видеть ее сильной, процветающей и развитой. А фундаментом такого будущего, несомненно, является здоровье молодого поколения. Именно от него зависит потенциал и сила любого государства. В этом контексте спорт играет особую роль. Он не только помогает укрепить тело, но и прививает ценности здорового образа жизни, становясь надежным щитом от пагубных привычек. Молодые люди, которые регулярно посвящают себя спорту, обретают не только физическую выносливость. Они закаляют свой дух, учатся преодолевать трудности и справляться с жизненными вызовами. Это формирует поколение активных, целеустремленных и ответственных граждан, готовых внести свой вклад в самые разные сферы – будь то наука, экономика, культура или оборона. Забота о собственном здоровье становится проявлением истинного патриотизма. Это стремление быть сильным и здоровым, чтобы приносить максимальную пользу своей Родине.

Спортивные события, от студенческих состязаний до масштабных национальных первенств, выходят за рамки простого соперничества. Они превращаются в настоящие центры общественной жизни, где люди разных поколений и профессий сходятся вместе, объединенные искренней поддержкой своих команд и страны.

На таких мероприятиях молодежь получает бесценный опыт: учится принимать разнообразие, уважать противников, радоваться победам других и стойко переносить неудачи. Спорт наглядно демонстрирует, как он способен стирать границы – будь то социальные, национальные или политические – и объединять людей вокруг общих идеалов. Это воспитывает в студентах осознание того, насколько важны сплоченность и совместные усилия для достижения значимых результатов, что, в свою очередь, является фундаментом для формирования гражданской позиции и любви к Родине.

Участвуя в командных играх, студенты постигают важность сотрудничества и взаимовыручки. Дисциплина, упорство в достижении целей, уважение к законам и символам своей страны, а также забота о собственном здоровье – все это формирует в них чувство гордости за Родину и готовность трудиться на ее благо.

Включение спортивной деятельности в образовательный процесс и ее целенаправленное использование для воспитания патриотизма – одна из важнейших задач современного образования. Вкладывая средства в спортивные объекты, обучение тренеров и популяризацию активного образа жизни, мы инвестируем в будущее нашей страны. Мы формируем поколение сильных, здоровых, ответственных и преданных граждан. Спорт, подобно прочному фундаменту, закладывает основу для построения сильного и процветающего государства, где каждый молодой человек ощущает свою связь с Родиной, свою ответственность и свою гордость.

Чтобы спортивные занятия по-настоящему воспитывали любовь к своей стране, важно, чтобы это происходило естественно, а не только на словах или в рамках официальных событий. Патриотизм должен быть неотъемлемой частью всего, что связано со спортом: от ежедневных тренировок до напряженных состязаний. Нужно создавать такую среду, где каждый студент чувствует себя важным звеном в общей команде, где его успехи на спортивной арене воспринимаются как личный вклад в процветание и престиж страны.

Огромное значение в этом деле имеют те, кто добился выдающихся результатов в спорте. Эти люди, наши кумиры, своим примером способны зажечь в молодых сердцах огонь стремления к победам и новым свершениям. Их появление на мероприятиях, будь то тренировки под их руководством, возможность получить автограф или просто пообщаться, – это не просто приятное времяпрепровождение. Это мощный толчок к развитию, к желанию стать лучше, к пониманию своей роли и ответственности перед Родиной. Важно, чтобы такие встречи не ограничивались лишь обсуждением спортивных побед, но и затрагивали темы гражданской позиции, нравственных ценностей и истинной любви к своей Отчизне.

Чтобы сделать спорт более привлекательным для молодежи и подчеркнуть его значение для воспитания гражданственности, стоит активно применять современные цифровые инструменты. Создание онлайн-платформ для студентов, посвященных спорту, ведение тематических блогов и активное освещение спортивных мероприятий в социальных сетях помогут привлечь внимание молодого поколения. Важно, чтобы материалы были увлекательными, своевременными и отвечали запросам студентов.

Не менее важна роль семьи в формировании патриотических чувств через спорт. Когда родители поддерживают спортивные интересы своих детей, проявляют к ним интерес и занимаются спортом вместе, это создает отличную основу для здорового образа жизни и любви к своей стране. Поэтому необходимо организовывать мероприятия, которые укрепляют семейные связи и вовлекают родителей в спортивную жизнь как университета, так и страны в целом.

Современное понимание любви к своей стране постоянно меняется, отражая глобальные процессы. Сегодня патриотизм – это не только преданность своей земле, но и открытость к другим культурам, стремление к диалогу и сотрудничеству, а также активная позиция в вопросах мира и справедливости. В этом контексте спорт выступает как универсальный язык, объединяющий людей разных национальностей и культур. Он становится важным инструментом для формирования нового типа патриотизма, особенно среди студентов.

Чтобы спорт по-настоящему способствовал воспитанию молодого поколения, необходим продуманный подход. Это включает в себя улучшение спортивной инфраструктуры, внедрение спортивных дисциплин в учебные программы, активное использование современных технологий и привлечение опытных тренеров и педагогов.

Только при таких условиях спорт сможет стать мощным стимулом для воспитания здоровых, ответственных и преданных своей стране граждан. Они будут готовы внести свой вклад в развитие и укрепление позиций страны на мировой арене. Спортивные события будут символизировать не только состязания, но и уверенность в будущем, где патриотизм – это осознанный выбор каждого молодого человека, основанный на любви, гордости и готовности служить своей Родине.

Таким образом, спорт становится не просто способом поддержания физической формы, а основой для создания сильного и успешного общества, где каждый молодой человек ощущает свою связь с Родиной и готов внести свой вклад в её развитие.

Пряникова Н.Г., Курякова Л.Н.,
Коробова Е.В.
Московский государственный университет спорта и туризма (Москва)

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ВРЕМЕНИ

Актуальность исследования обусловлена широкой распространенностью волейбола в программе физического воспитания вузов и спецификой организации тренировочного процесса студенческих команд, которые, как правило, ограничены двумя-тремя занятиями в неделю. «Улучшение уровня физической подготовленности (развитие основных физических качеств и двигательных навыков) создает предпосылки к более эффективной и продолжительной работе, т.е. физическая подготовленность положительно сказывается на качестве трудовой деятельности ее форм (умственного или физического труда)» [1].

В условиях дефицита времени традиционные методы развития специальной выносливости, под которой понимается способность сохранять высокую эффективность технических действий в условиях нарастающего утомления на протяжении всей игры, зачастую оказывают с малоэффективными. Возникает противоречие между необходимостью комплексной подготовки и объективными временными ограничениями. «Физическая подготовка с рационально построенным двигательным режимом формирует многие психофизиологические и физические качества» [2]. «Удовлетворение личностных потребностей обучающихся в высшем учебном заведении может повысить посещаемость дисциплины «Физическая культура и спорт» в целом, и как, следствие приведет к возрастанию функциональных, физических, психоэмоциональных показателей, тем самым улучшит общее состояние здоровья и повысит уровень работоспособности студенческой молодежи» [3].

Научная новизна работы заключается в разработке и экспериментальной апробации модульной методики развития специальной выносливости, которая не требует выделения отдельного времени в тренировке, а интегрируется в основную технико-тактическую работу, тем самым оптимизируя общий тренировочный процесс. «При обучении движениям полученные умения и навыки и связанные с ними знания доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной практике» [4]. «Стоит учитывать, что формирование таких условий – длительный и трудоемкий коммуникативный процесс» [5].

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости у студентов-волейболистов в условиях двухразовых тренировок в неделю.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студенческой волейбольной команды.

Предмет исследования – средства и методы развития специальной выносливости у студентов-волейболистов в условиях ограниченного тренировочного времени.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель со студенческой волейбольной командой, в составе которой занималось

20 юношей в возрасте от 16 до 25 лет. Тренировочный процесс осуществлялся 2 раза в неделю по 1,5 часа, что является типичным для большинства вузовских команд.

Для оценки уровня специальной выносливости использовался комплекс контрольных испытаний (тестов), принятых в теории и практике волейбола:

Челночный бег 5х6 метров (оценка скоростной выносливости и ловкости).

Прыжок в длину с места (оценка взрывной силы ног).

Количество передач мяча сверху над собой без потери контроля (оценка координационной выносливости и стабильности техники на фоне утомления).

Методика развития специальной выносливости была основана на принципах высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). Её ключевой особенностью была интеграция в основную часть тренировки без увеличения её общего времени. В течение 25–30 минут основной части занятия традиционные упражнения на технику и тактику заменялись на специализированные интервальные комплексы:

«Интервальные связки на сетке»: серия атакующих и защитных действий (атака-блок-страховка) в режиме «работа 20–25 с / отдых 40–45 с».

«Круговая тренировка по периметру площадки»: последовательное выполнение упражнений на блокирование, падения, имитацию атаки и перемещения на 4-х «станциях» с минимальным временем для отдыха.

«Игра 3х3 на выносливость»: игра на половине площадки с постоянной высокой интенсивностью розыгрышей, инициируемых тренером.

Данные комплексы позволяли одновременно совершенствовать технические элементы и создавать целенаправленную физиологическую нагрузку, направленную на развитие анаэробных возможностей и устойчивости к утомлению.

Сравнительный анализ результатов входного и итогового тестирования показал положительную динамику по всем трем контролируемым показателям. Полученные данные представлены в сводной таблице.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента (n=20)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Челночный бег 5х6 м (сек)	10,72 ± 0,38	10,38 ± 0,36	-0,34 сек (↓3,2 %)
Прыжок в длину с места (см)	213,6 ± 16,1	216,2 ± 15,8	+2,6 см (↑1,2 %)
Передачи сверху двумя руками над собой (кол-во)	28,6 ± 5,4	32,3 ± 4,9	+3,7 раз (↑12,9 %)

Как видно из таблицы, наиболее значимый прирост был зафиксирован в тесте «передачи сверху над собой» – на 12,9 %. Это свидетельствует о существенном «повышении уровня координационной выносливости и способности игроков сохранять стабильность техники при развитии утомления, что является прямым индикатором специальной выносливости в волейболе» [6].

Статистически значимое улучшение результата в челночном беге на 3,2 % ($p<0,05$) подтверждает рост скоростной выносливости и эффективности перемещений по площадке. Умеренное, но устойчивое улучшение в прыжке в длину (+1,2 %) демонстрирует, что применяемая методика оказывает комплексное воздействие

и на силовые возможности мышц ног, несмотря на преимущественную направленность на выносливость.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что интеграция высокоинтенсивных интервальных нагрузок в технико-тактические упражнения является эффективным способом оптимизации тренировочного процесса и развития специальной выносливости в условиях дефицита времени.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

Разработанная методика развития специальной выносливости, основанная на принципах высокоинтенсивного интервального тренинга, интегрированного в основную часть занятия, доказала свою высокую эффективность.

Внедрение методики в тренировочный процесс студенческой волейбольной команды привело к достоверному улучшению показателей специальной выносливости: скоростной (челночный бег) – на 3,2 %, координационной (передачи над собой) – на 12,9 %, а также к незначительному приросту взрывной силы (прыжок в длину) – на 1,2 %.

Предлагаемая методика является практичным и эффективным инструментом для тренеров студенческих команд, позволяющим преодолеть ограничения, связанные с дефицитом тренировочного времени, и вывести физическую подготовку игроков на качественно новый уровень.

1. Шалупин, В. И. Физическая культура и спорт в вузах гражданской авиации / В. И. Шалупин, Р. Р. Салимзянов, И. А. Родионова [и др.]. – Ульяновск: Ульяновский институт гражданской авиации им. Главного маршала авиации Б.П. Бугаева, 2024. – 180 с.

2. Шалупин, В. И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18 марта 2020 года / Составитель Т.К. Ким. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – С. 199-203.

3. Постольник Ю. А. Эффективность средств синхронного плавания в формировании плавательного навыка / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова, Е. С. Куманцова, Н. С. Купцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 99-104.

4. Куманцова, Е. С. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента / Е. С. Куманцова, Н. В. Ханафина, И. А. Родионова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – № 2(48). – С. 59-64.

5. Коробова, Е. В. Роль коммуникации в игровых видах спорта в современном мире / Е. В. Коробова, Е. С. Куманцова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Сборник статей по материалам XII научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22 апреля 2022 года. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 155-159.

6. Бабушкин, Г.Д. Развитие физических качеств скоростно-силовой направленности у дзюдоистов 15-16 лет методом сопряженного воздействия / Г.Д. Бабушкин, В.С. Мещеряков // "Психопедагогика в правоохранительных органах". – Том 29. – № 3 (98), июль-сентябрь 2024 г.

Пряникова Н.Г., Павлова Ю.В., Лайкова Н.В.
Московский государственный университет спорта и туризма (Москва)

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ВЫБОРА ВИДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ ЗАПРОСОВ СТУДЕНТОВ

В условиях стремительных социально-культурных изменений и повсеместной цифровизации современная молодёжь предъявляет новые требования к образовательной среде, в том числе и к системе физического воспитания. Традиционные формы и методы занятий в вузах зачастую не соответствуют актуальным интересам и уровню мотивации студентов, что приводит к снижению вовлечённости, низкой посещаемости и формальному отношению к физической активности.

Современный студент — это личность с индивидуальными целями, высоким уровнем информационной насыщенности и ограниченным временем [1]. В этих условиях особенно остро встаёт вопрос адаптации физического воспитания к реальным запросам обучающихся: гибкости расписания, вариативности форматов занятий, возможности выбора видов активности, использования цифровых технологий и трекеров для отслеживания результатов.

Модернизация физического воспитания с ориентацией на потребности студенческой аудитории позволяет не только повысить интерес к занятиям, но и эффективно формировать навыки здорового образа жизни, личной ответственности за своё физическое состояние, что актуально в условиях роста психоэмоциональных нагрузок и малоподвижного образа жизни.

Таким образом, разработка и внедрение новых моделей физического воспитания в вузах, учитывающих запросы студентов, становится не просто образовательной задачей, а важным социальным приоритетом в формировании гармонично развитой личности и конкурентоспособного выпускника.

Современная система физического воспитания в российских вузах всё чаще оказывается в противоречии с реальными интересами студентов. Несмотря на формальное присутствие дисциплины «физическая культура» в учебных планах, её содержание, организация и методы преподавания во многих случаях остаются консервативными, неэффективными и оторванными от запросов обучающихся.

Одной из главных проблем, тормозящих развитие физического воспитания в высшей школе, остаётся унифицированность программ. Студентам зачастую предлагается шаблонный набор упражнений по легкой атлетике, гимнастике или командным играм, вне зависимости от их уровня подготовки, интересов или целей. Такой подход унаследован от советской модели образования и ориентирован на массовость, а не на личность. В условиях разнообразия студенческого контингента – от профессиональных спортсменов до молодых людей с ограниченными возможностями здоровья – подобная унификация не только неэффективна, но и демотивирует [3].

Кроме того, устаревшие формы организации занятий – строгое расписание, отсутствие цифровой поддержки, формальный учёт посещаемости – не соответствуют ожиданиям студентов, привыкших к гибким, цифровым и интерактивным форматам обучения. Молодёжь хочет выбирать, адаптировать и осмысленно подходить к тому, что делает – и это касается не только учебных дисциплин, но и физической активности.

Низкая мотивация к участию в занятиях физической культурой – ещё один острый симптом. Для многих студентов физкультура воспринимается как обязательная, но второстепенная дисциплина. Отсутствие внутреннего интереса часто вызвано тем,

что физическая культура не преподносится как ценность и способ заботы о собственном здоровье, а скорее — как формальность. Не предлагается система поощрения прогресса, нет гибкости в выборе активности, нет сопряжения занятий с реальными жизненными практиками.

Чтобы изменить это отношение, физическое воспитание должно стать частью мотивационной среды вуза, в которой студент сам понимает, зачем ему заниматься, чувствует личный рост и получает поддержку в достижении своих целей.

Унификация, устаревшие формы занятий и отсутствие мотивации – это не отдельные недостатки, а взаимосвязанные элементы одной устаревшей системы. Чтобы физическое воспитание в вузе стало не формальной нагрузкой, а реально работающим инструментом формирования здорового и активного образа жизни, необходимо переходить к гибкой, личностно ориентированной модели, которая отвечает запросам современной молодёжи [9].

В современных условиях студенты становятся не просто объектом образовательного процесса, а его активными участниками, предъявляющими обоснованные требования к качеству и форме подачи дисциплин – в том числе и к физическому воспитанию. Переход к студентоцентрированной модели обучения делает необходимым глубокое понимание их ожиданий, без учёта которых любая реформа останется формальной.

На основе изученных проблем современной системы занятий физической культурой в ВУЗах нами был проведён онлайн-опрос среди студентов 1–4 курсов (около 3 000 студентов разных регионов РФ) на тему отношения к физическому воспитанию в вузе [8].

Были получены следующие данные:

70 % студентов заявили, что хотели бы самостоятельно выбирать вид физической активности вместо обязательной программы;

65 % респондентов отметили, что предпочли бы гибкое расписание и возможность самостоятельной организации занятий;

45 % студентов выразили готовность использовать фитнес-трекеры и приложения для учёта физической активности;

30 % опрошенных признали, что воспринимают «физру» как формальность и не видят в ней личной пользы;

Только 20 % полностью удовлетворены текущей моделью преподавания дисциплины в вузе.

Эти цифры говорят об очевидной потребности в пересмотре как организационных, так и содержательных аспектов преподавания физкультуры в высших учебных заведениях, а также об актуальности вышеперечисленных проблем.

Один из наиболее частых запросов студентов — возможность выбора. Молодые люди хотят заниматься теми видами активности, которые действительно им интересны и соответствуют их стилю жизни. Вместо обязательных занятий по общефизической подготовке они предпочли бы практики, которые мотивируют: фитнес, йогу, танцы, плавание, единоборства, спортивные игры, велосипед или даже походы и бег на свежем воздухе. Это не просто каприз, а отражение индивидуальных траекторий развития и стремление поддерживать здоровье в комфортной и вдохновляющей форме.

Введение модульной системы, в рамках которой студент может выбрать форму физической активности по своему желанию и сменить её в следующем семестре, стало бы логичным шагом к персонализации обучения и повышения интереса к занятиям.

Современный студент живёт в условиях постоянного дефицита времени: учебная нагрузка, внеучебная занятость, стажировки, участие в проектах и собственные инициативы. В таких условиях гибкое расписание занятий по физической культуре — это не роскошь, а необходимость. Возможность выбирать время посещения (утро, день, вечер, будни или выходные) делает дисциплину более доступной и снижает стрессовую нагрузку.

В эпоху цифровых технологий студенты ожидают, что и физическая культура будет не исключением. Использование мобильных приложений, трекеров активности, онлайн-платформ и цифровых зачетов стало важным элементом привлекательности дисциплины [4].

Такие решения позволяют:

- отслеживать индивидуальный прогресс;
- получать рекомендации по тренировкам;
- фиксировать активность для зачёта;
- участвовать в челленджах и соревнованиях онлайн;
- анализировать данные о своём здоровье и физическом состоянии.

Интеграция цифровых инструментов также упрощает контроль со стороны преподавателя, позволяя объективно оценивать результаты и вовлечённость студентов, а не только формально учитывать посещаемость.

Запросы студентов – это не модные тренды, а конкретные ориентиры для реформы физического воспитания в вузах. Право выбора, гибкость участия и цифровая поддержка занятий создают пространство, в котором физическая культура перестаёт быть обязательной формальностью и становится осознанным вкладом в здоровье и качество жизни молодых людей. Модернизация системы невозможна без реального диалога с обучающимися – и именно их ожидания должны лечь в основу новых подходов к формированию здоровьесберегающей среды в вузе [6].

Интеграция цифровых решений и вариативность физической активности позволяют достичь трёх важных результатов: повышается вовлечённость студентов – они воспринимают курс не как обязанность, а как полезную и индивидуально значимую практику. Формируется устойчивое поведение здорового образа жизни – активность становится привычкой, а не «зачётной нагрузкой». Университет получает объективные данные о качестве и интенсивности физической активности, на которых можно строить аналитику и улучшать программу.

Как показывают опросы, студенты готовы заниматься физической активностью, если предоставлен выбор, гибкость и цифровая поддержка. Эти элементы формируют доверие, самостоятельность и интерес – то, чего критически не хватает традиционной модели преподавания. Реальная модернизация физического воспитания невозможна без вовлечения самих обучающихся в проектирование дисциплины. Только так можно превратить её из «обязательного предмета» в мощный ресурс формирования здоровья, выносливости и внутренней дисциплины молодого поколения [3].

Также на основе проведенного опроса и изученных проблем, можно рассмотреть дополнительные направления модернизации физической культуры в ВУЗах.

Учет психоэмоционального состояния студентов может привлечь внимание студентов к занятиям. Ввиду высокой распространенности стресса и тревожных расстройств среди студентов, особое значение приобретают восстановительные и адаптационные практики: дыхательные упражнения, медитации, растяжка, телесно-ориентированные тренировки. Это позволяет использовать физическую культуру как инструмент психологической саморегуляции [5].

Партнёрство с внешними спортивными организациями может стать дополнительным стимулом к занятиям физической культурой. Сотрудничество с фитнес-клубами, спортивными секциями, муниципальными и коммерческими партнёрами позволяет расширить выбор спортивных активностей и повысить качество тренировочного процесса. Такие формы взаимодействия усиливают прикладную направленность физической культуры [7].

Физическая культура может быть эффективно встроена в междисциплинарные образовательные траектории. Сотрудничество с кафедрами психологии, медицины, педагогики и менеджмента позволит расширить образовательный эффект и сформировать целостное представление студентов о здоровье как ресурсе личной и профессиональной эффективности.

Создание физкультурно-оздоровительной среды в кампусе также является одним из вариантов привлечения внимания студентов к занятиям физической культурой. Модернизация инфраструктуры вуза является необходимым условием для стимулирования повседневной активности. Важно формировать доступное пространство: открытые тренажёры, велопарковки, беговые дорожки, зоны для уличных тренировок и релаксации. Кампус должен мотивировать студентов к движению в течение дня.

Поддержка студенческого самоуправления и инициатив поможет достичь вовлеченности студентов в организацию спортивной жизни вуза через создание спортивных советов, проведение мероприятий и совместное проектирование курсов, что повысит осознанность и поможет развить навыки управления проектами, коммуникации и командной работы.

Важно не забывать собирать обратную связь от студентов и продолжать модернизировать систему занятий. Это (опросы, интервью, фокус-группы) позволит корректировать учебные программы и оперативно реагировать на изменения в мотивации студентов. Тогда процесс станет более гибким и ориентированным на реальные потребности обучающихся.

Данные решения направлены на улучшение качества занятий спортом. При системной реализации указанных направлений можно обеспечить устойчивый интерес студентов к физической активности и сформировать культуру здоровья как неотъемлемую часть образовательной среды.

Модернизация системы физического воспитания в вузах является необходимым шагом для повышения её эффективности и удовлетворения потребностей студентов.

С учётом изменяющихся ценностных установок и потребностей современной молодёжи, подходы к организации занятий должны быть пересмотрены в сторону большей гибкости, индивидуализации и практико-ориентированности. Современные студенты ожидают от физической культуры не столько нормативного подхода, сколько возможности выбрать удобный и интересный формат занятий, способствующий поддержанию физического и психоэмоционального благополучия [3].

Актуальными направлениями модернизации становятся внедрение цифровых технологий, расширение спектра программ (включая фитнес, йогу, функциональный тренинг и др.), развитие инклюзивных и восстановительных практик, а также создание физкультурно-оздоровительной среды вуза. Не менее важно — повышение квалификации преподавателей, использование геймификации и формирование у студентов устойчивой внутренней мотивации к регулярной физической активности [7].

Таким образом, физическая культура в вузе должна стать неформальной, доступной и значимой частью жизни студентов. Только в этом случае она будет выполнять свои ключевые функции — оздоровительную, воспитательную и социальную — и способствовать формированию гармонично развитой личности, способной эффективно адаптироваться к условиям современной жизни.

1. Модернизация физического воспитания студентов вузов на основе фитнеса // КиберЛенинка.
2. Перспективы модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях // КиберЛенинка.
3. Формирование потребности в физической культуре у студентов педагогических ссузов на основе личностно-ориентированного подхода // ДиссерКэт.(DisserCat)
4. Современные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Наука и образование. (Publishing Vak)
5. Минина Н.В. О модернизации физического воспитания студентов // Мир спорта. 2001. №3. С. 34-36.(ResearchGate)
6. Модернизация физического воспитания студентов вузов на основе фитнеса // КиберЛенинка.
7. Григорьев В.И. Системная модернизация физического воспитания студентов вузов на основе интеграции фитнес-культуры // Фитнес: теория и практика. 2013. №1. (fitness.esrae.ru)
8. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания // ДиссерКэт.(DisserCat)
9. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза // КиберЛенинка.(КиберЛенинка)

Рапинчук А.Р.
Научный руководитель – старший преподаватель Бакибасова А.С.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ДИМОРФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК

Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов во многих видах спорта, а также то обстоятельство, что без успехов в развитии женского спорта ни одна страна не сможет войти в группу лидеров мирового спорта и добиться серьезных успехов на международной арене свидетельствует о том, что будут предприниматься все более активные действия правительств, национальных спортивных организаций и сопутствующих спорту инфраструктур, а также средств массовой информации в направлении повышения роли женского спорта в пространстве международной и национальной культуры. Все это в конечном счете будет инициировать рост интенсивности тренировочных нагрузок в женском спорте, привлечение высоких наукоемких технологий спортивной тренировки в процессе их многолетней подготовки.

Между тем современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для многих видов спорта, является явно

неполными. Недостаточно изучены адаптационные возможности женского организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Знания о функциональных возможностях «обычной» женщины не вполне применимы к оценке функциональных возможностей женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты. Соматические особенности «обычной» женщины также отличаются от таковых у спортсменок. Эти обстоятельства обусловливают необходимость проведения исследования систем организма женщин, которые определяют специфику содержания тренирующих воздействий в процессе их многолетней спортивной подготовки и могут лимитировать объемы и интенсивности их применения в тренировке женщин-спортсменок [2].

Анализ литературных данных о разных аспектах проблемы женского спорта позволяет заключить, что в настоящее время накоплено много фактов, подтверждающих ее сложность и многогранность. Вместе с тем в спортивном каратэ эта проблема практически на исследовательском уровне не изучалась, что существенно снижает эффективность подготовки спортсменок высокого класса в этом виде единоборств.

Специфические пропорции строения тела, свойственные представителям различных видов спорта, в большинстве случаев относятся к продольным размерам. Но в некоторых видах спорта важными морфологическими параметрами являются пропорции и поперечных, и продольных размеров.

Накопленный богатый материал изучения телосложения занимающихся отдельными видами спорта относится главным образом к строению тела мужчин. Морфологические основания спортивных достижений женщин изучены значительно слабее.

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют, что среди женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты, нет женственных, характерных для «слабого пола» соматотипов. Преобладает строение тела, близкое к мужскому. Основной вопрос относится к причине такого строения тела женщин-спортсменок. Основоположники теории маскулинизации считали, что физические нагрузки, свойственные определенным видам спорта, приводят к маскулинной перестройке строения тела женщин.

Дальнейшие научные исследования и наблюдения за практикой женского спорта не подтвердили этих теории. Дж. Танер полагает, что особенности строения тела человека определяются не только генетическими факторами. По его мнению, нет чёткого определения влияния наследственности и среды на строение тела человека.

Многие антропологи и физиологи считают, что продольные и поперечные размеры тела обусловлены главным образом генетическими факторами. Влияние физических нагрузок изучено недостаточно. Обхватные размеры обусловлены и генетическими факторами и влиянием физических нагрузок.

Термин «конституция» обычно употребляется для обозначения телесного строения человека. Конституциональные особенности человека определяется рядом факторов. Один из них - интенсивные физические нагрузки, свойственные отдельным видам спорта. Антропометрические исследования спортсменов, в том числе участником Олимпийских игр. позволили уточнить влияние наследственности и среды на конституциональные особенности человека [1].

Дальнейший рост уровня спортивных результатов, изменяющиеся условия соревновательной деятельности, освоение новой техники выполнения соревновательных упражнений, новые образцы спортивного инвентаря будут, вероятно, постоянно модифицировать приемлемость конституциональных особенностей телосложения женщин и мужчин для занятий отдельными видами спорта на уровне высших достижений.

Возможен также и процесс модификаций образцов спортивной техники и технологий спортивной подготовки в связи с индивидуальными коституциональными особенностям и спортсменок.

Современные антропологи, изучающие телосложение занимающихся видами спорта, соглашаются, что такие поперечные размеры как эпифизы бедра, голени, плеча, обусловлены наследственностью. Но такие как ширина плеч, поперечный диаметр груди и поперечный диаметр нижнего эпифиза предплечья находятся под влиянием средовых факторов, прежде всего интенсивных физических нагрузок, особенно когда они воздействуют на организм в младшем возрастном периоде.

Больше всех поддаются влияниям внешних факторов обхватные размеры, определяющие массу тела. Практический опыт и научные исследования свидетельствуют, что под влиянием физических нагрузок, свойственных культуризму, мышечную массу можно увеличить даже на 50%. При этом надо учитывать, что под влиянием физических нагрузок, свойственных отдельным видам спорта, изменяются не только количественные признаки мышечной массы. Оказывается, что между физическими нагрузками и увеличением мышечной массы происходят взаимные приспособления различных систем организма к меняющимся функциональным отношениям. Это обстоятельство необходимо учитывать для целесообразного управления тренировочным процессом. Таким образом, изучение телосложения и процессов его формирования под влиянием физических нагрузок в отдельных видах спорта позволяет выйти на новый уровень индивидуализации и спортивной подготовки и обоснования принципов отбора с научных позиций.

1. Алёхин, М. Н. Особенности организации тренировочного процесса у женщин / М. Н. Алёхин // Наука-2020. – 2018. – №3 (19). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-trenirovochnogo-protsessa-u-zhenschin (дата обращения: 21.09.2025).

2. Соха, Т. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. : Санкт-Петербургский ГАФК им.Ф.Лесгафта / Т. Соха. – С-Пб., 2002. – 69 с.

Романов И.В., Щербакова А.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Романова О.В.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ВИРТУАЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ КАК ИНТЕРАКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРЕЗЕНТАЦИИ ЭКСКУРСИОННОГО ОБЪЕКТА

С каждым годом событийный туризм в Республике Беларусь обретает все большую популярность. Это обусловлено хорошей ресурсной базой страны, которая предоставляет широкие возможности для развития данного направления. Туристический потенциал Республики Беларусь базируется на многообразии и красоте природы, уникальности историко-культурного наследия и включает более 15 тысяч объектов, имеющих историческую, культурную, архитектурную значимость, а также памятных мест, связанных с именами выдающихся деятелей мировой истории и культуры.

В настоящее время разнообразные объекты культурного наследия, включая музеи, художественные галереи, выставочные комплексы и другие учреждения, активно используют виртуальную реальность для организации виртуальных туров.

Виртуальная экскурсии может быть мощным инструментом для продвижения организации, она поможет повысить статус перед конкурентами и увеличить лояльность целевой аудитории, а также положительно повлияет на имидж в целом.

Виртуальной экскурсией принято считать способ реалистичного отображения трёхмерного многоэлементного пространства на экране. Элементами подобных проектов являются сферические панорамы, которые соединены между собой интерактивными ссылками-переходами, то есть хотспотами [1].

Виртуальный тур является общим обозначением для нескольких объединённых сферических панорам, между которыми пользователь в процессе просмотра может виртуально перемещаться.

Выделяют три вида виртуальных туров:

1) полностью заскриптованные;

2) частично заскриптованные;

3) с открытым передвижением.

В настоящее время чаще всего встречаются частично заскриптованные виртуальные туры. Здесь в каждой сцене (зале музея) можно остановиться и осмотреться, а только после нажать на точку перехода между сценами – хотспот.

Виртуальными турами с открытым передвижением принято считать полную виртуальную проекцию музея. Это один из самых сложных методов разработки в техническом плане, так как при создании полной виртуальной проекции необходимо использовать так называемое 3D-моделирование. Основной программной для просмотра виртуальных туров будет являться веб-браузер.

Сравним обычную экскурсию и онлайн. Колмыкова Е.А. определяет экскурсию как форму организации процесса, позволяющего проводить наблюдения и изучение различных предметов и явлений в естественных условиях, музеях, на выставках и т.д. Экскурсию можно также определить, как специальное учебно-воспитательное занятие, перенесенное в соответствии с определенной образовательной или воспитательной целью на предприятии, в музее, на выставке и т.д. Райков Б.Е. в работе «Методика и техника экскурсий» в сущность экскурсии вкладывает два принципа: изучение объектов на месте их естественного нахождения (локальный принцип) и передвижение своего места в пространстве (моторный принцип); они между собой связаны и составляют сущность экскурсии. Общие для всех экскурсий признаки: продолжительность, по времени проведения от одного академического часа (40-45 минут) до одних и более суток; наличие экскурсантов (группы или индивидуалов); наличие экскурсовода, проводящего экскурсию; наглядность, зрительное восприятие, показ экскурсионных объектов на месте их расположения; передвижение участников между объектами по заранее составленному маршруту и по теме экскурсионной программы [2].

В настоящее время подобные экскурсионные программы особо интересны. Виртуальные экскурсии выступают как мощное средство эстетического воспитания. Социальная значимость виртуальных экскурсий заключается также в доступности информации для всех воспитанников, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья. Не каждый ребенок может посетить тот или иной объект в реальной жизни, а благодаря виртуальным экскурсиям это становится возможным [3].

Виртуальные туры выполняют ряд функций (рисунок 1).

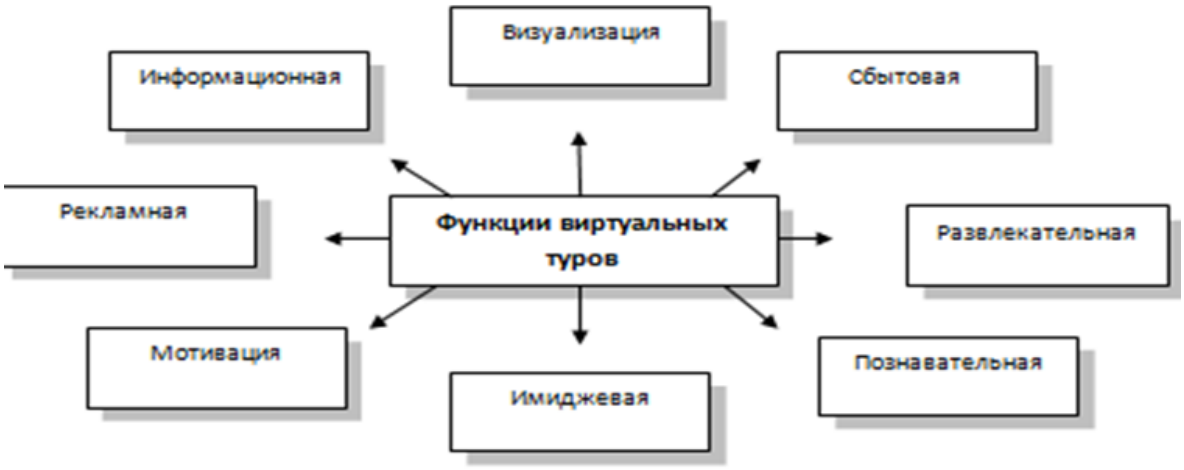


Рисунок 1 – Функции виртуальных туров

Создание виртуальных туров дает ряд преимуществ:

- со временем не требует дополнительных вложений, как например реклама в газетах по радио и телевидению;
- быстрый и наглядный способ показать преимущества своих товаров и услуг;
- возможность «выделиться» на фоне конкурентов;
- виртуальный тур, размещенный в интернете, работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, весь год и доступен к просмотру в любой точке мира.

За рубежом многие музейные учреждения имеют специально разработанную виртуальную экскурсию или тур, который предлагает ознакомиться с экспозицией. Самые широкомасштабные зарубежные проекты были разработаны для Лувра, Британской национальной галереи, Национального музея естественной истории в Вашингтоне, Сикстинской Капеллы в музее Ватикана, музея Белого Дома, Галереи мадам Тюссо, Национальной галереи искусств в Вашингтоне.

Пользователь программы виртуального тура может беспрепятственно перемещаться в любом направлении, увеличивать или приближать необходимую информацию или объект. Графика виртуальных объектов проработана разработчиками по точным чертежам и фотографиям объекта экскурсии.

Виртуальные туры имитируют нахождение человека на этих объектах, дают возможность просмотра всех экспозиций в любое удобное время и решают проблемы доступности, так как не каждый из нас сможет посетить особенно удалённые объекты в силу тех или иных причин.

Переход – специальная технология, позволяющая объединять несколько виртуальных панорам в виртуальные туры. Благодаря наличию таких переходов, у пользователя создается впечатление, что он перемещается из одного помещения в другое так, как это было бы в реальности [4].

Навигатор – это карта, на которой указываются центры виртуальных панорам и направление взгляда пользователя.

Наличие навигатора дополняет целостность восприятия виртуального тура и дает возможность не только увидеть интересующий объект изнутри, но и посмотреть его план-схему.

Активная зона – это специальные области в виртуальных панорамах, представляющие собой ссылку на дальнейшие действия, в соответствии с рисунком. В зависимости от заданной цели, далее могут следовать варианты: переход на другую панораму, открытие нового окна браузера с дополнительным описанием объекта, возможность

приблизить или отдалить интересующий предмет, развернуть картину под нужным углом и так далее [4].

В подобные проекты также могут входить и другие интерактивные элементы – всплывающие информационные окна, поясняющие надписи, графически оформленные клавиши управления и так далее. Виртуальный тур создаёт у пользователя некий эффект присутствия, то есть яркие запоминающиеся образы, которые позволяют получить наиболее полную информацию об объекте.

Таким образом, современные технологии позволяют музеям и другим учреждениям не только разрабатывать официальные сайты в качестве своего «цифрового лица», но и создавать виртуальные экскурсии для повышения доступности среди посетителей. При этом вовсе не обязательно привлекать дорогостоящих специалистов – сегодня существуют интуитивно понятные инструменты, с помощью которых можно самостоятельно организовать виртуальный тур.

1. Виртуальная экскурсия как одна из эффективных форм организации учебного процесса – URL: http://osvita.ua – (Дата обращения: 16.09.2025).

2. Черезова, Н. С. Онлайн-экскурсия и виртуальные туры как инновационные формы в культурно-познавательном туризме //ББК 75.1 Ф 72 Рецензенты: канд. биол. наук, зав. кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ» НВ Васенков. – 2022. – С. 276.

3. Котинос, Е. А. Глава 12. Виртуальная экскурсия как механизм формирования функциональной грамотности учащихся в процессе учебно-исследовательской и проектной деятельности по иностранному языку / Е. А. Котинос // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: Монография. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 134-146.

4. Теоретический минимум для съемки панорамных снимков – URL: http://vtour74.ru (Дата обращения: 19.09.2025).

Сапего А.А., Савицкий А.В.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯХТСМЕНОВ КЛАССОВ 470 и ILCA (Laser)

Успешность выступления в современных гоночных классах яхт напрямую зависит от уровня развития физических способностей яхтсменов, что делает их объективную оценку и целенаправленное развитие критически важными компонентами тренировочного процесса [1]. Среди олимпийских классов яхт классы 470 (двухместный швертбот-двойка) и ILCA (Laser) (одиночный швертбот) являются одними из наиболее массовых и технически требовательными [2].

Цель исследования: выявить различия в уровне появления физических способностей у квалифицированных яхтсменов, специализирующих в классах 470 и ILCA (Laser) по результатам выполнения контрольных упражнений по общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке.

Методы исследования: статистические методы анализа данных и однофакторный дисперсионный анализ результатов ежегодного (2021-2025 гг) выполнения

контрольных упражнений по специальной (СФП) и общей (СФП) физической подготовки 5 сильнейших (n=50) в Республике Беларусь яхтсменов, специализирующихся в классах 470 и ILCA (Laser). Контрольные упражнения соответствовали требованиям учебной программы по парусному спорту для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь. Контрольные упражнения включали 8 испытаний: «откренивание» (СФП), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), прыжок в длину с места, челночный бег, сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), наклон вперед сидя, подъем ног в висе на перекладине (уголки), бег 3000 м.

Однофакторный дисперсионный анализ результатов выполнения восьми контрольных упражнений яхтсменами с 2021 года специализирующихся в классах 470 (n=24) и ILCA (n=25) выявил статистически значимые различия только в 4 из 8 упражнений: «откренивание», прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперед сидя (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа результатов выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке сильнейших спортсменов, специализирующихся в классах 470 и ILCA (Laser) в парусном спорте с 2021 года (n=49)

Источник вариации	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*P-Значение*	*F критическое*
Откренивание (сек)						
Между группами	16,84	1	16,843	10,349	0,002	4,043
Внутри групп	78,12	48	1,628			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - "отжимание" (кол. Раз)						
Между группами	1320,98	1	1320,98	1,506	0,226	4,043
Внутри групп	42103,5	48	877,16			
Прыжок в длину с места (см)						
Между группами	24486,8	1	24486,8	4,612	0,037	4,043
Внутри групп	254872	48	5309,83			
Челночный бег (сек)						
Между группами	1,170	1	1,170	6,906	0,011	4,043
Внутри групп	8,135	48	0,169			
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине - "подтягивание" (кол. раз)						
Между группами	2,42	1	2,42	0,067	0,798	4,043
Внутри групп	1745,76	48	36,37			
Наклон вперед сидя (см)						
Между группами	420,5	1	420,5	16,033	0,0002	4,043
Внутри групп	1258,88	48	26,227			
Подъем ног в висе на перекладине - "уголки" (кол. раз)						
Между группами	35,28	1	35,28	0,182	0,671	4,043
Внутри групп	9280,24	48	193,34			
Бег 3000 м						
Между группами	0,81	1	0,809	0,114	0,737	4,043
Внутри групп	341,06	48	7,106			

Изучение различий в ежегодных средних результатах выполнения контрольных упражнений пяти лучших яхтсменов в анализируемых классах судов обозначило, что на протяжении всех пяти лет специализирующиеся в классе ILCA (Laser) демонстрировали более высокие результаты. Наибольшая разница выявлена в контрольных упражнениях «откренивание» и наклон вперед сидя (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выполнения четырех контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке сильнейшими спортсменами, специализирующихся в классах 470 и ILCA (Laser) в парусном спорте с 2021 года (n=49)

Год	2021	2022	2023	2024	2025
Откренивание (сек)					
ILCA (Laser)	153,8	118,6	127,0	211,0	270,8
470	111,6	91,4	91,8	144,8	84,2
Разница	42,2	27,2	35,2	66,2	186,6
Прыжок в длину с места (см)					
ILCA (Laser)	248,8	252,2	249,0	226,0	250,0
470	240,0	241,8	250,8	225,4	241,8
Разница	8,8	10,4	-1,8	0,6	8,2
Челночный бег (сек)					
ILCA (Laser)	8,99	9,07	9,08	9,46	8,63
470	9,57	9,33	9,15	9,44	9,26
Разница	-0,6	-0,3	-0,1	0,0	-0,6
Наклон вперед сидя (см)					
ILCA (Laser)	18,80	17,20	16,60	17,80	14,20
470	22,00	23,20	19,60	24,80	24,00
Разница	-3,2	-6,0	-3,0	-7,0	-9,8

Полученные в ходе исследований данные выявили статистически значимые различия ежегодных результат выполнения контрольных упражнений по общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке квалифицированных яхтсменов, специализирующих в классах 470 и ILCA (Laser). Более высокий на 15,1±4,75% уровень развития физических способностей выявлен у спортсменов класса ILCA (Laser). Во многом это отражает специфику соревновательной деятельности яхтсменов. Класс 470 требует слаженной работы экипажа, где один из двух членов экипажа (шкотовый) выполняет более интенсивную нагрузку. В классе ILCA (Laser) экипаж состоит из одного спортсмена и соответственно он берет на себя весь объем работы по управлению лодки. Полученные данные создают условия для продолжения научных исследований в парусном спорте.

1. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов: пособие / Ю. А. Ларин. – Изд. 2-е, перер. и доп. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 256 с.

2. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном / В. И. Акименко. – М.: Моркнига, 2010. – 312 с.

Сейдалиева С.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Мальцев Г.С.
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта (Чайковский)

ОЛИМПИЙСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2000–2028 ГОДОВ

Динамика изменений программ Олимпийских игр быстротечна, в условиях стремительного развития и популяризации видов спорта. Фактор политизации, который согласно трактовке барона Пьера де Кубертена: «Спорт вне политики», не должен влиять на организацию и проведение Олимпийских игр, но настоящие очевидные факты в рамках текущей обстановки свидетельствуют о другом [1, 2, 4].

Одним из нашумевших скандалов было заявление Международного Олимпийского комитета по вопросу исключения бокса из программы Олимпийских Игр. Причиной являлось то, что Международную ассоциацию бокса – IBA, возглавляет россиянин Умар Назарович Кремлёв, который в свою очередь не допускает дискриминации российских и белорусских боксеров на международной арене. В конечном итоге на Олимпийских играх в Париже российские и белорусские боксеры не участвовали, организация была проведена исключительно под руководством Международного Олимпийского комитета, а в предстоящих играх в Лос-Анджелесе ситуация не определена.

Нами был проведен анализ изменений программ Летних Олимпийских игр с 2000 по 2028 год, результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика включения видов спорта в летних Олимпийских играх с 2000 по 2028 гг.

Вид спорта (дисциплины)	2000, Сидней	2004, Афины	2008, Пекин	2012, Лондон	2016, Рио-де-Жанейро	2020, Токио	2024, Париж	2028, Лос-Анджелес
Бадминтон	+	+	+	+	+	+	+	+
Баскетбол	+	+	+	+	+	+	+	+
Баскетбол 3х3						+	+	+
Бейсбол	+	+	+			+		+
Бокс	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивная борьба	+	+	+	+	+	+	+	+
Брейк-данс							+	
BMX			+	+	+	+	+	+
Велоспорт	+	+	+	+	+	+	+	+
Водное поло	+	+	+	+	+	+	+	+
Волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+
Волейбол пляжный	+	+	+	+	+	+	+	+
Гандбол	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастика спортивная	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастика художественная	+	+	+	+	+	+	+	+
Гольф					+	+	+	+
Гребля академическая	+	+	+	+	+	+	+	+
Гребля на байдарках и каноэ	+	+	+	+	+	+	+	+
Дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+
Каратэ						+		
Конный спорт	+	+	+	+	+	+	+	+
Крикет								+
Лакросс								+
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+
Настольный теннис	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание табл. 1

Вид спорта (дисциплины)	2000, Сидней	2004, Афины	2008, Пекин	2012, Лондон	2016, Рио-де-Жанейро	2020, Токио	2024, Париж	2028, Лос-Анджелес
Парусный спорт	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание в открытой воде			+	+	+	+	+	+
Прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки на батуте	+	+	+	+	+	+	+	+
Регби-7					+	+	+	+
Серфинг						+	+	+
Синхронное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+
Скейтбординг						+	+	+
Сквош								+
Софтбол	+	+	+			+		+
Спортивное скалолазание						+	+	+
Современное пятиборье	+	+	+	+	+	+	+	+
Стрельба	+	+	+	+	+	+	+	+
Стрельба из лука	+	+	+	+	+	+	+	+
Теннис	+	+	+	+	+	+	+	+
Триатлон	+	+	+	+	+	+	+	+
Тхэквондо	+	+	+	+	+	+	+	+
Тяжелая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+
Фехтование	+	+	+	+	+	+	+	+
Флаг-футбол								+
Футбол	+	+	+	+	+	+	+	+
Хоккей на траве	+	+	+	+	+	+	+	+

В таблице 2 подробно описаны изменения в программах Летних Олимпийских игр с 2000 по 2028 г.

Таблица 2 – Результаты анализа изменений программ летних Олимпийских игр 2000-2028 гг.

Год проведения	Место проведения	Изменения
2000	Сидней, Австралия	В программу олимпийских игр были включены триатлон, прыжки на батуте и тхэквондо. Женщин допустили до участия в современном пятиборье, водном поло и тяжелой атлетике. В стрельбе появились новые дисциплины у женщин «трэп» и «скит». В синхронных прыжках в воду добавили прыжки с трехметрового и десятиметрового трамплина.
2004	Афины, Греция	В программу Олимпийских игр впервые были включены женская борьба и фехтование на саблях. В рамках проведения Олимпийских игр было проведено паралимпийское мероприятие «гонки на инвалидных колясках».
2008	Пекин, Китай	Отменены две дисциплины в стрельбе «дубль-трап» у женщин и стрельба из винтовки по движущейся мишени у мужчин. Девушкам добавили дистанцию 3000 м. в легкой атлетике. В плавании добавили дистанцию 10 километров.
2012	Лондон, Великобритания	В программу Олимпийских игр включили женский бокс. Женщины участвуют во всех летних видах спорта. По теннису прошли соревнования смешанных пар. В современном пятиборье бег и стрельбу объединили в одно соревнование.

Окончание табл. 2

Год проведения	Место проведения	Изменения
2016	Рио-де-Жанейро, Бразилия	В программу вернули регби и гольф.
2020 (2021)	Токио, Япония	Добавили дисциплину BMX-фристайл. В фехтовании добавили командную рапиру у женщин и командную саблю у мужчин. Увеличены весовые категории у женщин в боксе, сокращены у мужчин. Проводились соревнования по карате.
2024	Париж, Франция	В программу включили скалолазание, серфинг, скейтбординг, брейк-данс.
2028	Лос-Анджелес, США	По предварительным данным, с официальных источников в программу Олимпийских игр будут включены лакросс и крикет.

По вышеуказанным данным можно сделать выводы, что стабильно в программе летних Олимпийских игр 21 века присутствуют следующие виды спорта: бадминтон, баскетбол, бокс, водное поло, волейбол, пляжный волейбол, гандбол, гимнастика (спортивная, художественная), гребля академическая, на байдарках, каноэ, дзюдо, легкая атлетика, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, современное пятиборье, спортивная борьба, стрельба, стрельба из лука, теннис, настольный теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве.

Общая динамика показывает, что в программу Летних Олимпийских игр включены женские дисциплины в таких видах спорта, в которых ранее соревновались исключительно мужчины. Это свидетельствует о том, что гендерный паритет является одним из важных приоритетов международного Олимпийского движения [3].

Настоящие изменения в программе, начиная с игр в Токио 2020, направлены на молодежную ориентацию, в программах появились «городские» виды спорта, такие как: баскетбол 3х3, скейтбординг, скалолазание, серфинг, брейк-данс. В Олимпийских играх стал заметен фактор омоложения спорта, где к базовым, традиционным видам спорта, которые существуют с момента возрождения Олимпийских игр современности добавляются ротационные виды спорта. А также включение национальных видов спорта в «стране-хозяйке», примером является карате, которое было включено в программу Олимпийских игр в Токио 2020.

В целом, динамика изменений программы летних Олимпийских игр не несет существенного ущерба по отношению к традиционным видам спорта, новые виды спорта развивают интерес у подрастающего поколения и молодежи в целом, своей новизной и необыкновенностью. Проблемой все же является политизация Олимпийских игр и дискриминация стран со стороны Международного Олимпийского комитета, в лице Томаса Баха, который уже доказал свое отношение к ценностям Олимпизма на играх в Париже в 2024 году, остается надеяться на порядочность Кристи Ковентри, избранной на должность президента МОК в 2025 году.

1. Бровкин, А.П. Механизм ротации видов спорта в программе игр Олимпиад на основе оценки их развития / А.П. Бровкин / Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 133-138.

2. Волынкина, В. Е. Изменение олимпийской программы на примере Игр XXXII олипиады в Токио 2020 г / В. Е. Волынкина // Студенческая наука и "Молодые ученые

ГЦОЛИФК": Сборник материалов Межрегиональных итоговых научных конференций студентов, Москва, 15–17 марта 2017 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017. – С. 68-71.

3. Мальцев, Г. С. Проблемы и перспективы развития олимпийских видов единоборств в России / Г. С. Мальцев, В. В. Зебзеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 24-32. – DOI 10.36028/2308-8826-2020-8-3-24-32.

4. Чернова, Г. М. Рейтинг развития олимпийских видов единоборств в России / Г. М. Чернова, Г. С. Мальцев // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. В 2 частях, Омск, 16–17 декабря 2021 года / Редколлегия: В.А. Аикин [и др.]. Том Часть 1. – Омск: ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2022. – С. 55-61.

Скорина А.Н.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук доцент Аниськова О.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

Проблемы использования метода кинезиотейпирования для коррекции и развития мелкой моторики у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) школьного возраста заключается в возрастающей необходимости разработки эффективных и безопасных методов реабилитации для данной группы детей. Дети с церебральным параличом часто сталкиваются с серьезными двигательными нарушениями, что препятствует их полноценному развитию и социальной интеграции. Мелкая моторика является ключевым элементом для выполнения повседневных задач и формирования самостоятельности: писать, рисовать, застегивать пуговицы и другие действия, требующие точности движений. Нарушение развития мелкой моторики может влиять на уверенность в себе и общую учебную успеваемость детей, что делает коррекцию этого аспекта особенно важной.

В структуре детской инвалидности ДЦП составляет 30–70 %. За последние 40 лет во всем мире, увеличилось число инвалидов детства и составляет 1,88 случая на 1000 детей [1]. Тяжесть инвалидизации у 20–35% больных оказывается настолько значительной, что они не могут обслуживать себя, передвигаться, трудно обучаемы. Важность этой проблемы определяется увеличивающейся распространенностью и социальной значимостью заболевания, влекущего за собой тяжелую инвалидизацию [2].

Дети с детским церебральным параличом часто сталкиваются с нарушениями двигательной активности и координации, что негативно сказывается на развитии мелкой моторики [3]. Это, в свою очередь, может затруднять выполнение ежедневных задач и социальных взаимодействий. Метод кинезиотейпирования способствует улучшению функционального состояния мышц и суставов, помогает уменьшить болевые

ощущения и отеки. Это особенно важно для детей с нарушением мелкой моторики рук, у которых может наблюдаться мышечная спастичность. Кинезиотейпы могут использоваться для улучшения проприоцептивной обратной связи, что способствует более эффективному развитию мелкой моторики [4].

Цель исследования – изучить эффективность метода кинезиотейпирования для коррекции и развития мелкой моторики у детей с детским церебральным параличом в школьном возрасте, а также оценить влияние данного метода на физическое и функциональное состояние исследуемых детей

Исследование проводилось в три этапа и длилось три месяца. Педагогический эксперимент был организован и проведен на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 111 им. М. Каснерика» г. Минска. В работе с детьми широко используется комплексный подход, включающий адаптивную физкультуру и современные методы, такие как кинезиотейпирование.

Основной целью педагогического эксперимента было оценить влияние метода кинезиотейпирования на развитие мелкой моторики у детей с церебральным параличом школьного возраста. Эксперимент проводился с использованием комплексного подхода, включающего традиционные упражнения и методы (эрготерапия, упражнения для мелкой моторики) и добавление кинезиотейпирования для группы эксперимента.

В течение трех месяцев для экспериментальной группы применялось кинезиотейпирование как дополнительный метод реабилитации. Ленты накладывались на участки рук, чтобы улучшить сенсорные ощущения и поддержать мелкие мышечные группы, задействованные в выполнении тонких движений. Параллельно с тейпированием дети выполняли стандартные упражнения для мелкой моторики.

Каждые две недели проводились промежуточные замеры уровня мелкой моторики у обеих групп с использованием специально разработанных тестов. Тесты включали следующие задания:

Застегивание и расстегивание пуговиц на одежде.

Захват мелких предметов пальцами и их перекладывание.

Рисование простых фигур и линий.

Написание отдельных букв и слов.

По итогам тестирования применение кинезиотейпирования в экспериментальной группе показало значительные улучшения по всем тестируемым параметрам, что говорит о наличии статистически достоверных различиях. Амплитуда движений увеличилась в среднем на 2 0%, а точность выполнения мелких манипуляций на 15 %. Контрольная группа, которая не использовала кинезиотейпирование, не показала статистически достоверных различий. Это подтверждает гипотезу о том, что кинезиотейпирование эффективно способствует улучшению мелкой моторики у детей с ДЦП.

Выводы. По завершении трех месяцев эксперимента данные, полученные с обеих групп, были подвергнуты обработке. В экспериментальной группе, где применялось кинезиотейпирование, наблюдались более значительные улучшения в выполнении тестов на мелкую моторику по сравнению с контрольной группой. Это позволило сделать вывод о положительном влиянии метода кинезиотейпирования на развитие мелкой моторики у детей с церебральным параличом.

Таким образом, метод кинезиотейпирования можно рекомендовать в комплексном подходе к обучению и воспитанию детей школьного возраста для улучшения их мелкой моторики и координации движений на уроках.

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов высш. учеб. Заведений / В. И. Дубровский. – М : ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

2. Балашова, В. Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры : тестовый контроль знаний : учеб. Пособие / В. Ф. Балашова. – М. : Физическая культура, 2009. – 192 с.

3. Аксенова, Л. И. Специальная педагогика : уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова и др. – М : Издательский центр «Академия», 2015. – 434 с.

4. Зеленина, Е. В. Методика и принципы комплексного лечения в раннем возрасте больных церебральными парезами / З. П Манухина. – М : Физкультура и спорт, 2014. – С. 281–283.

Скорина А.Н.
Научный руководитель – кандидат медицинских наук доцент Аниськова О.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ПРИ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ У ШКОЛЬНИКОВ

Тестирование мелкой моторики у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) представляет собой неотъемлемую часть комплексной оценки функционального состояния и динамики развития учащихся. Ранняя диагностика нарушений мелкой моторики является важной для определения уровня поражения нервной системы и предметом необходимости разработки индивидуальных программ. Мелкая моторика представляет собой совокупность мелких движений, требующих высокой степени координации и точности, которые осуществляются с использованием мелких мышц, в первую очередь, кистей и пальцев [1].

Развитие мелкой моторики у учащихся школьного возраста представляет собой ключевой аспект формирования и совершенствования навыков, которые важны для их учебного и повседневного поведения. Упражнения и методы, направленные на развитие этих навыков, способствуют не только улучшению учебной деятельности, такой как письмо и рисование, но и обеспечивают значительный вклад в общую физическую и когнитивную зрелость ребенка [2].

Эти навыки не только способствуют успешному обучению в школе, но и влияют на социальное взаимодействие и эмоциональное развитие ребенка. Научные исследования показывают, что хорошо развита мелкая моторика способствует улучшению когнитивных функций, что, в свою очередь, помогает детям более эффективно решать задачи и воспринимать новую информацию [3].

Цель исследования – разработка оптимальных тестов для оценки развития мелкой моторики рук у детей школьного возраста при церебральном параличе.

В рамках нашего исследования для оценки уровня сформированности мелкой моторики у детей с церебральным параличом были использованы тесты, позволяющие комплексно оценить различные аспекты мелкой моторики. Каждое тестирование было направлено на диагностику специфических двигательных навыков: координация движений, точность манипуляций, динамическая и статическая моторика пальцев и рук.

Тест для изучения общей моторики рук и координации движений

Цель: определение уровня согласованности движений рук и степени точности выполнения мелких манипуляций. *Методика*: школьники должны продемонстрировать способность к захвату предметов, координацию движений при взаимодействии с предметами различной формы и размера. Педагог кладет шарик на желобок и просит ребенка поймать его, когда шарик скатится вниз. Далее ребенок должен прокатить шарик обратно. Упражнение помогает выявить координацию и синхронность движений обеих рук. *Критерии оценки*. Результаты измеряются в секундах и оцениваются по пятибалльной шкале.

Тесты для обследования произвольной моторики пальцев рук

Цель: исследование моторики пальцев, динамической и статической координации. *Методика*: школьникам предлагались различные упражнения, включающие задания на сжатие и разжатие пальцев, перемещая при этом предметы, а также формирование геометрических фигур из пальцев.

1. Держа ладонь на поверхности стола, разъединить пальцы, соединить вместе (10 раз) на правой, левой, обеих руках;

2. Сложить пальцы в кольцо, затем раскрыть ладонь (10 раз);

3. Попеременно соединять все пальцы руки с большим (первым) пальцем, начиная со второго пальца правой руки, затем левой и обеих рук одновременно;

4. Менять положение обеих рук одновременно: одна кисть в позе «ладони», другая сжата в кулак (10 раз);

5. Положить вторые пальцы на третьи на обеих руках (10 раз).

Критерии оценки. Результаты измеряются в секундах и оцениваются по пятибалльной шкале.

Тест для исследование динамической координации движений.

Цель: оценить способность ребенка к выполнению быстрых и точных движений, требующих координации пальцев обеих рук. *Методика*: Ребенок соединяет каждый палец с большим пальцем, начиная со второго и заканчивая мизинцем. *Критерии оценки*. Результаты измеряются в секундах и оцениваются по пятибалльной шкале.

Таким образом, разнообразие методик тестирования мелкой моторики позволяет собрать полную картину функционального состояния детей с ДЦП и оптимизировать процесс их реабилитации, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 тт.. Т. 1. Введение в специальность. История адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2010. – 291 с.

2. Дмитриева, В. Г. Готовим руку к письму. 100 упражнений для развития мелкой моторики / В. Г. Дмитриева. – М. : Астрель, 2020. – 523 с.

3. Евсеев, С. Н. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. Н. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.

Смирнова Ю.А.
Научный руководитель – кандидат исторических наук, доцент Белюков Д.А.
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (Великие Луки)

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ И ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ В ПРОЕКТАХ «ПАМЯТЬ И СЛАВА ВЛГАФК» И «ОЛИМПИЙСКИЙ ДИКТАНТ»

В 2025 году, в котором отмечается 80-летие Победы в Великой Отечественной войне, и который в Российской Федерации объявлен Годом защитника Отечества, тема сохранения исторической памяти и преемственности поколений приобретает особую значимость. Для Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, которой 19 июня 2025 г. исполнилось 55 лет, это направление стало одним из ключевых в воспитательной и образовательной работе.

Цель – выявить взаимосвязь между сохранением исторической памяти и продвижением олимпийских ценностей через образовательные и просветительские проекты ВЛГАФК.

Научная новизна: работа демонстрирует новые подходы к интеграции краеведческих и патриотических практик в систему олимпийского образования. Впервые проект «Память и слава ВЛГАФК» рассматривается в сопряжении с просветительской акцией «Олимпийский диктант» как единое направление формирования ценностных ориентиров молодежи.

Теоретическая ценность: исследование показывает, что олимпийское образование может включать не только спортивные знания и навыки, но и элементы историко-патриотического воспитания, способствующие формированию культурной и гражданской идентичности студентов.

Результаты исследования могут быть использованы:

- при формировании региональных и национальных просветительских инициатив;
- в образовательной и просветительской деятельности вуза;
- при разработке методических материалов по олимпийскому образованию;
- в музейной и краеведческой работе.

Проекты академии, посвящённые истории и олимпийским ценностям, помогают формировать у студентов уважение, трудолюбие, стремление к развитию и любовь к Родине. С этой целью пять лет назад был запущен масштабный проект «Память и слава ВЛГАФК».

Проект направлен на сохранение исторической памяти об участниках Великой Отечественной войны. Рабочая группа проекта собирает биографические сведения и фотографии участников Великой Отечественной войны, которые в разные годы работали в вузе, а также родственников преподавателей, сотрудников и студентов академии.

За прошедшие пять лет в ходе реализации проекта было собрано 63 биографии: 54 участника Великой Отечественной войны и 9 участников Специальной военной операции. Материалы собирались на основе архивных и литературных источников, открытых данных, а также воспоминаний сотрудников и обучающихся академии.

В 2020 году к 75-летию Великой Победы была издана брошюра «Память и слава ВЛГАФК», в которой представлено 24 биографии участников Великой Отечественной войны. В 2023 году ко Дню Победы был подготовлен и размещён в фойе главного

корпуса академии баннер «Память и слава ВЛГАФК», куда к 24 биографиям были добавлены ещё 10 имён и фотографий. В 2024 году список пополнился ещё 12 биографиями.

Опыт реализации проекта нашёл отражение в научных конференциях и был опубликован в краеведческом альманахе «Великолукский вестник» (№ 9). В феврале 2023 года на спортивно-творческом форуме «Страна победителей» в Волгограде, посвящённом 80-летию Сталинградской битвы, проект «Память и слава ВЛГАФК» стал победителем в номинации «За сохранение исторической памяти и культурного наследия о героях Великой Отечественной войны». Он также был представлен на научно-практической конференции в рамках спортивно-творческого фестиваля «ЗАПОМНИ, ЭТОТ ГОРОД – ЛЕНИНГРАД, ЗАПОМНИ, ЭТИ ЛЮДИ – ЛЕНИНГРАДЦЫ» в Санкт-Петербурге.

Особое значение имеет и то, что в 2025 году в стенах академии было открыто памятное место, посвящённое Героям Великой Отечественной войны и СВО — сотрудникам, студентам и выпускникам вуза.

Все эти инициативы делают проект «Память и слава ВЛГАФК» не только историко-краеведческой практикой, но и значимым образовательным ресурсом. Он помогает молодёжи осознать ценность человеческой судьбы и личного подвига, воспитывает уважение — как фундаментальную олимпийскую ценность, формирует стремление к совершенствованию себя через примеры мужества, а также укрепляет дружеские и межпоколенческие связи в академическом сообществе.

Особое место в проекте занимает фигура Геннадия Павловича Слепнёва —участника Великой Отечественной войны, чемпиона СССР по лёгкой атлетике и участника Игр XV Олимпиады 1952 года в Хельсинки.

Воевал на Ленинградском фронте, участвовал в снятии блокады Ленинграда. 26 апреля 1944 г. Геннадий Павлович удостоен Ордена Славы III степени. Его биография объединяет фронтовой подвиг, спортивные достижения и многолетнюю работу врачом, наставником и преподавателем в Великолукском институте физической культуры.

Жизненный путь Слепнёва показывает, что олимпийские ценности — уважение, дружба и стремление к совершенству — могут проявляться не только в спорте, но и в жизни.

Именно такие судьбы стали основой для проведения в академии Олимпийского диктанта, посвящённого Великой Отечественной войне. Эта акция показала, что олимпийское образование может соединять память о прошлом с воспитанием молодёжи сегодня.

С 2022 г. в Великих Луках на базе ВЛГАФК по инициативе Великолукской олимпийской академии и Музея спорта Псковского края проводится просветительская акция «Олимпийский диктант». Эта новая для нашей страны форма олимпийского образования реализуется при поддержке Олимпийского комитета России.

Участники просветительской акции отвечают на вопросы по истории и современности олимпийского движения, которые посвящены не только международным и национальным, но и региональным аспектам.

6 мая 2025 года состоялась Четвёртая просветительская акция «Олимпийский диктант», инициированная Великолукской олимпийской академией при поддержке Олимпийского комитета России. В этом году акция была приурочена к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, и её содержание было тесно связано с этой датой: 40 вопросов касались истории олимпийского движения в годы Второй мировой войны, подвига советских спортсменов на фронте в годы Великой Отечественной войны и их достижений на Олимпийских играх в послевоенный период.

Главной площадкой диктанта стала Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, где участие приняли 91 человек — студенты и преподаватели академии, а также представители школ и колледжей города.

Одновременно диктант прошёл ещё в шести вузах физической культуры подведомственных Министерству спорта Российской Федерации, что позволило объединить свыше 580 участников.

Кроме того, каждый желающий в режиме онлайн смог проверить свои знания и получить именной сертификат о прохождении Диктанта на сайте Псковской Ленты Новостей (ПЛН). Новость о нем посмотрели более 21 тысячи пользователей, к выполнению заданий приступили 814 человек, а 400 успешно завершили и получили сертификаты.

География участников акции в онлайн-формате охватила десятки регионов России, Республики Беларусь, США и Узбекистана.

По результатам диктанта были определены победители, а средний балл на главной площадке составил 23 из 50 возможных. Эти данные позволяют оценить уровень подготовки участников и помогают совершенствовать просветительскую работу в сфере олимпийского образования.

Таким образом, Четвёртый Олимпийский диктант подтвердил свою значимость как масштабная образовательная акция, соединяющая память о Великой Отечественной войне, спортивные традиции и олимпийские ценности.

Проект «Память и слава ВЛГАФК» и просветительская акция «Олимпийский диктант» являются важными элементами системы олимпийского образования. Их объединяет общая миссия — сохранение исторической памяти и продвижение олимпийских ценностей.

Они показывают, что воспитание уважения, патриотизма и стремления к самосовершенствованию возможно не только через спорт, но и через обращение к героическому прошлому страны.

1. Белюков, Д. А. Особенности подготовки и проведения просветительской акции «Олимпийский диктант» как мероприятия социально-культурной направленности / Д. А. Белюков, Ю. А. Смирнова // Традиции – Инновации – Развитие : сборник статей кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». – Вып. 21. – Великие Луки, 2025. – С. 20–25.

2. Белюков, Д.А. Образовательно-исследовательский проект «Память и слава ВЛГАФК» (к 75-летию Великой Победы) / Д. А. Белюков, В.П. Садченко // Великолукский вестник. – Краеведческий альманах. – № 9. – Великие Луки, 2021. – С. 68-70.

3. Белюков, Д.А. «Олимпийский диктант» в системе олимпийского образования / Д. А. Белюков, Ю. А. Смирнова // Олимпийский бюллетень № 25 / Сост. Мельникова Н.Ю., Мельников В.В., Никифорова А.Ю. – М.: Издательство «Человек», 2024. – С. 40-47.

4. Белюков, Д.А. Проект «Память и слава ВЛГАФК»: продолжение / Д. А. Белюков, Ю. А. Смирнова // Традиции - Инновации - Развитие: сборник статей кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». - Вып. 20. - Великие Луки, 2024. - С. 13-20.

5. Смирнова, Ю. А. Олимпийский диктант – просветительская акция в системе олимпийского образования / Ю. А. Смирнова // Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование : материалы VI Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 1–2 нояб. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – С. 181–185.

Смолякова Д.Д., Рубанова М.А.
Научный руководитель – старший преподаватель Костенко И.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ГОРОДА МОГИЛЁВА

Лёгкая атлетика является одним из распространённых и наиболее массовых видов спорта, который во многом определяет уровень физической культуры и спортивного развития региона. Город Могилев имеет богатую историю в развитии лёгкой атлетики, а спортсмены области неоднократно представляли Республику Беларусь на международных аренах. Целью данной работы является анализ исторического становления и современного состояния лёгкой атлетики в Могилёвской области, а также определение перспектив её развития [1].

Развитие лёгкой атлетики началось ещё в дореволюционном Могилеве. Легкая атлетика как организованный вид спорта отсутствовала, но элементы легкой атлетики могли существовать в рамках спортивных и гимнастических обществ. Значительное развитие легкой атлетики пришлось на послевоенные годы, когда в городе появились первые спортивные общества и секции. Наиболее активное развитие этот вид спорта получил в 1960–1980-х годах, когда при предприятиях и учебных заведениях создавались секции, а соревнования по лёгкой атлетике стали регулярными. В это время начали проводиться городские и областные первенства, а также чемпионаты среди школьников и студентов. Большой вклад в развитие вида спорта внесли тренеры-энтузиасты, создавшие основу для подготовки спортсменов высокого уровня. В настоящее время подготовка легкоатлетов осуществляется на базе специализированных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и спортивных клубов. Среди них — Могилёвская СДЮШОР по лёгкой атлетике, ДЮСШ №1 и №5 г. Могилева [2].

На территории Могилёвской области функционирует 21 детско-юношеская спортивная школа, в которых открыты отделения лёгкой атлетики. Всего этим видом спорта в регионе занимаются более 1500 человек. Подготовка ведётся по основным направлениям: спринт, прыжки, метания, многоборья и спортивная ходьба [2,3].

Таблица 1 – Количество отделений лёгкой атлетики

Район	Количество СУСУ	Количество отделений лёгкой атлетики
Могилёв	21	6
Бобруйск	3	2
Горецкий	2	2
Шкловский	2	2
Кричевский	1	1
Другие районы	10	8

За последние 4 года на национальных чемпионатах Республики Беларусь Могилёв и Могилевская область привезла домой 94 медали [2, 3, 4].

Таблица 2 – Результаты выступлений спортсменов Могилевской области

Год	Мужчина золото	Мужчины серебро	Мужчины бронза	Женщины золото	Женщины серебро	Женщины бронза
2022	7	1	6	6	1	5
2023	4	4	3	2	2	2
2024	5	4	1	6	2	2
2025	10	2	3	9	3	4

Среди известных легкоатлетов Могилёвской области – Роман Володькин (спринт), Нина Савина (стайер), Павел Борейша (метание), Татьяна Шабанова (стайер) а также ряд молодых перспективных спортсменов, представляющих Беларусь на юниорских и молодёжных соревнованиях. За последние пять лет легкоатлеты Могилёвской области регулярно входят в число призёров чемпионатов Республики Беларусь. Особенно высокие результаты демонстрируют прыгуны и спринтеры, что свидетельствует о сильной школе в технических видах легкой атлетики. На международной арене представители Могилевской области участвовали в Олимпийских играх, чемпионатах Мира, чемпионатах Европы, а также в чемпионатах Европы среди молодёжи.

Таким образом, лёгкая атлетика Могилёвской области традиционно занимает прочные позиции в спортивной структуре региона. Основные успехи приходятся на прыжковые и спринтерские дисциплины. В перспективе рекомендуется активнее развивать мужские направления лёгкой атлетики, укреплять систему подготовки тренеров, а также совершенствовать материально-техническую базу спортивных школ. Комплексный подход к развитию инфраструктуры и поддержка молодых спортсменов позволят Могилёвской области и далее оставаться одним из ведущих центров лёгкой атлетики в Беларуси.

1. Официальный портал города Могилёва // mogilev.by. – URL: https://mogilev.by (дата обращения: 18.10.2025).

2. Спортивное образование Беларуси // sportedu.by. – URL: https://sportedu.by (дата обращения: 21.10.2025).

3. Белорусская федерация легкой атлетики // bfla.eu. – URL: https://bfla.eu (дата обращения: 24.10.2025).

4. World Athletics calendar and results // worldathletics.org. – URL: https://worldathletics.org/competition/calendar-results (дата обращения: 27.10.2025).

Соболевская Д.Л.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Юрчик Н.А.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ИННОВАЦИИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Стрельба пулевая, как и многие другие сложно-координационные виды спорта уже давно стоит на пороге предельно возможных для человека спортивных результатах.

Повышение спортивно-технических результатов на современном уровне развития во многом зависит и от новейших технологий, а не только от объёма тренировочных нагрузок, передовых методик спортивной подготовки, таланта спортсмена и тренера.

В данной статье представляется материал по инновационным технологиям, которые используются в стрельбе пулевой в настоящее время. Будут рассмотрены как электронные устройства и их программное обеспечение, так и инновационные технологии в промышленности, что является сегодня весьма актуальным вопросом в спортивной подготовке спортсмена-стрелка.

Электронные тренажеры

Современная подготовка спортсменов требует высоких стандартов эффективности и оперативности анализа тренировочного процесса.

Одним из наиболее перспективных направлений является использование электронных тренажеров. Эти устройства позволяют отрабатывать технику стрельбы и меткого выстрела вне зависимости от погодных условий и места нахождения спортсмена.

Преимущества:

Возможность тренировок в любое удобное время.

Точный мониторинг движения стрелка и возможность оперативного исправления ошибок.

Экономия ресурсов и снижение затрат на боеприпасы.

Эти тренажёры получили широкое применение во всём мире, а современные модели позволяют анализировать стрельбу с патроном по мишени.

Электронные мишени

Использование электронных мишеней стало важным этапом развития стрелкового спорта. Такие системы способны мгновенно фиксировать попадание пули и отображать результат с точностью до десятой доли очка. Это значительно ускоряет процесс судейства и повышает прозрачность спортивных соревнований.

Основные преимущества: подсчет результата очков с высокой точностью.

Недостатком данной технологии остается высокая цена стоимости данных установок и их обслуживание. Тем не менее, благодаря электронным мишеням Международная Федерация Стрелкового спорта приняла решение изменить правила соревнований по стрельбе пулевой, включив необходимость точного учета попадания вплоть до десятых долей очков в стрелковых упражнениях.

Также недавно были представлены портативные системы определения результатов стрельбы с мгновенной передачей данных на электронные устройства стрелка.

Стрелковые дневники для смартфонов

Стрелковый дневник — приложение для смартфона, предназначенное для хранения и анализа тренировочной деятельности спортсмена. Оно позволяет записывать результаты каждой тренировки, анализировать статистику попаданий и отмечать важные моменты, влияющие на качество стрельбы.

Функциональность: удобное ведение записей о каждом учебно-тренировочном занятии. Интерактивные графики прогресса спортсмена.

Настройка рекомендаций по улучшению техники стрельбы. Использование электронных стрелковых дневников делает возможной более детальную фиксацию тренировочной и соревновательной деятельности, помогает в индивидуальном подходе к каждому спортсмену, стимулирует самостоятельный анализ и контроль за ошибками самого спортсмена-стрелка и существенно облегчает работу тренера.

3D-сканирование и 3D-печать

Технологии трехмерного моделирования и печати стали широко применяться в различных сферах жизни, включая виды спорта и, в частности, стрельбу пулевую. Теперь спортсмены имеют возможность создавать индивидуальные аксессуары для

своего оружия, учитывая особенности анатомического строения кисти руки, формы лица и прочих физиологических характеристик.

Широко представлены смоделированные и изготовленные по технологиям трёхмерной печати из пластика такие части спортивного оружия: рукоятки для винтовок и пистолетов, щёчки для прикладов винтовок, подставки для лож винтовок, кронштейны и подставки для винтовок.

Положительные стороны применения технологий:

Улучшение эргономики оружия, возможность индивидуальной подгонки.

Повышение точности и стабильности выстрелов за счёт улучшение баланса и эргономики оружия.

Скорость изготовления запасных частей и возможность ремонта без применения дорогостоящих оригинальных комплектующих. Данные технологии повышают комфорт стрелков и способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Инновации в химической отрасли.

Разработка новых масел, смазок и составов для обработки поверхности стволов — это очень важное и перспективное направление в работе химической промышленности во многих странах мира. Современные смазочные материалы помогают снизить износ ствола, увеличить срок эксплуатации оружия и повысить стабильность боя стрелкового оружия, облегчить процесс чистки оружия.

Эффект от использования инновационных смазочных материалов:

Увеличение количества эффективных выстрелов между чисткой и профилактикой оружия.

Уменьшение риска повреждения канала ствола.

Защита металлических частей оружия от агрессивного воздействия окружающей среды.

Возможность улучшения кучности стволов спортивного оружия.

Исследования показывают значительное положительное влияние инновационных материалов на продолжительность жизни огнестрельного оружия и улучшение результатов в стрельбы.

Новые материалы для стрелковой экипировки

Одним из важных факторов успеха в спортивных соревнованиях по стрельбе пулевой является выбор правильной экипировки. Современные костюмы, изготовленные из инновационных материалов, обеспечивают улучшение устойчивости и стабильности изготовки стрелков-винтовочников.

Последние десять лет практически все участники-финалисты крупных международных турниров в стрельбе из винтовки используют стрелковые костюмы из новых высокотехнологичных тканей. Примером служат костюмы, выполненные из материалов «CAPITEX», «EVOTEX», «SA-Tech», обеспечивающие оптимальную фиксацию тела и максимальную жёсткость костюма, не нарушая правил по использованию спортсменами стрелковой экипировки.

Электронное приложение «Мой «Спорт»»

Данное приложение представлено для учащихся Специализированных учебно-спортивных учреждений, СДЮШОР, УОР, спортсменов и их родителей. По данному приложению спортсмен может фиксировать свое самочувствие, время сна, пульс и другие показатели — одним словом, здоровье спортсмена всегда под контролем тренера. Онлайн расписание со всей информацией об учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и заданиях спортсмену от тренера.

Вся информация о предстоящих соревнованиях: подача заявки, оповещение и спортивные результаты спортсмена находятся в приложении.

Также, в данном приложении для спортсменов и их родителей есть доступ к полезным источникам, научным семинарам, курсам, научно-методическим источникам, статьям международных конференций.

Комплексный анализ успеваемости спортсмена — присвоенные разряды и спортивные звания, результаты сдачи тестов и нормативов, оценка за работу на отдельных учебно-тренировочных занятиях, результаты выступления в спортивных соревнованиях по стрельбе пулевой складываются в персональную статистику.

Электронные ударно-спусковые механизмы

С начала 90-х годов XX века многими производителями спортивного оружия велись разработки электронных ударно-спусковых механизмов, которые могли бы привести к повышению результатов спортсменов и улучшению характеристик оружия. Уже с начала 2000-х годов существуют серийные образцы как минимум у четырех фирм-производителей, а также ведутся разработки отечественного электронного УСМ.

Достоинства по сравнению с механическими УСМ:

Повышенная надежность системы ударно-спускового механизма в спортивном оружии.

Более тонкая настройка конфигурации спуска индивидуально под каждого спортсмена.

Повышенная скорость срабатывания спуска.

Недостатки.

Вероятность внезапного разряда аккумулятора.

Невысокая устойчивость к механическим воздействиям и факторам окружающей среды.

Интернет

Интернет прочно закрепился в нашей повседневной жизни и является большой частью информационного поля. Нельзя недооценивать его влияние и широкие возможности для спорта. Для тренировок и самостоятельного изучения во всемирной сети существует достаточно большой объём информации по пулевой стрельбе как в письменном виде, так и в видеоформате. Так же в сети интернет для пулевой стрельбы используются:

Мессенджеры — для быстрого и удобного общения тренера со спортсменом и его родителями.

Интернет-магазины — для быстрого выбора и покупки снаряжения, экипировки.

Образовательные онлайн-платформы — для получения дополнительных компетенций как тренерами, так и спортсменами.

Социальные сети — для общения и как возможность наблюдать за передовыми методиками в технике стрельбы и технологиями ведущих спортсменов-стрелков мирового уровня.

Вывод. Таким образом, внедрение инновационных технологий в стрельбу пулевую открывает перед спортсменами новые горизонты возможностей, помогая достигать максимальных спортивных результатов и обеспечивать конкурентоспособность их на международной арене.

1. Володина, И. С. Подготовка стрелка-спортсмена: учебное пособие для студентов ФПК РГАФК / И. С. Володина. – М.: Спорт, 1995. – 117 с.

2. Палехова, Е. С. Прогрессивная модель выстрела из пневматической винтовки для спортсменов-стрелков высокой квалификации / Е. С. Палехова, Я. А. Лукяненко / Научно-методическая конференция профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. – 2007. – № 5. – С. 87 – 92.

3. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая: учебник / Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск: БГУФК, 2023. – 481 с.

4. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая: учебник / Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т культуры. – Минск: БГУФК, 2- изд. 2024. – 481 с.

Таянко Д.О., Апоник Ю.А.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

НЕЙРОБИОЛОГИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: КАК МОЗГ ВЛИЯЕТ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И КАК ЕГО ТРЕНИРОВАТЬ: РАССМОТРЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Роль мозга в формировании результатов и методов его тренировки чрезвычайно высока. В современном спорте физические возможности атлетов приближаются к пределу, именно когнитивные функции становятся ключевым фактором успеха. Понимание этих механизмов и разработка подходов к «тренировке мозга» позволяют повысить эффективность спортсменов.

Цель исследования: узнать осведомленность спортсменов в вопросе тренировки мозга, изучить влияние когнитивных функций на спортивные результаты атлетов высшего уровня, рассмотреть и оценить эффективность методов тренировки мозга.

Материалы и методы: проведено изучение зарубежной и отечественной литературы. Для понимания осведомленности спортсменов в данной теме, а также для выяснения фактического применения методов тренировки мозга была составлена анкета-опросник. В анкетировании приняли 35 респондентов, имеющие звание Мастера спорта РБ, возрастом от 15 до 26 лет.

Результаты и обсуждение. По результатам опроса было выявлено, что 100% респондентов считают когнитивные функции важными для улучшения спортивных результатов. Большинство из них знакомы с методами тренировки мозга, однако применяют на практике данную методику 50% спортсменов. 17% участников испытывают трудности с концентрацией внимания.

Определение когнитивных функций. В настоящее время принято считать, что наиболее сложными функциями головного мозга и центральной нервной системы являются когнитивные функции. Под когнитивными функциями понимаются наиболее сложные функции головного мозга, при помощи которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним [1]. К ним относятся внимание, восприятие (гнозис), праксис – навыки целенаправленной двигательной активности, память, речь, управляющие функции (целеполагание,

программирование, переключаемость и контроль), социальный интеллект – способность к пониманию эмоций и логики других людей [2].

Влияние когнитивных функций на спортивные результаты:

1.Влияние внимания. Эффективное внимание позволяет спортсмену мгновенно реагировать на меняющуюся обстановку, точно оценивать дистанцию, скорость и траекторию движения объектов (мяча, соперников, партнеров). Способность концентрироваться на ключевых сигналах и игнорировать отвлекающие факторы (шум толпы, эмоции, действия соперника) напрямую влияет на качество принимаемых решений и минимизирует вероятность ошибок. спортсмен с высоким уровнем концентрации и избирательности внимания способен сохранять ясность мысли и действовать максимально эффективно даже в стрессовых условиях, что является критически важным для достижения победы.

2. Влияние памяти. Хорошо развитая процессуальная (мышечная) память обеспечивает автоматическое выполнение сложных двигательных навыков. Долговременная память позволяет спортсмену накапливать опыт, запоминать успешные и неудачные действия, соперников, что способствует более эффективному обучению и адаптации.

3. Влияние мышления. Этот аспект является краеугольным камнем стратегической и тактической подготовки. Способность анализировать технику, свои действия, прогнозировать действия соперника, оценивать риски и принимать оптимальные решения в условиях ограниченного времени. Сюда же относятся стратегическое планирование, гибкость мышления для адаптации к меняющимся условиям. Высокий уровень когнитивной гибкости позволяет спортсмену быстро перестраивать свою тактику

4. Влияние восприятия. Точное и своевременное восприятие внешних стимулов включает зрительное восприятие (оценка скорости, траектории, расстояния), слуховое восприятие (стартовый сигнал) и проприоцепцию (ощущение положения собственного тела в пространстве). Улучшенное восприятие позволяет спортсмену раньше обнаружить ключевые сигналы, точнее ориентироваться, лучше управлять своим телом в движении.

5. Влияние воображения (визуализации). Визуализация позволяет спортсмену мысленно проигрывать успешные действия. Визуализация правильного выполнения движения помогает его закрепить. Визуализация стрессовых моментов снижает их эмоциональное воздействие.

Методы тренировки мозга для повышения эффективности спортсменов. Тренировка мозга – это целенаправленный процесс, направленный на развитие и оптимизацию когнитивных функций, которые напрямую влияют на спортивную результативность. Стоит отметить, что это не замена физической подготовки, а ее дополнение.

1. Идеомоторная тренировка – это когнитивная симуляция двигательных актов, представляющая собой осознанное, внутреннее проигрывание движения без его явного физического выполнения. Активирует нейронные корреляты в моторных и премоторных областях коры головного мозга, аналогичные тем, что задействованы при фактическом движении, стимулируя нейропластические изменения.

Целью данной тренировки является оптимизация двигательной координации, закрепление моторных навыков и улучшение эффективности выполнения движений. Необходимо научиться последовательно ощущать группы мышц, участвующие в движениях, при их легком напряжении. Прочувствование мышечных ощущений необходимо осуществлять лишь в исходном положении для проведения приема. Идеомоторный акт предшествует реальному действию. Обычно выполняется

три-четыре идеомоторных акта и тут же следует реальное упражнение, иначе идеомоторная тренировка теряет смысл [3].

2. Аутогенная тренировка – метод самовнушения, который позволяет посредством тренировки психических процессов влиять на деятельность систем и органов. Аутогенная тренировка учит человека глубоко расслабляться, приводить себя в гипноидное состояние и в этом состоянии с помощью формул самовнушения благотворно влиять на свое настроение, чувства, намерения, внушать себе желаемые модели поведения [4]. Спортсмену это может помочь при восстановлении после нагрузок, травм, снизить уровень стресса. Практикующий аутотренинг, испытывает приятные ощущения тепла и расслабления во всем теле, тяжесть в руках и ногах. Ощущение тяжести возникает в том случае, если расслаблены скелетные мышцы, ощущение тепла – если сосуды расширяются и приток крови по ним увеличивается. В аутотренинге вырабатывается концентрированное расслабление в 6 сферах: мускулатура, кровеносные сосуды, сердце, органы дыхания, органы брюшной полости, голова. Сознание проясняется, наблюдается ментальное расслабление [4].

3. Нейротрекер (NeuroTracker) – это специализированная компьютерная система, основанная на принципе отслеживания множественных движущихся объектов, предназначенная для тренировки и улучшения когнитивных функций, таких как устойчивое и распределенное внимание, скорость визуальной обработки информации, рабочая память. Идеально подходит для игровых видов спорта. Спортсмен сидит перед большим экраном, на котором отображаются несколько идентичных сферических объектов (обычно 8-12). В начале упражнения 3-4 сферы на короткое время подсвечиваются – это «целевые» объекты. Затем подсветка исчезает, и все сферы начинают хаотично двигаться. Спортсмену необходимо мысленно отслеживать только те сферы, которые были обозначены как «целевые». Через 8-10 секунд движение прекращается, и спортсмену нужно указать, какие сферы были целевыми. Если спортсмен правильно идентифицирует целевые объекты, скорость движения сфер увеличивается. Упражнение повторяется сериями.

4. BrainHQ – это онлайн-платформа, предлагающая научно разработанные упражнения для тренировки мозга. Основана на нейропластичности и использует адаптивный алгоритм, чтобы улучшать фундаментальные когнитивные функции. На данной платформе тренируются все когнитивные функции. Следует заниматься 3 раза в неделю по 20 минут. Платформа предоставляется подробные отчёты о прогрессе по каждой когнитивной функции.

В контексте современных спортивных достижений когнитивные способности выступают как критически важный дифференцирующий фактор. Использование тренировки мозга-стратегия для достижения новых вершин спортивного мастерства и обеспечения конкурентного преимущества в современном, высококонкурентном спортивном мире.

1. Шишкова В.Н. Нарушения когнитивных функций у больных с артериальной гипертензией / В.Н.Шишкова – Москва: Центр патологии речи и нейрореабилитации.

2. Чайникова П. Н. , Черкасова В. Г., Кулеш А. М. Когнитивные функции и умственная работоспособность спортсменовигровых видов спорта / П. Н. Чайникова , В. Г. Черкасова, А. М. Кулеш – Пермь: ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России, Пермь, Россия. – 79с.

3. Цепелович М. М. , Большаков В. В. Современные теоретико-методологические подходы к изучению когнитивных аспектов спортивного мастерства: анализ

зарубежных исследований / М. М. Цепелович , В. В. Большаков - Современная зарубежная психология, 13(1), 101–108. https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130109 2024г.

4. Павлов И.П., Ратов И.П, Куров А.И., Грищенко А.С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений / И. П. Павлов, И. П. Ратов, А. И. куров, А. С. Грищенко.

5. Орехво О.В., Аутогенная тренировка как средство самопомощи в жизни современного человека / О.В Орехво – Гродно: УЗ «Гродненский ОЭД».

Тихоненко К.Н., Вишневский Р.Ф.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Жуков С.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-ДЕЛЬФИНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В основе планирования спортивной тренировки в течение годичного макроцикла лежит необходимость достижения максимально высоких результатов.

Подготовительный период является наиболее продолжительной частью годичного тренировочного макроцикла. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный [1]. Тренировка на втором специально-подготовительном этапе подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Этой цели служит смещение акцента тренировки в сторону увеличения доли специально-подготовительных, а также собственно соревновательных упражнений [2].

Цель работы: выявить эффективность различных по содержанию специальных тренировочных нагрузок, выполняемых квалифицированными пловцами-дельфинистами в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Организация исследования: анализ дневников спортсменов и тренеров двух учебно-тренировочных групп (А и В) пловцов-дельфинистов. Эффективность различных по содержанию тренировочных нагрузок определялась по результатам выполнения контрольных упражнений в плавании на дистанциях различной длины до и после окончания этапа подготовки.

Анализ тренировочных занятий выявил различия в содержании специальных тренировочных нагрузок в группах. В группе А в подготовительном периоде квалифицированные пловцы-дельфинисты тренировались по общепринятой программе предлагаемой учебной программа по плаванию для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.

В группе В на общеподготовительном этапе объем плавания дельфином составлял 20-25%. Общий объем за одно тренировочное занятие от 5800 до 7300 метров. Общий объем плавания соответствовал 158-186 километров. С интенсивностью выше 80% достигал 85-97 километров при объеме плавания основным способом (дельфином) 25-31 километр при интенсивности выше 80% - 14-17 километров. Продолжительность второго специально-подготовительного этапа подготовительного периода объем плавания достиг 97-108 километров, а с интенсивностью выше 80% 50-64 километра. В плавании основным способом (дельфином) до 62 километров при повышенной интенсивности выше 80% - 57-60 километров.

Для содержания эффективности построения тренирочного процесса в двух группа в начале и в конце подготовительного периода годичного макроцикла пловцы выполняли контрольные упражнения избранным стилем плавания на дистанциях 25, 50,100 и 200 метров (таблица).

Таблица – Средне-групповые результаты выполнения контрольных упражнений в плавании на дистанциях различной длины пловцами-дельфинистами двух групп (А) и (В) в начале и в конце специально-подготовительного этапа подготовительного периода

Показатели	Группа А				Группа В			
Дистанция, м	25	50	100	200	25	50	100	200
В начале этапа, с	13,46	29,05	67,19	146,78	13,50	29,06	66,88	145,61
После окончания этапа, с	13,03	28,18	64,31	141,09	12,81	28,06	53,15	139,50
Разница, с	0,43	0,87	2,88	5,69	0,69	1,0	3,73	6,11
Процент изменения, %	3,30	3,09	4,49	4,03	5,39	5,56	5,91	4,38
Средний прирост по группам, %	3,73±0,71				5,31±0,56			

Полученные в ходе исследований данные позволили выявить эффективность различных по содержанию специальных тренировочных нагрузок, выполняемых квалифицированными пловцами-дельфинистами в подготовительном периоде годичного макроцикла. Наиболее эффективным по результатам выполнения контрольных упражнений оказалось содержание тренировочного процесса в группе В. Средние значения прироста выполнения контрольных упражнений пловцами этой группы оказались в среднем лучше на 1,58±0,09% больше, чем группе А. Проведение последующих исследований должны способствовать совершенствованию тренировочного процесса квалифицированных пловцов-дельфинистов.

1. Платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

2. Зверник, В.И. Подготовка пловцов-дельфинистов: методические рекомендации / В.И. Зверник. – Минск: 1988. – 46 с.

Томилов И.М., Жуков С.Е.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Попов В.П.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЛОРУССКИХ И СИЛЬНЕЙШИХ В МИРЕ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ В ПОМЕЩЕНИЯХ

Гребля в помещениях (на тренажерах) появилась в XIX веке, а современные концепции и соревнования по ней стали развиваться с середины XX века [1]. Гребля в помещениях (Indoor rowing) включена в перечень соревнований Международной федерации гребного спорта (World Rowing). Начиная с 2018 года ежегодно проводятся чемпионаты мира по гребле в помещении, представляемые компанией Concept2 (worldrowing.com/indoor). Белорусские гребцы регулярно участвуют в национальных соревнованиях в помещениях и их спортивные результаты косвенно могут свидетельствовать о текущем уровне их подготовленности в данном виде спорта.

Цель исследования: Выявить сравнительную динамику спортивных результатов белорусских и сильнейших в мире спортсменов в гребле в помещении с 2023 года.

Объект исследования: соревновательная деятельность сильнейших спортсменов Республики Беларусь и мира, специализирующихся в гребле в помещении на дистанции 2000 метров. Предмет исследования: официальные протоколы чемпионатов Республики Беларусь (ЧРБ) и чемпионатов мира (ЧМ) с 2023 года, представленные на вебсайтах национальной (belarusrowing.by) и международной федерации гребли (worldrowing.com). Методы исследования: статистические методы анализа данных, однофакторный дисперсионный анализ результатов победителей и лучших десяти спортсменов, рассчитывалась средняя скорость (м/с) [2].

Сравнительный анализ результатов победителей чемпионата Республики Беларусь с 2023 года среди мужчин выявил их временное отставание от чемпионов мира за три года в среднем на 13,8±6,05 с. Значения средней скорости белорусских спортсменов на дистанции 2000 метров соответствуют 5,65±0,71 м/с, а у чемпионов мира 5,89±0,49 м/с. У женщин разница во времени составила 8,80±4,12 с при средних значениях скорости в 4,84±0,47 м/с и 4,94±0,12 м/с у чемпионок мира (таблица 1).

Разница средних значений скорости в первой десятке (с 1 по 10 место) белорусских спортсменов мужчин (max-min) находится в диапазоне 0,26±0,08 м/с, что меньше аналогичных показателей мировых чемпионатов на 0,10 м/с (0,36±0,12 м/с). У десяти лучших белорусских спортсменок средние значения различия в скорости с 1 по 10 место 0,35±0,16 м/с, относительно 0,27±0,06 м/с результатов спортсменок на чемпионатах мира (таблица 2).

Результаты однофакторного дисперсионного анализа свидетельствуют о статистически значимых различиях скоростных показателей десяти лучших спортсменов анализируемых чемпионатов с 2023 года, как у мужчин, так и у женщин (таблица 3).

Таблица 1 – Временные и скоростные результаты победителей чемпионатов Республики Беларусь и чемпионатов мира (indoor rowing) на дистанции 2000 метров в гребле в помещении с 2023 года

Показатели	Чемпионат Республики Беларусь			Чемпионат мира (ЧМ)		
	2023 год	2024 год	2025 год	2023 год	2024 год	2025 год
Мужчины						
Результат, мин. с,00	5.52,1	6.03,2	5.45,8	5.37,3	5.43,2	5.39,2
Результат, с,00	352,1	363,2	345,8	337,3	343,2	339,2
Средняя скорость, м/с	5,68	5,51	5,78	5,93	5,83	5,90
Женщины						
Результат, мин. с,00	6.49,5	7.01,3	6.49,5	6.39,9	6.47,6	6.46,4
Результат, с,00	409,5	421,3	409,5	399,9	407,6	406,4
Средняя скорость, м/с	4,88	4,75	4,88	5,00	4,91	4,92
Различия в результатах победителей (ЧРБ-ЧМ)						
	Мужчины			Женщины		
Результат, с,00	14,8	20	6,6	9,6	13,7	3,1
Средняя скорость, м/с	-0,25	-0,32	-0,11	-0,12	-0,16	-0,04

Таблица 2 – Описательная статистика средних значений скорости десяти лучших спортсменов по результатам чемпионатов Республики Беларусь и чемпионатов мира (indoor rowing) на дистанции 2000 метров в гребле в помещении с 2023 года

Показатели	Чемпионат Республики Беларусь			Чемпионат мира		
	2023 год	2024 год	2025 год	2023 год	2024 год	2025 год
Мужчины						
Средняя, м/с	5,506	5,420	5,567	5,487	5,639	5,664
Стадартное откл.	0,079	0,060	0,108	0,280	0,133	0,105
Максимальная, max.	5,680	5,507	5,784	5,929	5,828	5,896
Минимальная, min	5,427	5,336	5,422	5,276	5,451	5,565
Разница (max-min)	0,253	0,170	0,362	0,654	0,376	0,331
Женщины						
Средняя, м/с	4,666	4,584	4,672	4,720	4,815	4,794
Стадартное откл.	0,103	0,099	0,126	0,162	0,059	0,065
Максимальная, max.	4,884	4,747	4,884	5,001	4,907	4,921
Минимальная, min	4,564	4,406	4,510	4,565	4,727	4,707
Разница (max-min)	0,320	0,341	0,374	0,436	0,180	0,214

Выявленные различия наглядно представлены на рисунке. У мужчин в первой десятке более выражены отличия с 1 по 3 места, у женщин во всем диапазоне с 1-10 место.

Результаты проведенных исследований позволили выявить, что спортивные результаты лучших десяти мужчин на чемпионатах Республики Беларусь на дистанции 2000 метров в гребле в помещении незначительно отличаются от десяти лучших спортсменов чемпионатов мира с 2023 года. Белорусские спортсмены, претендующие в дальнейшем на призовые места (1-3 место) на чемпионатах мира должны сократить временное отставание от мировых лидеров с 5,81±3,05 с.

Таблица 3 – Результаты однофакторного дисперсионного анализ средних значений скорости десяти лучших спортсменов по результатам чемпионатов Республики Беларусь и чемпионатов мира (indoor rowing) на дистанции 2000 метров в гребле в помещении с 2023 года

Мужчины						
Источник вариации	SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
Между группами	0,15	1	0,147	5,893	0,018	4,007
Внутри групп	1,45	58	0,025			
Итого	1,59	59				
Женщины						
Источник вариации	SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
Между группами	0,27	1	0,274	21,842	0,002	4,007
Внутри групп	0,73	58	0,013			
Итого	1,00	59				

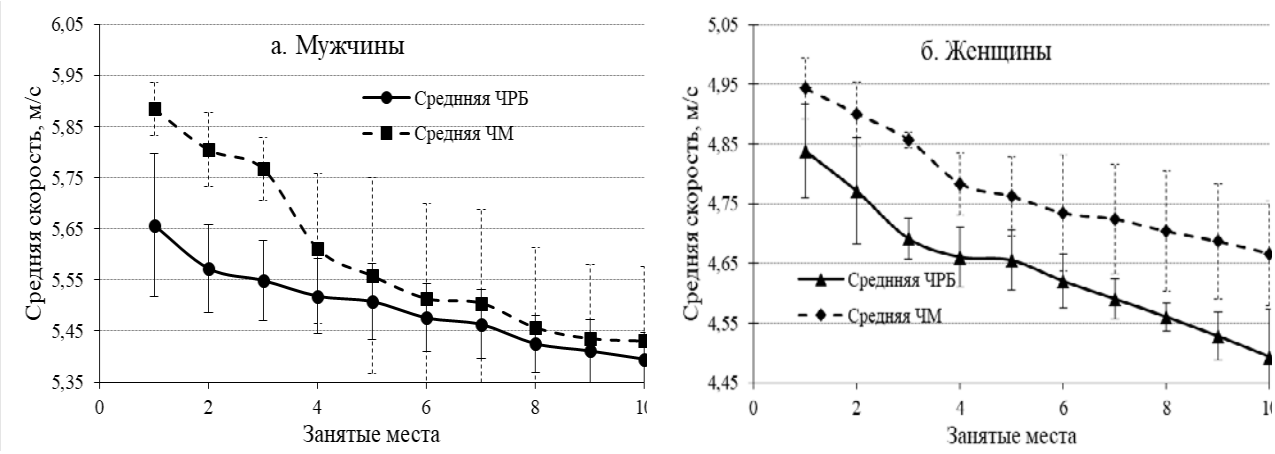


Рисунок – Динамика средних значений скорости на дистанции 2000 метров в первой десятка лучших спортсменов по результатам чемпионатов Республики Беларусь и чемпионатов мира (indoor rowing) в гребле в помещении с 2023 года

Динамика 10 лучших результатов белорусских спортсменок выявила среднее временное отставание от 10 лучших на чемпионатах мира в 6,02±2,11 с. Это свидетельствует о недостаточном текущем уровне подготовленности для завоевания мест выше десятого на чемпионатах мира в гребле в помещении.

1. От деревянных рам до гидравлического сопротивления: история гребных тренажеров. – URL: https:// gymshop.com.ua/blog (дата обращения: 25.10.2025).

2. Баврин, И.И. Математический анализ : учебник и практикум для вузов / И. И. Баврин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 327 с.

Украженко А.В.
Научный руководитель – заведующий кафедрой Савич Д.Н.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ С ВВЕДЕНИЕМ НОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ»

Современное пятиборье представляет собой уникальную и многогранную спортивную дисциплину, которая сочетает в себе пять различных видов спорта, каждая из которых требует от спортсмена высокой степени мастерства, физической подготовки и психологической устойчивости. Этот вид спорта включает в себя бег, фехтование, стрельбу, плавание и конный спорт, что делает его одним из самых комплексных и многогранных в мире.

В последние годы современное пятиборье претерпевает значительные изменения, в том числе и в правилах, что делает его особенно актуальным для изучения. Одним из самых заметных изменений стало введение новой дисциплины – «преодоление полосы препятствий», которая заменяет традиционный конный спорт. Это нововведение ставит перед современным пятиборьем ряд вызовов и, в то же самое время, открывает дополнительные перспективы и возможности для развития и популяризации вида.

Преодоление полосы препятствий, как новая дисциплина, привносит в структуру подготовки уникальные задачи. К примеру, в отличие от конного спорта, где важна практика взаимодействия с лошадью, полоса препятствий ориентирована на развитие индивидуальных физических качеств и тактической смекалки без посредничества животного. Таким образом, основное внимание следует уделять универсальной функциональной подготовленности и созданию гармоничного функционального мышления спортсменов. Возрастает значение скорости реакции, координации и способности преодолевать психологические барьеры, что актуально при работе с препятствиями различного характера [1].

Преодоление полосы препятствий отличается высокой степенью активности и динамичности, что делает её более привлекательной для зрителей. В отличие от конкура, где события развиваются медленнее и требуют от зрителей глубокого понимания правил и техники, полоса препятствий представляет собой более наглядное и увлекательное испытание. Соревнования в этой дисциплине позволят акцентировать внимание на физической подготовке, ловкости и умении быстро реагировать на сложные ситуации. Это, в свою очередь, может привлечь новую аудиторию и увеличить процент зрителей, заинтересованных в современном пятиборье [2].

Еще одним немаловажным аспектом является влияние новой дисциплины на мотивацию спортсменов. Полоса препятствий требует другой подготовки и тактики, что может повысить уровень соревнований и добавить элемент неожиданности. Спортсмены будут вынуждены адаптироваться к новым условиям, что откроет новые горизонты для тактического мышления и улучшит общую конкурентоспособность атлетов. Ведущие эксперты отмечают, что такое изменение может значительно поднять мотивацию спортсменов, стремящихся показать свои лучшие результаты [3].

Кроме того, новая дисциплина может способствовать увеличению доступности современного пятиборья для молодежи. Соревнования с полосой препятствий могут стать более привлекательными для подростков и молодежи, которые ищут динамичные и захватывающие виды спорта. Это поможет не только в популяризации пятиборья, но и в привлечении новых талантов, которые смогут демонстрировать свои способности в таких соревнованиях. Появление полосы препятствий ориентировано на молодежную аудиторию и обещает сделать спорт более доступным и зрелищным [4].

Замена конкура на полосу препятствий в современном пятиборье вносит также принципиальные изменения в формат соревнований, переориентируя его на дуэльный принцип. Это означает, что спортсмены при преодолении полосы препятствий соревнуются парами, последовательно, а не выступают индивидуально, как это было в конкуре. Из этого следует ряд важных последствий, требующих отдельного рассмотрения:

1. Изменение характера соревнования: дуэльный формат усиливает психологическое напряжение, так как спортсмен находится в непосредственном соперничестве с конкретным соперником, наблюдая за его действиями в реальном времени. Это требует от спортсменов не только высокого уровня развития физических способностей, но и устойчивости к стрессу и способности концентрироваться на своих действиях несмотря на давление.

2. Необходимость в разработке новой стратегии: успех в дуэльном формате зависит от способности спортсмена не только быстро и технично преодолевать препятствия, но и адекватно реагировать на действия соперника, выстраивать свою стратегию с учетом его сильных и слабых сторон.

3. Воздействие на зрелищность соревнований: дуэльный формат может усилить зрелищность соревнований, повышая интерес зрителей к непосредственному соперничеству спортсменов.

Можно выделить и другие аспекты, способствующие развитию современного пятиборья. Взаимодействие с медиа, популяризация через социальные сети, создание уникальных контентных форматов – все это открывает дополнительные возможности для привлечения зрителей и увеличения интереса к соревнованиям. Кроме того, использование новых технологических решений, таких как видеотрансляции и интерактивные платформы, способствует повышению вовлеченности аудитории и созданию нового опыта взаимодействия со спортом.

Таким образом, введение преодоления полосы препятствий как новой дисциплины для современного пятиборья становится важным шагом в его развитии. Это новшество не только обогащает уже существующие дисциплины, но и открывает новые перспективы в тренировочном процессе и организации соревнований. Дальнейшее изучение вида спорта на научном уровне, его адаптация в соответствии с современными требованиями и привлекательностью будут способствовать популяризации пятиборья и формированию новых поколений чемпионов.

1. Современное пятиборье (этап начальной подготовки) [Электронный ресурс] // old.fcpsr.ru – Режим доступа: https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/tpsp-sovrempyatiborie-enp.pdf, свободный. – Загл. с экрана

2. Полоса препятствий для современного пятиборья ... [Электронный ресурс] // www.pentathlon-russia.ru – URL: https://www.pentathlon-russia.ru/press/3110.htm, свободный. – Загл. с экрана

3. Полоса препятствий. Разбор от Виталия Потапова [Электронный ресурс] // pentathlon-russia.ru – URL: https://pentathlon-russia.ru/media/170.htm, свободный. – Загл. с экрана

4. К Олимпиаде-2028 пятиборье лишится конкура [Электронный ресурс] // www.vedomosti.ru – URL: https://www.vedomosti.ru/sport/olympics/articles/2024/05/24/1039445-k-olimpiade-2028-pyatibore-lishitsya-konkura-ego-zamenit-polosa-prepyatstvii, свободный.

Хуан Хуацзань
Научный руководитель – преподаватель Синяк П.П.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ЗОЛОТЫЕ ПРЫЖКИ КИТАЯ: СИСТЕМА, КОТОРАЯ ВЕДЁТ К ПОБЕДАМ

За последние десять лет китайская лёгкая атлетика совершила заметный рывок в технических и скоростно-силовых дисциплинах. Ещё в начале 2000-х годов китайские спортсмены не входили в топ-10 мирового рейтинга по прыжкам в длину и тройному прыжку, а сегодня им принадлежат золотые медали чемпионатов мира и Азии, а также финалы Олимпийских игр. Победа Цзян Фаньхуая на чемпионате мира 2024 года в Будапеште с результатом 8,57 м стала не просто спортивным успехом – это итог многолетней системной реформы подготовки прыжков в длину и тройного прыжка в Китае [1].

Современные китайские прыгуны – Ши Юйхао, Ли Цзиньцзе, Ван Цзяньань, Чжан Яньбо – представляют новое поколение атлетов, выросших в условиях цифровизации тренировочного процесса, биомеханического анализа и ментального сопровождения. Их достижения символизируют новую спортивную философию Китая, в которой

технологии и традиции, интеллект и трудолюбие, олимпийские ценности и государственная поддержка соединены в единую систему.

Ключевым фактором трансформации китайской школы лёгкой атлетики стало внедрение цифровых технологий анализа движений и управления нагрузкой. В 2023 году Китайская легкоатлетическая ассоциация представила отчёт, посвящённый моделированию техники прыжков в длину с использованием систем 3D-видеореконструкции и алгоритмов машинного обучения [1]. Эти технологии позволяют анализировать угол отталкивания, фазу полёта и амплитуду шагов с точностью до миллисекунды.

По данным отчёта, средний «коэффициент использования скорости» у ведущих прыгунов (отношение горизонтальной скорости разбега к вертикальной скорости вылета) увеличился с 42 % до 48 % за последние пять лет. Эта, казалось бы, небольшая разница даёт прибавку почти 10–12 см в итоговом результате.

Одновременно произошёл сдвиг в понимании силовой подготовки. Китайские тренеры перешли от традиционных объёмных нагрузок к модели управляемой мощности – спортсмены выполняют меньше повторений, но в оптимальных зонах мощности, что позволяет минимизировать утомление и риск травм [4]. Это отражает глобальный тренд перехода от «количества» к «качеству» тренировок, когда технология выступает в роли посредника между физиологией и результатом.

Ни одна технология не может заменить человеческий фактор. Китайская спортивная наука придаёт большое значение ментальной подготовке, формированию устойчивости, самоконтроля и эмоционального равновесия. В Национальном научно-исследовательском институте спорта Китая была внедрена система нейрофидбэк-тренинга – методики, при которой спортсмен в реальном времени наблюдает за активностью своего мозга и учится регулировать концентрацию, уровень тревожности и мотивацию [2].

Согласно данным института, количество часов психологических занятий в национальной сборной выросло с 50 в 2015 году до 120 в 2023-м. Это напрямую связано с улучшением стабильности выступлений: разброс между лучшей попыткой в квалификации и финале у китайских прыгунов сократился до 2 см, в то время как средний мировой показатель составляет 5–6 см.

Такой подход отражает олимпийские ценности – стремление к совершенству, уважение и дружбу. Китайские тренеры подчёркивают, что психология победы строится не на страхе поражения, а на внутреннем чувстве достоинства, сопряжённом с трудом и уважением к соперникам. Эти идеи активно продвигаются в программах олимпийского образования среди юных спортсменов – будущих представителей национальной команды.

Китайская система спорта высших достижений отличается целостным подходом, в котором технология дополняется культурой и педагогикой. В каждой провинции работают специализированные легкоатлетические центры – «академии олимпийских резервов», где обучение объединяет теорию, практику и ценностное воспитание.

Например, в спортивной академии провинции Цзянсу под руководством олимпийского чемпиона Ли Даяна разработана программа «Athlete 3.0», где спортсмена обучают быть не только физически готовым, но и интеллектуально, эмоционально и культурно развитым.

Интересно, что китайская школа прыжков в длину и тройного прыжка сочетает западные методики биомеханики с восточной философией равновесия. Принцип «дун – цзин» (движение и покой) используется для регулирования психофизиологических нагрузок: спортсмен учится чередовать периоды высокой активности и восстановления, что позволяет избегать эмоционального выгорания и сохранять концентрацию.

Система, выстроенная Китайской легкоатлетической ассоциацией, уже приносит плоды. Помимо Цзян Фаньхуая, золотого призёра чемпионата мира 2024 года, в топ-10 мирового рейтинга входят Ши Юйхао (бронзовый призёр Олимпиады-2020 в Токио, 8.41 м), Ли Цзиньцзе (рекордсмен Азии, 8.47 м), а также Чжан Яньбо, занявший второе место на Азиатских играх-2023.

Особенно примечателен прорыв в тройном прыжке, где спортсмен Ван Цзяньань в 2024 году установил новый национальный рекорд – 17,41 м, что стало лучшим результатом Азии за последние 15 лет. У женщин ярко выступает Чжоу Цзыцзинь, чемпионка Азии с результатом 14,45 м, которая заявила о себе на мировой арене как одна из самых перспективных спортсменок до 23 лет.

Эти достижения подтверждают эффективность системы подготовки, где каждая деталь – от угла отталкивания до режима сна – контролируется, анализируется и корректируется. Китай активно применяет цифровых двойников спортсменов, создавая виртуальные модели движений для прогнозирования результата и подбора оптимальных тренировочных параметров [4, 5].

Несмотря на успехи, специалисты отмечают ряд проблем. Высокие требования к интенсивности тренировок приводят к повышенному риску травм – коэффициент травматичности в прыжковых дисциплинах Китая составляет 1,8 на 1000 часов, что превышает среднемировой показатель (1,3) [3]. Ведётся работа по снижению этого уровня через усовершенствование восстановительных технологий и внедрение мониторинга микротравм с использованием сенсорных стелек и инерционных датчиков.

Ещё один вызов – удержание спортсменов на пике мотивации. Психологи отмечают, что китайская система иногда излишне централизована, и молодые атлеты могут испытывать психологическое давление. Поэтому современные тренеры вводят элементы саморефлексии и личной ответственности, создавая баланс между дисциплиной и индивидуальной свободой – ключевое направление, которое соответствует духу современного Олимпизма.

«Золотые прыжки Китая» – это не только метафора успеха, но и модель, в которой спорт становится частью культурной и образовательной системы страны. Победы Цзян Фаньхуая, Ван Цзяньаня и Чжоу Цзыцзинь – результат десятилетий поиска гармонии между наукой, педагогикой и человеческой волей.

Китай показывает, что путь к вершинам спорта высших достижений лежит через сочетание инноваций и традиций, где каждая медаль – не просто итог тренировки, а символ целой философии: точность – через данные, сила – через разум, победа – через гармонию.

1. **中国田径**协会 (Легкоатлетическая ассоциация Китая). 2023**年度跳**远项目技术分析报告 [Технический аналитический отчёт по прыжкам в длину за 2023 год] [Электронный ресурс]. – Пекин : CAA Press, 2023. – URL: https://www.athletics.org.cn/reports/2023longjump (дата обращения: 16.10.2025).

2. **国家体育**总局体育科学研**究所** (Научно-исследовательский институт спорта Китая). 优秀运动员心理训练与脑功能调控 [Ментальный тренинг и регуляция функций мозга у спортсменов высокого класса] [Электронный ресурс]. – Пекин : NSSRI, 2022. – URL: [https://www.sportscience.cn/publications/mentaltraining2022] (https://www.sportscience.cn/publications/mentaltraining2022) (дата обращения: 16.10.2025).

3. International Association of Athletics Federations (World Athletics). Injury & Illness Surveillance Project in Athletics [Электронный ресурс]. – Monaco : WA Publications, 2023. – URL: [https://worldathletics.org/science/medical/injuryreport2023] (https://worldathletics.org/science/medical/injuryreport2023) (дата обращения: 16.10.2025).

4. Xu, Z., & Li, C.Digital Transformation in Elite Sports Training: Case of Chinese Athletics [Электронный ресурс] // Journal of Sport Science and Technology. – 2024. – Т. 18, № 2. – С. 67–79. – URL: [https://jsstjournal.org/articles/2024v18n2a05] (https://jsstjournal.org/articles/2024v18n2a05) (дата обращения: 16.10.2025).

5. Tan, H., & Wang, J. Biomechanical Parameters of Elite Long Jumpers and Their Influence on Performance [Электронный ресурс] // Sports Biomechanics Review. – 2022. – Т. 21, № 1. – С. 45–58. – URL: [https://sportsbiomechanicsreview.org/2022v21n1] (https://sportsbiomechanicsreview.org/2022v21n1) (дата обращения: 16.10.2025).

Чайченко Д.А., Ульяновская З.В.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Митусова Е.Д.
Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна)

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРЕТИКО-ИСТОРИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К ОЛИМПИАДАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Развитию физической культуры в школе наше государство уделяет особое внимание. Раздел «Физическая культура» является неотъемлемой частью всех видов и уровней федеральных государственных образовательных стандартов. Ежегодная Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в настоящее время в стране является крупномасштабным событием, в котором принимают участие наиболее разносторонне развитые как физически, так и интеллектуально учащиеся средней школы, подающие определенные государственные надежды в эффективной собственной реализации в будущем в различных областях знаний. Подготовка школьников к олимпиадам по физической культуре в последние годы приобретает все большую актуальность. Это связано с возрастанием роли предметных олимпиад как инструмента выявления и поддержки одарённых учащихся, а также с расширением образовательного содержания школьной программы по физической культуре [1, 3]. Особое значение имеет интеграция истории физической культуры в подготовку к олимпиадам. Исторический материал позволяет школьникам увидеть динамику развития физических упражнений, спортивных игр, олимпийского движения, а также понять культурный и социальный контекст физического воспитания. Это формирует у школьников целостное мировоззрение и укрепляет мотивацию к занятиям спортом [2,4].

Цель исследования – интеграция исторического материала в процесс подготовки школьников к теоретическому разделу олимпиады по физической культуре.

В исследование проведён анализ структуры и формата олимпиадных заданий по физической культуре за период 2020–2024 гг. На основе открытых архивов заданий (школьный, муниципальный, региональный и всероссийский уровни) выделены основные тенденции и изменения в акцентах тематики и формате вопросов.

Детальное изучение показывает постепенное смещение от доминирования закрытых форм к более сложным заданиям прикладного характера и кейс-форматам, требующим интеграции знаний (история, методика, физиология). По исторической

тематике прослеживается развитие от проверки фактов и дат (2020) к акценту на личностях и институтах (2021–2023), а затем к междисциплинарному рассмотрению истории спорта и физической культуры в современном контексте (2024). Разбор прошедших олимпиад показал, что вопросы по истории физической культуры составляют в среднем до 20–25 % теоретического блока олимпиадных туров.

Интеграция истории физической культуры в подготовку к олимпиадам имеет как образовательное, так и воспитательное значение. С одной стороны, школьники получают дополнительные знания, необходимые для успешного участия в олимпиадах. С другой стороны, историко-культурный компонент способствует формированию ценностного отношения к физической культуре и развитию общекультурной компетентности.

Методологический аспект. Изучение исторического опыта позволяет школьникам видеть преемственность физической культуры, понимать истоки современных практик, что повышает их готовность к олимпиадным заданиям теоретического характера.

Практико-ориентированный аспект. Использование исторического материала в заданиях и тренировочных модулях способствует повышению мотивации учащихся, так как позволяет связывать современный опыт с достижениями прошлого.

Когнитивно-воспитательный эффект. Обращение к истории формирует у школьников уважительное отношение к культурному наследию, к традициям спорта и физического воспитания, способствует воспитанию гражданственности и патриотизма.

Организационно-методический потенциал. Включение историко-теоретического блока в систему подготовки к олимпиадам по физической культуре может быть реализовано через элективные курсы, факультативные занятия, междисциплинарные проекты и цифровые образовательные ресурсы.

Перспективы развития. Одним из важнейших элементов, составляющих основу физической культуры, являются знания и интеллектуальные способности школьника в области физической культуры. В связи с этим теоретико-методическая подготовка учащихся общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура» является одним из ведущих факторов, способствующих обеспечению формирования гармонично развитой личности. Варьирование и усложнение практических испытаний от этапа к этапу являются мощным стимулом для повышения качества преподавания предмета «Физическая культура» в школе и вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Проведенное исследование и аналитический обзор подтвердили, что интеграция исторического материала в процесс подготовки школьников к олимпиадам по физической культуре имеет важное педагогическое и методическое значение. История физической культуры выступает не только как дисциплинарная база знаний, но и как средство формирования критического мышления, культурной идентичности и ценностных ориентиров обучающихся. Таким образом, интеграция истории физической культуры в олимпиадную подготовку школьников не только расширяет спектр знаний учащихся, но и усиливает образовательный и воспитательный потенциал предмета «Физическая культура».

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и Спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.

2. Марченко, И.Н. Олимпийские задания по физической культуре. 9–11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков. – Волгоград: Учитель, 2010.

3. Митусова, Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания / Е.Д. Митусова, Т.И. Полунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 14-15.

4. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – Москва: Физическая культура, 2005.

Чаян Сяньюэ

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Позюбанов Э.П.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ ЭЛИТНОГО ПРЫГУНА В ВЫСОТУ

В настоящей работе основной акцент был сделан на анализе характеристик технической подготовленности спортсмена, раскрывающих надежность, устойчивость и вариативность двигательного навыка прыгуна в высоту в условиях реальной соревновательной деятельности. По мнению многих исследователей этой проблемы, она играет не меньшую, а в отдельных случаях и большую роль в реализации технического и психофизического потенциала спортсмена, чем качество формального построения конкретного соревновательного упражнения [1, 2].

С этих позиций были рассмотрены двадцать одна соревновательные попытки мастера спорта международного класса М.Н-а, выполненные им в процессе двух ответственных соревнований, закончившихся преодолением планки на высоте 2.30 м и 2.33 м соответственно. В первом случае общее количество соревновательных прыжков составило девять повторений, четыре из них оказались удачными; во втором – двенадцать, в том числе пять удачных. Оценивая в целом воспроизводимость соревновательного результата, следует отменить высокую степень устойчивости реализации специфического потенциала спортсмена [3], поскольку в обоих выступлениях количественная мера приближения к своему максимуму у прыгуна составила соответственно 97,9 % и 99,1 %. Однако если рассматривать способ получения конечного результата, то здесь обнаруживается достаточно низкая величина вероятности выполнения удачной попытки, составляющая в первом случае 57,1 %, а во втором – 50,0 %. Ранее, на значительной выборке соревновательных выступлений элитных прыгунов в высоту (n=156) было показано, что средняя вероятность удачных попыток у них составляет 72,4 %, а в женских прыжках (n=156) этот показатель еще выше – 84,2 % [4].

В прыжках в высоту построение системы двигательных действий от начальной и до конечной попытки должно быть максимально ориентировано на требуемую величину подъема ОЦМТ после отталкивания, позволяющую оптимизировать двигательные затраты на положительное решение основной задачи соревнования. Однако во многих случаях мы наблюдаем определенный «запас» высоты, характеризующийся избыточным подъемом тела спортсмена над планкой. Следовательно, интегральный характер реализации соревновательной установки, где важнейшим компонентом является задача преодоления планки на установленной высоте, в большинстве случаев заставляет спортсмена выполнять двигательное задание с избыточным приложением

своих психофизических возможностей, что, в свою очередь, повышает стабильность и устойчивость воспроизведения требуемой двигательной конструкции.

В определенной степени высказанное предположение аргументирует количественная информация, характеризующая вариативность основных временных и темпо-ритмовых показателей разбега и отталкивания спортсмена в серии соревновательных попыток. Так, например, коэффициент вариации опорных периодов беговых шагов варьирует в пределах всего лишь 4,11 %, то есть от 1,70 до 5,81 процента. При этом, особое внимание следует обратить на рассматриваемую величину показателя первого бегового шага, которая отражает минимальные колебания времени нахождения прыгуна на опоре в первом циклическом действии. В этой связи можно предположить, что первое одноопорное положение прыгуна в минимальной степени играет скоростнообразующую функцию, а в большей мере направлена на качество организации последующих локомоторных действий.

Практически подобная величина варьирования обнаружена и во времени построения отталкивания спортсмена. В среднем она составляет 2,37 %, что свидетельствует о равнозначном формировании этого элемента при выполнении соревновательных попыток на различных высотах. Косвенно это отражает наличие стойкого динамического стереотипа построения важнейшего системного движения прыгуна, а также свидетельствует в пользу реактивно-махового характера построения отталкивания прыгуна. Дело в том, что стабильное функционирование коленного сустава толчковой ноги в границах 22-25 градусов в период амортизации обеспечивает прыгуну эффективную реализацию механизма перевернутого маятника, а также энергии упругой деформации мышц, накопленной во время их принудительного растяжения. В свою очередь, эти биомеханизмы имеют свои характеристические особенности развертывания, которые в случае их рационального построения составляют порядка 0,150-0,160 с. Подобный уровень взаимодействия с опорой указывает на скоростной характер организации отталкивания. Стабилизация временного параметра свидетельствует о сохранении выработанной двигательной установки, позволяющей спортсмену не пересекать границу скоростного типа прыжка и тем самым эффективно использовать имеющийся психофизический потенциал.

Практически аналогичную величину варьирования опорного периода мы обнаруживаем и в заключительном циклическом действии – 3,11 %, что вполне логично с точки зрения значимости этого элемента, непосредственно предшествующего реализации отталкивания. В следствии этого обнаруживается интересная закономерность, проявляющаяся в большей стабилизации входных и выходных параметров опорных характеристик разбега по отношению к их промежуточным показателям.

Несколько больший разброс коэффициента вариации наблюдается во времени полетных периодов спортсмена. Минимальное значение этой характеристики во втором шаге составляет 4,38 %, а максимальное, в пятом – 10,10 %. Причем следует отметить определенную закономерность изменения этого показателя, которая проявляется через его значительное увеличение во второй половине разбега, с пятого по девятый шаг. Так, если в течение первого-четвертого шагов он варьирует в пределах 4,38–6,14 %, то на последующих пяти шагах как абсолютная величина коэффициента, так и размах между крайними его значениями несколько возрастают и составляют уже 6,28–10,10 %. В целом, эти количественные данные весьма объективно отражают формальный и содержательный аспекты построения разбега в прыжке способом «фосбери-флоп», в котором его первая половина выполняется прямолинейно, а вторая по дуге. Первые четыре шага разбега исполнителя характеризуются значительной

величиной коэффициента беговой активности, что свидетельствует о наличии увеличенного периода полета, то есть о прыжковом способе построения этих циклических действий. Переход на дугообразный разбег заставляет спортсмена изменить и конструкцию бегового шага посредством значительного уменьшения соотношения полетных и опорных периодов. В криволинейном движении оно снижается в среднем на 0,56 у.е.

Вынужденное изменение вертикальной ориентации продольной оси спортсмена при входе в дугообразный разбег, как следствие противодействия центробежной силе, возникающей в данной фазе перемещения спортсмена, создает значительные внешние и внутренние помехи построению оптимальной системы двигательных действий. В нашем случае это достаточно наглядно проявляется в определенном повышении вариации частоты пятого и шестого шагов. Так, если среднее значение этого коэффициента первого-четвертого и седьмого-девятого шагов составляет 3,12 %, то соответствующая величина ранее указанных шагов – 7,30 %. Причем анализ частных показателей этих циклических действий в различных попытках спортсмена не обнаруживает никаких тенденций их изменения, например, с увеличением высоты прыжка. То есть в каждом конкретном случае, происходит автоматическая перестройка структуры двигательных действий прыгуна в этом фазе разбега, характеризующаяся естественной более значительной вариативностью составляющих ее элементов. В методическом плане этот факт необходимо учитывать с точки зрения повышения помехоустойчивости этих беговых циклов на основе выработки более стабильных структур.

Весьма стабильно, а главное устойчиво, поскольку это происходит в условиях ответственных соревнований, во всех попытках формируется ритмо-темповая структура последних трех шагов спортсмена, что также аргументирует тождество формирования двигательной установки на преодоление различных высот. Последовательное изменение коэффициента вариации темпа отмеченных действий отражается следующим числовым рядом: 3,83 – 2,94 – 2,51 %. Абсолютные показатели частоты заключительных шагов в целом соответствуют модельным характеристикам элитных представителей этого вида легкой атлетики, а их соотношение отражает оптимальное ритмовое распределение управляющих усилий в процессе построения наиболее ответственной фазы разбега прыгунов в высоту.

1. Позюбанов, Э.П. Структура разбега высококвалифицированных прыгунов в высоту / Э.П.Позюбанов // Мир спорта. – 2019. – №1 (74). – С. 18–25.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

4. Позюбанов, Э.П. Особенности соревновательньной деятельности элитной группы прыгунов в высоту и с шестом / Э.П. Позюбанов, М.М. Макась, М.А. Миневич И.А. Костенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університета імені Т.Г.Шевченка[Текст]. – Вип. 129. – Т 4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 157 - 162. (Серія:Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

5. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010 . – 185 с.

Чжан Кэ
Научный руководитель – старший преподаватель Аврутин С.Ю.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОК КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В ЖЕНСКИХ ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ НА XXVI ЧЕМПИОНАТЕ АЗИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Прыжок в длину – упражнение, которое можно отнести к естественным для человека движениям. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции.

В 1860 г. прыжок был включен в программу легкоатлетических соревнований Оксфордского университета в Англии. Победитель – англичанин Пауэл показал результат 5,28 м. Однако отсчет рекордов в этом виде легкой атлетики начался с результата 6,40 м, показанного англичанином А. Тосуэллом в 1868 г. В 1874 г. впервые был преодолен семиметровый рубеж – Д. Лейн (7,05 м).

На первой Олимпиаде в Афинах в 1896 г. победитель в прыжках в длину Э. Кларк (США) показал результат 6,35 м.

История развития прыжков в длину у женщин свидетельствует о том, что первый мировой рекорд был зафиксирован в 1928 г. и принадлежал японской спортсменке К. Хитоми (5,98 м). В 1939 г. его улучшила немка К. Шульц (6,12 м), в 1943 г. – голландка Ф. Бланкерс-Коэн (6,25 м) и в 1954 г. – новозеландка И. Уильяме (6,28 м).

Впервые в 1955 г. мировой рекордсменкой становится советская спортсменка Г. Попова-Виноградова (6,31 м); затем с 1961 по 1964 г. – Т. Щелканова, которая довела мировой рекорд до 6,70 м. В дальнейшем авторами мировых достижений становились англичанка М. Рэнд (6,76 м), румынка В. Вискополяну (6,82 м), немка из ФРГ Х. Розендаль (6,84 м), спортсменки из ГДР А. Фойгт (6,92 м) и З. Зигль (6,99 м). Рубеж 7 м покорился в 1978 г. советской спортсменке В. Бардаускене (7,07 и 7,09 м). С 1982 по 1985 г. рекордсменками мира становились две румынские спортсменки А. Станчу-Кушмир и В. Ионеску, внесшие пять поправок в таблицу рекордов (7,15; 7,20; 7,21; 7,23 и 7,43 м). Последний мировой рекорд А. Станчу-Кушмир превысила немецкая спортсменка Х. Дрехслер – 7,44 и 7,45 м. На рубеже 7,45 м остановились три спортсменки – Х. Дрехслер (ГДР), Д. Джойнер-Керси (США) и Г. Чистякова (СССР). С 1988 г. Г. Чистякова становится единоличной мировой рекордсменкой – 7,52 м.

Рекорд БССР у женщин – 4,22 м, установленный в 1928 г., оставался неизменным до 1935 г. Этот результат превысила В. Сергиенко, показав 4,73 м. В 1936 г. З. Ловецкая довела рекорд до 4,77 м, затем А. Гриневич улучшила его до 4,94 м. В 1946 г. А. Люппен прыгнула на 5,31 м, а через три года – на 5,46 м. В 1951 г. рекордсменкой республики становится Е. Гурвич (5,52 м), в 1954 г. она показала результат 5,67 м.

В 1956 г. Т. Лукьянцева установила новый рекорд, прыгнув на 5,87 м, через год она улучшила его до 5,92 м, а в 1960 г. первой в республике преодолела шестиметровый рубеж – 6,06 и 6,20 м.

Рост рекордов в 1970-е годы связан с именами двух спортсменок – А. Смирновой и Л. Борсук. В 1970 г. А. Смирнова достигла 6,35 м, а через год – 6,49 м. В 1976 г. участница XXI Олимпийских игр в Монреале Л. Борсук установила рекорд республики – 6,60 м.

В течение восьми лет белорусские прыгуньи не могли улучшить этот результат. С 1984 г. началось противостояние двух прыгуний– И. Валюкевич и Е. Белевской. И. Валюкевич вносила четыре поправки в таблицу рекордов, Е. Белевская – семь.

В 1985 г. Е. Белевская первой перешла семиметровый рубеж – 7,00 м, она же является на сегодняшний день и рекордсменкой Республики Беларусь – 7,39 м [1, 2].

В Китайской Народной Республике Рекорд в прыжках в длину принадлежит Спортсменке Вейли Яо. Он равен 7,01метра и установлен в далеком 1993 году. А годом ранее был установлен рекорд по прыжкам в длину в помещении. 13 марта 1992 года прыгунья Ян Цзюань улетела на 6,82 метра [3].

Следует отметить, что китайские прыгуньи в длину в настоящее время не в состоянии оказывать конкуренцию и бороться за награды не только на чемпионатах мира по легкой атлетике и олимпийских играх, но и на континентальных первенствах. Так на XXVI Чемпионате Азии по легкой атлетике в прыжках в длину у женщин Китай представляли Гао Сиджия (личный рекорд 6,50 метра) и Чжу И (личный рекорд 6,51 метра). В квалификационных соревнованиях спортсменки показали результаты 6,17 метра и 6,07 метра, чего хватило для выхода в финальную часть соревнований. Однако, следует отметить, что лучшие результаты в сезоне у спортсменок были существенно выше и равнялись 6,48 и 6,51 метра соответственно. Это являлось третьим и четвертым результатом среди всех участниц чемпионата [3].

Из всех спортсменок только Ш. Синг и Рейханех Мобини Орани прыгали дальше (6,64 метра и 6,53 метра). Можно было предположить, что обе спортсменки претендуют на медали чемпионата, однако в борьбе за награды приняли участие другие прыгуньи. 1 место заняла Рейханех Мобини Орани (Исламская Республика Иран). Для победы ей хватило прыжка на 6,40 метра. Этот результат она показала во второй попытке. Серебро, с результатом 6,33 метра у Анси Сохан Эдапили (Республика Индия). Третье место с прыжком на 6,30 метра заняла Шайли Синг (Республика Индия) [3].

Результаты призёров соревнований не являлись непреодолимым препятствием для китайских спортсменок, но они не смогли реализовать свой потенциал и с прыжками на 6,10 метра (Гао Сиджия) и 5,93 метра (Чжу И) заняли только 7 и 11 места [3].

В заключении следует отметить тот факт, что спортсменки из Индии и Ирана смогли реализовать свой потенциал и показать стабильные прыжки, чего нельзя сказать о спортсменках из КНР.

1. Юшкевич, Т. П. Методика тренировки в легкой атлетике / Т. П. Юшкевич. – БГУФК, Минск, 2021. – 553 с.

2. https://bfla.eu.

3. http://athleticsasia.org/records.php.

Шапорова А.Д.

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент, профессор Покровская С.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

Плавание – это физически и психически сложный вид спорта, требующий от пловцов максимального напряжения сил для достижения наилучших результатов [1]. При современной методике спортивной подготовки и обеспечении инвентарем самого высокого класса физические, функциональные и материальные возможности пловцов почти равны. В этих условиях решающим фактором в борьбе за победу становится

психологическая подготовка к соревнованиям. Выявление реакции на стресс в спортивной деятельности пловцов позволит определить способность формирования стрессоустойчивости к экстремальным условиям в спортивной деятельности [2].

Формирование стрессоустойчивости к экстремальным условиям в спортивной деятельности пловцов – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов – процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в плавании до десяти лет целенаправленной и систематической подготовки [3].

Объект исследования: стрессоустойчивость спортсменов-пловцов.

Предмет исследования: психологические тренинги по повышению стрессоустойчивости у спортсменов-пловцов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Психологическое тестирование самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [4].

3. Методы математической статистики.

Цель исследования: изучить роль психологических тренингов в повышении стрессоустойчивости спортсменов-пловцов.

Задачи исследования:

1. Дать понятие о стрессе в спортивной деятельности пловцов.

2. С помощью психологического тестирования выявить пловцов с низкой стрессоустойчивостью.

3. Разработать мероприятия по психологическому тренингу для повышения стрессоустойчивости спортсменов-пловцов.

4. Выявить влияние разработанных мероприятий психологического тренинга в повышении стрессоустойчивости у спортсменов-пловцов.

Гипотеза: предполагается, что разработанные мероприятия психологического тренинга будут способствовать повышению стрессоустойчивости у спортсменов-пловцов.

Исследование проводилось на базе общежития БГУФК. Среди 40 студентов БГУФК кафедры водных видов спорта 1–3 курсов, проживающих в общежитии, были проведено психологическое тестирование по выявлению стрессоустойчивости. В результате было отобрано 15 пловцов с низкой стрессоустойчивостью. Для них были разработаны 5 психологических тренингов.

Данные психологического тестирования по самооценке стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона на начальном этапе эксперимента: стрессоустойчивость по всей выборке можно охарактеризовать как выше средней – 13,45±6,71 балла, мода = 10, медиана = 12,5.

После тестирования было отобрано 15 пловцов с низкой стрессоустойчивостью, которые показали по тесту от 14 до 30 баллов. Для них были разработаны 5 психологических тренингов, состоящие из 5 этапов: формирование самоуверенности, повышение успешности и уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, индивидуальная роль успехов и неудач в соревнованиях, профилактика стрессоустойчивости.

После проведения психологических тренингов вновь было проведено психологическое тестирование самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Результаты психологического тестирования по самооценке стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона за экспериментальный период выявили статистически достоверную динамику повышения стрессоустойчивости к разливным негативным воздействиям.

Тестовые показатели улучшились с 20,53±4,80 баллов до 14,93±2,43 баллов на 27,27 %, $U_{Эмп}$ = 32, P <0,05.

Таким образом, экспериментальным путем доказана эффективность разработанных мероприятий психологического тренинга в повышении стрессоустойчивости у спортсменов-пловцов.

1. Кравцов, А.С. Плавание: учебное пособие / А.С. Кравцов. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 636 с.

2. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой: учебник / А.А. Иванов. – М.: Олимпия, 2019. – 110 с.

3. Динамика эмоциональных состояний пловцов высокой квалификации [Электронный ресурс]. – URL: cyberleninka.ru›article/n/dinamika-emotsionalnyh- (дата обращения: 03.10.2025).

4. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

Шмакова П.В.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, Коновалов В.В.

Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна)

ТУРНИР ЗНАТОКОВ ОЛИМПИЗМА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Концепция олимпийского образования студентов находится в центре научного диспута, касающегося его эффективности в образовательной сфере [1]. Многочисленные исследования акцентируют внимание на значимости олимпийского образования для формирования личностных качеств, продвижения идеалов здорового образа жизни, активизации физической активности и культивирования чувства национальной гордости [2].

Изучение академических публикаций демонстрирует, что значительное внимание ученых приковано к совершенствованию методов и инструментария олимпийского образования. Это особенно критично для подготовки профессионалов в областях спорта и физического воспитания, где теоретические наработки находят непосредственное применение в практической деятельности.

Цель исследования – оценка роли турнира знатоков олимпизма в качестве эффективного метода олимпийского образования для студентов факультета физической культуры и спорта.

Методы исследования: изучение научных и методических публикаций, синтез опыта подготовки студентов для участия в профессиональных конкурсах.

Олимпийское образование представляет собой комплексный образовательный процесс, который охватывает серию педагогических мероприятий, направленных на введение в философию олимпизма, и включает не только передачу знаний, но и формирование ценностей олимпизма, способствующее разностороннему развитию личности.

Термин «образование» охватывает не только процесс обучения, но и его результаты. В рамках олимпийского образования подразумевается целенаправленная

педагогическая практика, основанная на положениях Олимпийской хартии для реализации принципов «Olympic education». В России развита особая система такого образования с использованием региональных олимпийских академий, которые сотрудничают с аккредитованными вузами, специализирующимися на данной области.

Турнир знатоков олимпизма представляет собой метод активного применения олимпийского образования в учебном процессе студентов факультета физической культуры и спорта, который состоит из заданий различной степени сложности.

Олимпийско-тематический кроссворд, разновидность соревновательного задания, предлагаемого в классической или «венгерской» версиях. Эти интеллектуальные задачи обычно сосредоточены на специфических элементах Олимпийских игр.

Фотоконкурс часто придерживается традиционных подходов, акцентируя внимание на ключевых аспектах спортивных соревнований, включая выступления атлетов, талисманы или символику Олимпийских игр. К каждой фотографии прилагается вопрос, который может требовать от участников как прямого ответа (например, узнать человека на фото), так и анализа достижений изображенного спортсмена.

Менее известные версии испытаний по анализу визуального контента, такие как «убрать лишнее» или «кроссенс», представляют уникальные вызовы.

В задании «убрать лишнее» участники сталкиваются с набором взаимосвязанных изображений, где одно из них не соответствует главной теме, такой как неподходящий элемент среди спортсменов зимней Олимпиады. Вариант «кроссенс» требует от участников выявить скрытую связь между изображениями, как в случае с фотографиями Йена Торпа и Джима Торпа, объединенные общей фамилией. Эти форматы направлены на развитие навыков ассоциативного мышления и глубокого анализа изображений.

«Цифровое выражение» объединяет серию конкретных цифровых кодов, которые скрывают данные о личных идентификациях, значимых событиях, связанных с Олимпийскими играми. В процессе составления таких заданий используются числовые данные, такие как временные промежутки участия спортсменов в Олимпиадах, даты ключевых олимпийских событий или числовые значения выдающихся спортивных результатов.

Задание «Правда или ложь» предполагает определение достоверности фактов о Олимпийских играх. Участникам нужно различать фактически правильные утверждения от ложных. Но бинарный формат ответов может стимулировать игроков к применению стратегий на основе случайного выбора.

Конкурсное испытание известное как «блиц», представляет собой вид интеллектуальной игры, характеризующейся высокой скоростью и активным вовлечением. Оно предоставляет, преимущественно капитанам команд, шанс дать как можно больше правильных ответов в течение ограниченного промежутка времени - обычно одной минуты.

Сам по себе турнир знатоков, будучи разовой акцией, не обеспечивает целостного педагогического процесса олимпийского образования. Поэтому мы предлагаем серию таких турниров на протяжении всего учебного года, где главным фактором на наш взгляд будет являться этап подготовки команды. Мы предлагаем организовать его по следующему принципу: все участники команды выбирают определенную олимпийскую специализацию, на которую они делают основной упор при подготовке.

Также, если участник команды задействован более года, настоятельно рекомендуется регулярно ротировать его области экспертизы. Эта стратегия позволяет

участнику к выпускному курсу обрести широкий спектр знаний по олимпизму, предотвращая сужение его взглядов и углубляя мультидисциплинарное понимание в рамках олимпийского образования.

Анализ тренировочных задач и их обсуждение в научных кружках оказывают значительное влияние на подготовку команды к соревнованиям, стимулируя мотивацию участников. Для дальнейшего распространения накопленного опыта предлагается активизировать участие студентов в олимпийском образовании разных социальных групп, в том числе школьников, посредством педагогической практики или проектной деятельности факультета физической культуры и спорта. Это будет способствовать развитию практического аспекта олимпийской образованности.

Следовательно, турнир олимпийских знатоков представляет собой кульминацию структурированной программы олимпийского обучения студентов. Он служит ключевым элементом, обеспечивающим создание знаниевой основы и развитие мотивационной и практической составляющих, что в полной мере отражает цели и задачи олимпийского образования в его комплексном аспекте.

1. Болдырева, В.А. Научно-методические основы организации олимпийского образования школьников в период педагогической практики студентов физкультурных вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.А. Болдырева. – М.: РГАФК, 1999. – 27 с.

2. Дивинская, Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно-ориентированного подхода: дис. … канд. пед. наук. / Е.В. Дивинская. – Волгоград, 2013. – 181 с.

Шнитков Н.Д.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Башлакова Г.И.
Белорусский государственный университет физической культуры (Минск)

ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. В настоящее время наблюдается тенденция развития спортивных клубов по обучению плаванию, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных групп на базах учреждений общего среднего образования и секций при различных ведомствах.

Массовое обучение плаванию имеет государственное значение, поскольку по официальной статистике ОСВОДа (Общества спасания на водах) в Республике Беларусь только в первом полугодии 2025 года зарегистрировано 213 происшествий на воде, из которых 15 с несовершеннолетними. В 2024 году на реках, озерах и водохранилищах утонуло 234 человека, из них 10 – несовершеннолетние дети, было спасено 218 человек, в том числе 53 ребенка.

Ни у кого не вызывает сомнений, что умение плавать является жизненно необходимым навыком. Поэтому, каждого ребенка следует научить не бояться воды, обучить простейшему способу плавания, сформировать умение свободно держаться на поверхности воды и проплывать небольшую дистанцию.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей младшего школьного возраста, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

По данным многочисленных исследований установлено, что у детей, занимающихся плаванием, укрепляется нервная система, улучшается сон и аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения. Температура воды и разнообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему детей, уравновешивают процессы возбуждения и торможения, снижают утомление, что очень важно в условиях умственной и физической перегрузки, существующей в настоящее время в большинстве общеобразовательных школ [1, 3, 5 и др.].

Занятия плаванием, по мнению Л. П. Макаренко и других специалистов, способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка, созданию интереса и любви к систематическим занятиям, формируют выдержку, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи [3 и др.].

Основным методом при обучении плаванию является игровой метод, который позволяет обеспечивать необходимую заинтересованность детей, увеличивать число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повышать эмоциональность занятий. Также, в связи с особенностями развития мышления детей 7-9 лет (конкретность, предметность, сильно выраженная способность к подражанию и др.) большое значение при обучении плаванию имеет показ, который должен сопровождаться доступными пояснениями тренера-преподавателя. Применение образных сравнений в названиях и объяснениях упражнений, таких как «Акула», «Раки», «Нос утонул», «Дельфинчик» и т.п., помогают создать у ребенка реальные представления о выполнении упражнений, обеспечивают правильное овладение ими [1, 3 и др.].

Решение комплексной задачи по развитию физических качеств и одновременного формирования специфических двигательных навыков необходимо для успешного освоения спортивной техники плавания. Для этого тренерами-преподавателями при обучении плаванию широко применяются средства «сухого плавания» – общеразвивающие, имитационные и специально-подготовительные упражнения, игры и развлечения в воде, учебные прыжки в воду [1-5 и др.].

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что применение имитационных и специально-подготовительных упражнений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания [1-5 и др.]. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений) проводится на суше в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны.

Применение упражнений с резиновыми амортизаторами (спортивными жгутами и т.п.) позволяют имитировать преодоление сопротивления воды при выполнении гребков руками. Однако, для детей 7-9 лет величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной, которая определяется при однократном выполнении этого упражнения.

Для развития чувства равновесия и баланса, ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения наряду с динамическими, используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц (принять положение «стрелочка» у стены, подняться на носки, несколько раз на непродолжительное время напрячь мышцы туловища, рук и ног и др.). Таким образом у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям [3].

Следует отметить, что в настоящее время оборудование плавательных бассейнов становится очень разнообразным и многофункциональным, появляются различные современные стандартные и нестандартные приспособления и инвентарь, которые способствуют появлению новых подходов к организации обучения плаванием. Например: аквагорка применяется как альтернатива для спуска детей в бассейн и используется для обучения детей нырянию; аквагантели, усиливающие нагрузку на определенные мышцы; тонущие палочки, использующиеся как разметка под водой, а также предназначены для улучшения техники ныряния и совершенствования навыка ориентации под водой; лопатки, использующиеся на глубокой воде для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости; нудлсы, которые являются как поддерживающим, так и увеличивающими нагрузку оборудованием; утяжеленные резиновые ежики используются для развития крупной и мелкой моторики, укрепления мышц рук и ног через работу с предметом; колобашки – вставки для соединения ног, имеют большую плавучесть и используются для развития силы мышц верхней части тела и улучшения техники плавания; аквадиски, предназначенные для развития мышц рук и плечевого пояса.

Специалисты-практики отмечают, что использование такого оборудования вызывает интерес к занятиям; создает положительный эмоциональный фон; стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей; развивает физические качества и совершенствует технику плавательных движений; позволяет решать на занятии самые разнообразные задачи; способствует выработке чувства равновесия и правильной осанки; помогает детям приобретать уверенность и самостоятельность [1, 2, 5 и др.].

Таким образом, квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности нахождения в условиях водной среды, особенно среди подрастающего поколения. При этом, программа, лежащая в основе процесса обучения, должна быть рационально структурирована и соответствовала конкретной возрастной группе, а также организована с учетом педагогического опыта работы специалистов с младшими возрастными группами.

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник / Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 290 с.

2. Бутович, Н. А. Плавание / Н. А. Бутович [и др.] ; – М.: Физкультура и спорт, 2009. – изд. 2-е, испр. и доп. – 388 с.

3. Макаренко, Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

4. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

5. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 240 с.

Li Xiang
Doctor of Philosophy, Victoria Samoilava
BSUPC (Minsk)

BASKETBALL AND THE RISE OF A NATIONAL FITNESS CULTURE IN CHINA

In today's fast-paced Chinese society, with accelerating urbanization and increasing life pressures, the pursuit of a healthy lifestyle has become a common goal for hundreds of millions. Among various sports, basketball, that vibrant orange sphere, has emerged as a powerful force in promoting public health, captivating people from schoolyards and city courts to rural squares. It is more than just a game; it is a comprehensive platform for physical health, mental well-being, and social interaction [1].

Basketball is a highly participatory, full-body workout that offers direct and comprehensive benefits for physical health.

Improved Cardiorespiratory Fitness and Stamina: The rapid running, jumping, sudden stops, and pivoting in basketball serve as excellent cardio training. Consistent play effectively enhances heart strength and lung capacity, boosting overall endurance and combating the "sub-health" state associated with sedentary lifestyles.

Enhanced Muscular Strength and Coordination: Shooting builds upper body and core strength, while defensive slides and drives strengthen lower body muscles. The entire game requires perfect coordination of hands, eyes, and feet, significantly improving agility, balance, and overall body coordination.

Promotion of Bone Health and Physical Development: For adolescents in critical growth stages, the jumping actions in basketball effectively stimulate bone growth and increase bone density, aiding in height development and posture. For adults and the elderly, it is an effective way to prevent osteoporosis.

Effective Weight Management and Body Toning: Basketball is a high-intensity, high-calorie-burn activity. It is an efficient way to burn calories and reduce body fat, helping individuals maintain a healthy weight and achieve a more balanced and upright physique.

The benefits of basketball extend far beyond the physical, making significant contributions to mental health and social well-being.

Stress Relief and Mood Enhancement: Sweating it out on the court is a perfect outlet for releasing daily pressures. Physical activity stimulates the release of endorphins, creating a sense of euphoria often called the "runner's high," which effectively alleviates anxiety and depression, boosting overall happiness.

Fostering Teamwork and Communication Skills: Basketball is a game of five. It teaches people how to cooperate, trust teammates, share responsibility, and communicate strategically. Every pass, screen, and play call on the court is practical training in communication and collaboration-skills that are equally valuable in the workplace and daily life.

Building Confidence and Resilience: Making a shot or winning a game provides a tremendous sense of accomplishment and boosts self-confidence. Simultaneously, basketball teaches how to gracefully handle defeat, learn from mistakes, and persevere through adversity, fostering resilience and mental toughness [2].

Building Positive Social Circles: From corporate league games to community "pick-up" games, basketball breaks down social barriers in modern society. It brings people together through a shared passion, helping them make new friends and strengthen existing bonds, effectively reducing social isolation and enhancing community cohesion.

In China, the popularity of basketball is built on a solid foundation and possesses unique advantages.

Deep Grassroots Roots and Low Barrier to Entry: China has a massive basketball-playing population. All it takes is one ball and a small open space to start a game. This low-threshold nature has allowed it to flourish in urban parks, rural schoolyards, and factory grounds, making it one of the most accessible sports [3].

The Robust Development of School Basketball: Supported by the Ministry of Education and the General Administration of Sport, basketball has been widely promoted in schools. From the CUBA (Chinese University Basketball Association) to leagues at various school levels, basketball not only builds students' physiques but also serves as a vital component of quality education, instilling a sense of rules and a competitive spirit in the youth.

The Cultural Phenomenon of "Village BA": The recent explosion in popularity of Guizhou's "Village BA" vividly demonstrates the powerful vitality of basketball at the grassroots level in China. It is not only a form of exercise but also a bond for rural cultural revitalization and community connection, showcasing the pure joy of sport.

Aligning with the "Healthy China 2030" Strategy: The promotion of basketball aligns perfectly with the core objective of "National Health" in the "Healthy China 2030" blueprint. Encouraging public participation in basketball and other sports is an effective societal strategy to reduce healthcare burdens and improve the nation's health literacy.

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva : World Health Organization, 2020. – 104 p.

2. Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., Lubans, D. R. The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis // Sports Medicine. – 2014. – Vol. 44, No. 9. – P. 1209–1223.

3. The State Council of the People’s Republic of China. “Healthy China 2030” planning outline [Electronic resource]. – 2016. – URL: http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm (date of access: 25.10.2025).

Samatov A.S., Salmyrza A.A.
Scientific supervisor – Master of Pedagogical Sciences, Otegenov N.O.
K.Zhubanov Aktobe regional university (Republic of Kazakhstan)

DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN YOUNG WEIGHTLIFTERS OF THE INITIAL TRAINING GROUPS

Introduction. According to research, the stage of initial training is of particular importance, since during this period there is a rapid development of strength abilities, the formation of athletic skills, and an intensive process of adaptation to the specific conditions of weightlifting training [1]. The issue of training young athletes at the stage of initial preparation in weightlifting has received considerable attention, and the methods for preparing young athletes are being continuously improved [2]. In particular, in recent years, scientific studies have been conducted addressing various aspects of this problem, two methodological manuals have been published, and a large number of scientific articles have appeared, along with training programs for youth sports schools. All of this highlights the relevance and significance of the research topic.

Purpose of the Study. The purpose of this study was to determine the level of development of motor abilities in young weightlifters during the initial training stage.

Research Methods. The study employed a combination of theoretical analysis and literature synthesis, pedagogical observation, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

Research Objectives.

1. To assess the level of development of the key motor abilities in young weightlifters.
2. To identify the factors influencing the physical performance capabilities of young weightlifters.

Research materials. The research was conducted among 10-year-old athletes attending weightlifting sections at the Youth Sports School (YSS) in Aktobe, Kazakhstan. The experimental group consisted of 25 participants: 15 boys and 10 girls. None of the athletes held official sports ranks or titles at the time of the study.

Results of the Study. To assess the level of development of the main motor abilities in young weightlifters, a series of standardized physical tests was administered. The coordination abilities of boys (n = 25) and girls (n = 25) were evaluated using a complex test - the 3×10 m shuttle run with cone turns. The results demonstrated a high degree of group homogeneity, as evidenced by the respective coefficients of variation (see Tables 1 and 2).

Table 1 – Physical Fitness Indicators of 10-Year-Old Boys Weightlifters (n = 15)

№	Indicators	Arithmetic mean, $\bar{X}$	Standard deviation, σ	Coefficient of variation, V (%)
1	Shuttle run 3 × 10 m (s)	10,7	1,1	11,1
2	30-meter sprint (s)	6,53	2,1	13,2
3	Push-ups (arm flexion and extension in a lying support position) repetitions (times)	17	5,3	30,0
4	Trunk lifts (sit-ups) repetitions (times)	22,1	3,8	22,4
5	Standing long jump centimeters (cm)	138,3	12,3	10,2
6	Forward bends (flexibility test) centimeters (cm)	7,2	3,3	67,5
7	Two-legged rope jumps (skipping) (times)	81,1	6,2	20,5

However, according to the normative data presented by V. I. Lyakh [3], the performance levels of both boys and girls in this test were generally classified as average or below average.

Upper-body strength was assessed using the push-up test (arm flexion and extension in the prone position). The findings revealed substantial variability in the obtained data, with coefficients of variation of V = 30,0 % for boys and V = 37,0 % for girls, indicating notable individual differences in strength development.

The 30-second sit-up test was used to evaluate the strength and muscular endurance of the abdominal muscles. The coefficients of variation for this test were 22,4 % for boys and 21,3 % for girls, suggesting relatively minor interindividual differences in performance within both groups.

Overall, the results indicate that while the participants demonstrated moderate levels of coordination and strength abilities, their general motor preparedness at the initial stage of weightlifting training remains in the process of formation. The relatively homogeneous group composition allows for targeted development of specific motor qualities through systematically planned training interventions.

Table 2 – Physical fitness indicators of 10-year-old female weightlifters (n = 10)

№	Indicators	Arithmetic mean, $\bar{X}$	Standard deviation, σ	Coefficient of variation, V (%)
1	Shuttle run 3 × 10 m (s)	11,5	1,1	10,5
2	30-meter sprint (s)	2,3	2,3	14,2
3	Push-ups (arm flexion and extension in a lying support position) repetitions (times)	12	5,3	37,0
4	Trunk lifts (sit-ups) repetitions (times)	20.2	3,7	21,3
5	Standing long jump centimeters (cm)	129,2	11,3	10,1
6	Forward bends (flexibility test) centimeters (cm)	8,2	3,4	65,5
7	Two-legged rope jumps (skipping) (times)	90,3	5,4	14,1

The level of development of speed-strength qualities in 10-year-old children showed minor interindividual differences in the standing long jump test, with coefficients of variation of V = 10,2 % for boys and V = 10,1 % for girls. Endurance was assessed using the jump rope test on two feet, aimed at evaluating sport-specific endurance. Results indicated substantial heterogeneity within the groups for this indicator, with coefficients of variation of V = 20,5 % for boys and V = 14,1 % for girls.

Flexibility, assessed through the forward bend from a sitting position, was found to be highly variable: boys demonstrated an average score of 7,2 cm and girls 8,2 cm, corresponding to coefficients of variation of V = 67,5% and V = 75,5 %, respectively. This indicates significant interindividual differences in flexibility development at this age.

Comparative analysis of physical fitness levels between 10-year-old boys and girls revealed no statistically significant differences in most indicators ($p > 0,05$), with the exception of flexibility and endurance. Girls demonstrated significantly higher flexibility and endurance performance ($p < 0,05$).

To solve the second research task, we identified the factors determining the structure of preparedness in 10-year-old novice weightlifters, obtained through testing of general and specific abilities.

As a result of the testing, three factors were identified that correspond to the nature of the physical abilities of young athletes (according to the methodology of L.S. Dvorkin, 2005).

It was established that for 10-year-old weightlifters, the most significant factors of physical fitness are as follows:

speed abilities;

speed-strength preparedness;

special endurance;

coordination preparedness.

The first factor among young weightlifters included indicators of speed abilities: standing long and vertical jumps combined with arm-swing movements, and 30-meter running time from a flying start.

The selected indicators reflect the speed abilities of young weightlifters; however, the most significant variable is the 30-meter flying start run time. Therefore, this factor was designated as Factor No.1 – Speed Abilities.

The second factor includes the standing long jump and 30-meter sprint from a low start, which together characterize the level of speed-strength preparedness.

The third factor can be defined as special endurance, which is most appropriately assessed using the jump rope test with various jumping techniques.

Conclusions:

The indicators of the development of basic physical qualities in young weightlifters demonstrate a high degree of heterogeneity, both among boys and among female weightlifters. At the same time, a comparison of the obtained values with normative data (according to literature sources) shows that, in most tests, the participants' results correspond to the average and above-average levels.

As a result of testing the general and specific abilities of young weightlifters, three factors of physical fitness were identified, allowing for the determination of speed abilities, speed-strength preparedness, and special endurance.

Ippolitov, N. S. Investigation of the prognostic significance of speed-strength and strength qualities in adolescents for selection in weightlifting [Abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences, specialty 13.00.04]. State Institute of Physical Culture named after P. F. Lesgaft. – 1975. – 21 p.

Dvorkin, L. S. Scientific and pedagogical foundations of the system of long-term training of weightlifters [Abstract of the dissertation for the degree of Doctor of Pedagogical Sciences, specialty 13.00.04]. – Moscow, 1992. – 27 p.

Lyakh, V. I. Motor abilities of schoolchildren: Fundamentals of theory and methods of development. – Moscow: Sovetsky Sport, 2024. – 282 p.

N.A. Yurchik, Ph.D., associate Professor Zhang Siyuan
BSUPC (Minsk)

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF SHOOTING SPORTS IN BELARUS

Bullet shooting is one of the Olympic sports. At the same time, the development of bullet shooting has always been aimed at solving problems of attracting the population. The key prerequisites for the development of bullet shooting are its traditions in the Republic of Belarus, always based on issues of physical and ideological, moral and patriotic education of citizens and young people.

From 1920 to 1921, the Republic of Belarus began promoting shooting sports through "People's Shooting Societies" in cities such as Minsk, Vitebsk, Mogilev, and Gomel. In 1923, the first shooting competitions were held in several cities of the Belarusian Republic, with champions Bocharova, Basera, and Vasiliev. From that point on, Belarusian shooters began participating in all-Union competitions between union republics.

In 1928, to commemorate the tenth anniversary of the Soviet "Physical Culture" movement, factories, enterprises, and educational institutions throughout the Belarusian Republic began organizing various sports competitions.

Soon thereafter, an all-Belarusian shooting competition was held, from which the best shooters were selected to form a national team to participate in the First Spartakiad held near Moscow in Mechichi. Foreign athletes from workers' unions of Austria, Germany, Czechoslovakia, Slovakia, and Switzerland also participated in the competition. The Belarusian team performed excellently at this Spartakiad, ranking second in the overall team results. The team achieved second place in both the 200-meter and 300-meter events and third place in the 100-meter event. In individual competition, Belarus's best shooter was Beliaev, who won a silver medal with a score of 99 rings (out of a possible 100).

In 1927, Belarusian athletes Staroskin, Trashchinov, and Andreyev achieved notable shooting results. The Seventh Shooting Championship was held in 1928 in Mechichi. Andreyev won the championship in 300-meter rifle shooting in all three positions (prone, standing, and kneeling), setting a new all-Union shooting record with a score of 482 rings. He finished fifth in the 50-meter small-caliber rifle 3×10 competition with a score of 259 rings.

Yakov Kozodoy won the championship in the 300-meter 10-shot large-caliber rifle prone position event. In recent years, he had become the country's top shooting athlete, setting 44 all-Union records and numerous world records. Due to his outstanding achievements, this Belarusian shooting athlete was awarded the title of "Honored Master of Sports of the Soviet Union."

In 1930, at the all-Union shooting competition, Belarusian shooters achieved new success: thanks to the excellent performance of Kosiro (women's category) and Matasov (men's category), they won two awards presented by the People's Commissariat and the Revolutionary Military Council.

In 1931, the Moscow Shooting School began training shooting coaches using GTO (Labor and Defense Readiness) physical standards. Belarusian representatives also received training.

By the end of 1932, 42,000 people in Belarus had passed the first stage of GTO standards; in 1933, over 112,000 people; by 1934, this number reached 171,000.

In 1932, the Soviet Union established the "Voroshilov Marksman" badge and honorary title, awarded to shooters who achieved certain standards in shooting skills. This further attracted young people to shooting sports. By the end of 1934, over 25,000 people in the republic had earned the "Voroshilov Marksman" badge.

The first all-Union shooting competition was held in Moscow in 1935. The Belarusian delegation achieved excellent results among both the Voluntary Sports Society (VSO) and other delegations. Oskolkov and Lesnovskiy won bronze medals in practical firearm events. Melnichenko and Kuvshinov won championships. Guntman won the Soviet championship in the 50-meter small-caliber rifle event (96 rings), and Ustilovich finished fifth in the seated rifle event.

In 1936, at the Soviet shooting championship, Ustilovich, as a member of the Central Committee's Dynamo team, set an all-Union record in the 50-meter seated small-caliber rifle competition (97 rings).

At the Eighth Soviet Championship held in Mechichi in 1935, Belarusian athlete Kozodoy won the championship in the 300-meter event, shooting 10 rounds in the prone position with a small-caliber rifle (88 rings).

The all-Union rifle Spartakiad, originally scheduled for July-August 1937, was not held until 1939. The performance of Belarusian athletes, like other competitors, was not particularly impressive.

During the Great Patriotic War, Belarusian marksmen fought on the front lines. Many received medals and decorations.

Marksman Butkevich was awarded the title of "Hero of the Soviet Union." He killed over 300 enemy soldiers and officers with a sniper rifle and destroyed dozens of machine gun positions with an anti-tank rifle. Rifleman-pilots Gorovets, Grishchenko, Demidov, and Lagorniy were awarded the title of "Hero of the Soviet Union." Rubis and Zarko were awarded the Order of Glory, Third Class. Infantry soldiers Smolyachikov and Matasov were awarded two Red Star medals. Many other athletes were also rewarded for their military service in defense of the homeland.

After the war, enterprises and educational institutions in the Belarusian Republic began establishing shooting clubs and groups. In 1948, "Sport Shooting" was included as a competition event in the Fourth Spartakiad of the Belarusian Soviet Socialist Republic. The three previous Spartakiads had not included shooting as a competition event.

At this Spartakiad, the 50-meter 10-shot rifle shooting champions were: in the men's category, Mukhin (Gomel) with 92 rings; in the women's category, Ermakova (Vitebsk) with 81 rings. The three-position champions were Okinzov (Gomel) and Kosilo (Minsk). The small-caliber pistol shooting champions were Serinov (Pinsk) and Kosilo (Minsk).

The first athlete to win overall championships in both shooting events (standard 3×30mm rifle and pistol) at the post-war Spartakiad at 50 meters was Shadarovich.

During these years, Belarusian athletes began achieving significant results in shooting: Amirov, Brudno, Goden, Zhuravleva, Krivenko, Novash, Nikitin, Okinzov, and Surov.

At the Fifteenth Soviet Shooting Championship held in Mechichi in 1950, Belarusian athlete Gorden (coach: Skvortsov), as a member of the Belarusian Soviet Socialist Republic national shooting team, achieved excellent results for the first time in the post-war period in the kneeling position (20 shots at 50 meters) with 191 rings. The women's national team of the Belarusian Soviet Socialist Republic ranked sixth in the team standings in the 3×20 shooting event (1498 rings). The women's team finished fourth in both the kneeling position (522 rings) and prone position (561 rings) events.

In 1952, the Seventeenth Soviet Shooting Championship was held in Lvov. Sixteen teams participated in the 300-meter rifle competition. The Belarusian Soviet Socialist Republic team finished sixth with 2461 rings. In the 50-meter rifle 40-shot individual competition, Sadovaya finished fourth with 389 rings.

At the Ninth Soviet Championship held in Lvov in 1954, Belarusian athlete Evstafieva won the championship in the 50-meter rifle standing position 20-shot competition with 187 rings. In the 3×20 competition, she won the silver medal in the individual event with a score of 571 rings.

In subsequent years, Belarusian shooting athletes performed excellently in international competitions: Parkhimovich, Yarosh, Bakalov, Gazov, Kedyarov, Petrov, Basinskiy, Klimenko, Nekhayev, Martinov, Lukashik, Tolkakh, Luzov, Dedov, Poslov, Galuzo, Khvazov, Vasiliev, Shilova, Chayka, and many others.

The coordinated efforts and cooperation of the leadership of the Belarusian State Sports Committee (reorganized as the "Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus"), coaching staff, athletes, experts, and relevant personnel promoted coordination and management of the industry, as well as promotion and development.

The Olympic movement in the Belarusian Republic was led by: Chairman of the Sports Committee of the Council of Ministers of the Belarusian Soviet Socialist Republic Liventzev, Vice-Chairman of the Sports Committee of the Belarusian Soviet Socialist Republic Bokun, Vice-Chairman of the State Sports Committee of the Belarusian Soviet

Socialist Republic Putkov, and Minister of Sports and Tourism of the Republic of Belarus Reintkov.

The development of shooting sports in the Belarusian Republic was inseparable from the outstanding contributions of leading figures in the sport, including: Honored Coach of the Soviet Union, Honored Coach of the Belarusian Soviet Socialist Republic Yurchik, and Honored Coach of the Soviet Union Yarosh.

A coaching team consisting of professionals, enthusiasts, shooting fans, and shooting athletes eager to work and train in Belarus was invited from various union republics of the Soviet Union. These coaches included: Honored Coach of the Belarusian Soviet Socialist Republic Chayka, Alkhanova, Ekimov, Honored Coach of the Belarusian Soviet Socialist Republic Kovalenko, and Honored Coach of the Belarusian Soviet Socialist Republic Stachenko, director of the 13th District of Minsk shooting sports.

A collegial and friendly sports atmosphere was created between athletes and coaches, and a professional and diligent team was formed, dedicated to promoting the prosperity and healthy lifestyle of the younger generation in the Republic of Belarus, as well as promoting the sport of "sport shooting."

In 1972, Anatoly Vasilievich Yurchik joined the Sports and Culture Committee of the Council of Ministers of the Belarusian Soviet Socialist Republic as senior coach of the national shooting team. In 1976, he was appointed coach of the Soviet national shooting team by the Sports Committee of the Belarusian Soviet Socialist Republic. From 1992 to 2000, Anatoly Vasilievich served as the first national coach of the Republic of Belarus national shooting team. Subsequently, E.N. Yarosh served for a long period as head coach of the Republic of Belarus national shooting team, followed by A.P. Kedyarov, with I.M. Basinskiy currently serving as head coach.

Under the leadership of these coaches, the shooting team has held leading positions among both adult and youth athletes, ranking among the top in numerous sports disciplines. Shooting athletes have repeatedly achieved success at European Championships, World Championships, and Olympic Games. Thanks to systematic and planned work by the leadership and regional sports organizations, shooting sports have flourished and gained widespread recognition.

The reserve team's performance closely follows that of the main team, which greatly inspires athletes' sense of responsibility, dedication to the country, spirit of exploration and experimentation, enthusiasm for applying new technologies and modernizing shooting sports techniques, ultimately helping them achieve victory in competitions.

The development of shooting sports in the Belarusian Republic was also facilitated by the work of: Director of the Professional Sports School Natalia Viktorovna Shnipko; Chairman of the Sports and Culture Committee of the Minsk Regional Executive Committee Vladimir Ivanovich Khotko; Chairman of the Sports and Culture Committee of the Minsk Regional Executive Committee Nikolai Viktorovich Shepelovich; Director of the Minsk Regional Higher Sports School Petr Frantsevich Kazak; Director of the "TsFViS" Sports Department under the Education Department of the Minsk Regional Executive Committee Igor Alexandrovich Denisov; Director of the "MOSDYUSHOR" Shooting and Archery Center under the Education Department of the Minsk Regional Executive Committee Konstantin Vasilievich Ivashko; Director of this center Anatoly Yurchik; Director of the Shooting Center of the "Azot" Association in Grodno Maria Stepanovna Kozel; and Director of the "SDUSH DOSAAF" center Viktor Grigoryevich Nikolayuk.

Mark Gennadyevich Gulevich is the director of the "SDUSHOR Nikolai Andreyevich Stachenko 13th Shooting Sports School" in Minsk. They addressed issues of

providing athletes with weapons, ammunition, equipment, and preparation for international competitions.

Training institutions within the republic became a launching point for many promising young athletes to reach the highest levels of competitive sports.

Under their leadership, athletes' skill levels increased significantly, and they represented Belarus on the world stage, winning honors and achieving consistent success that we admire.

The main coaches of the Soviet Army, Georgy Georgievich Kozlov, Alexander Alexandrovich Parfianovich, and deputy coach Vladimir Cherniak, coaches Nikolai Andreyevich Shekrin, Mikhail Grigoryevich Korsonskiy, Andrey Yakovlevich Gogorev, chairman of the VS Sports Club Pavel Vladimirovich Galkin, coaches of the "Dynamo" Sports Department Boris Adamovich Grin, Tatyana Rostislavovna Narkevich, Georgy Ludvigovich Narkevich, Vladimir Konstantinovich Shilov, coaches of "DOSAAF" Vladimir Lebovich Weber, Anatoly Romanovich Shandarovich, Mark Gennadyevich Gulevich, made enormous contributions to the development of shooting in the armed forces of the Republic of Belarus.

Outstanding Shooting Athletes

Outstanding Belarusian shooting athletes emerged on the sports stage thanks to the coordinated efforts and hard work of all coaches, athletes, and experts, as well as the coaching team's training at the Belarusian State Sports University.

Vitaly Parkhimovich: Olympic medal winner in 1968, world championship, European championship, and Soviet championship champion and medal winner.

Viktor Torshin: Olympic medal winner in 1972, world and European championship champion and medal winner. Twelve-time Soviet champion. Awarded the "Labor Valor" medal.

Alexander Gazov became the first Olympic shooting champion at the 1976 Montreal Olympics. In 1988, Irina Shilova, an athlete from the Grodno Shooting School, won the Olympic championship at the Seoul Olympics. At the 1992 Barcelona Olympics, Konstantin Lukashik repeated Irina Shilova's brilliant achievements. In 2012, Sergey Martinov won a shooting gold medal at the London Olympics.

Famous Belarusian shooting athletes include:

Igor Basinskiy: Olympic medalist with 2 silver and 2 bronze medals, world championship medalist with 6 gold, 2 silver, and 2 bronze medals.

Alexander Kedyarov: 1976 Olympic silver medalist, world championship, European championship, and Soviet championship champion and medalist.

Anatoly Klimenko: World championship and Soviet championship champion and medalist.

Yuri Dolgopolov: Belarusian record holder, European championship and World Cup medalist.

Lolita Evgrafevskaya: 2000 Olympic medalist, European champion, and world championship medalist.

Olga Tretyak: World championship champion, European champion.

Ilya Chergeko: European champion, world championship medalist.

Yuri Sherbatsevich: European champion, world championship and European championship medalist, and silver medalist at the Second European Games (2019).

Vitaly Bubnovich: Champion of the First European Games (2015), world championship and European championship champion and rising star.

Victoria Chayka: European champion, world championship and European Games top-eight finalist.

Maria Martinova: Silver medalist at the 2019 European Championship.

Such excellent competitive results are inseparable from the development of shooting sports in the Republic of Belarus, the hard work of outstanding professionals and coaches, and the high-level performance of modern shooting athletes.

International Shooting Sport Federation (ISSF)

The Belarusian Shooting Sport Union (BFSS) - Non-Governmental Organization

This organization was established in 1907 by representatives of eight countries on July 17, 1907, in Zurich: Austria, Argentina, Belgium, the Netherlands, Greece, Italy, France, and Switzerland. The International Shooting Sport Federation (ISSF) is the highest authority shooting sports organization recognized by the International Olympic Committee. The organization's predecessor was the "International Union of National Shooting Federations and Associations," established in 1907, which after dissolution and reconstruction took its current name in 1998.

The main objectives of ISSF are to guide the development of world amateur shooting sports without discrimination based on politics, race, or religion, and to promote strengthening of friendly relations between shooting associations of different countries.

The highest body of ISSF is the Congress, which convenes every two years at locations approved by the ISSF Executive Committee.

The International Shooting Sport Federation (ISSF) is an international sports organization responsible for overseeing international shooting sports competitions, modifying competition rules and referee systems, promoting the development of world shooting sports, and coordinating the activities of its member shooting federations, including the Belarusian Shooting Sport Federation (BSSF).

The Belarusian Shooting Sport Federation (BSSF) has been active since athletes began competing as an independent team following the independence of the Republic of Belarus. The public organization was initially named the Shooting Union. Anatoly Vasilievich Yurchik served as secretary general from 1992 to 2005.

The organization is currently named the Belarusian Shooting Sport Federation. Its chairman is Yuri Leonidovich Arkhipenko, secretary general is Vasily Anatolyevich Yurchik, vice-chairman and chief coach is Igor Mikhailovich Basinskiy, and vice-chairman and senior coach is Sergey Anatolyevich Martinov.

The history and development of shooting sports in the Republic of Belarus has always been aimed at solving problems of attracting people to develop healthy lifestyles and shaping the younger generation as active members of society.

The key prerequisite for the development of shooting sports is its rich traditions and widespread popularity in the Republic of Belarus, including its emphasis on physical, moral, and personal education of citizens.

For decades, the Republic of Belarus has actively developed shooting events included in the Olympic program. In accordance with amendments to international competition rules approved by the International Shooting Sport Federation (ISSF).

In 2017 and 2019, to prepare for the Second European Games held in Borisov and Minsk, the Belarusian Shooting Sport Federation organized and conducted international training courses for Category B referees, with participation from representatives of the International Shooting Sport Federation (ISSF). Following the training, 45 referees from the Republic of Belarus received international Category B referee certification, which ensured the successful holding of the 2019 Minsk European Games and high-quality competition.

The International Shooting Sport Federation (ISSF) has integrated Belarusian representatives into international shooting sports organizations. This not only helps enhance the

image of the Republic of Belarus in the international sports community but also demonstrates further promotion and development of shooting sports in Belarus.

Currently, the representatives of the Belarusian Shooting Sport Federation at the International Shooting Sport Federation (ISSF) are: ISSF Shooting Sports Event Organization Manager Egor Olenik, and ISSF Sustainable Development Committee member Anastasia Saidova.

Olympic Shooting Events

As is well known, shooting sports are currently an Olympic event. According to international competition rules approved by the International Shooting Sport Federation (ISSF), there are 10 shooting events.

Modern Olympic shooting competitions include four men's events, four women's events, and two mixed events. One of the advocates for including shooting competitions in the Olympic program was Pierre de Coubertin, who himself won the French pistol championship seven times.

Sports Training Prospects for Shooting Athletes in the Republic of Belarus

One of the most important tasks in the development of shooting sports in the Republic of Belarus is to increase the competitiveness of Belarusian shooting athletes on the international stage, which includes:

• Optimizing the training system for sports reserves, coaches, and teaching personnel in high-level sports, establishing a continuous training system, and improving the scientific literacy of coaches and teaching personnel;

• Building sports shooting facility infrastructure, including training bases for shooting athletes;

• Ensuring the development and implementation of new, effective, science-based shooting training methods to cultivate high-quality shooting athletes;

• Equipping the national and national shooting teams with modern scientific, methodological, and medical-biological support systems;

• Improving the system for selecting excellent athletes and incentivizing coaches and teaching personnel at early training stages;

• Establishing mechanisms for providing social security to excellent Belarusian athletes and coaches.

In the process of implementing and solving tasks set by the public association "Belarusian Shooting Sport Federation," the main directions for the development of shooting sports in the Republic of Belarus are cultivating high-level athletes and nearby sports reserves, as well as preparing national shooting team athletes for participation in the 2024 Paris (France) and 2028 Los Angeles (USA) Olympics, World Cups, European Cups, and other international competitions, as well as sports competitions organized by the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus and other organizations.

The Belarusian Republic national team and national youth team consist of 114 athletes supported by 11 professionals. Training of reserve and elite athletes is conducted by 21 professional educational and sports institutions, two Olympic reserve centers, and departments under the Republic Shooting Sports Olympic Training Center (hereinafter referred to as RCOT).

During the past Olympic cycle, the size of the national team, national youth team, and shooting department has remained relatively stable.

Olympic reserve schools in Minsk and various regions (Minsk, Grodno, Vitebsk) have special shooting training classes that recruit shooting athletes who meet the "Candidate Master of Sports" standard. Olympic reserve centers and the "Shooting Sports Olympic Training

Center of the Republic of Belarus" recruit shooting athletes who meet the "Master of Sports of the Republic of Belarus" standard.

In accordance with Presidential Decree No. 484 of August 3, 2006, a professional shooting team was established at the Minsk Suvorov Military School. Since its establishment, two cadets have been awarded the title of "Master of Sports of the Republic of Belarus" (shooting), and another 12 athletes have received the "Candidate Master of Sports" title.

For many years, youth sports schools, Olympic reserve sports schools, and Olympic reserve teams in the Republic of Belarus have been engaged in cultivating sports reserves through detailed planning, recruitment, and selection of young shooting athletes.

In cooperation with the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus, the Belarusian State Sports University, and Belarusian sports associations, we continue to conduct high-quality coach training. We are developing relevant regulatory documents, including scientific methodological support in the form of training materials. Specifically, we have compiled:

• "Sport Shooting" training programs for children and youth sports schools and children and youth Olympic reserve schools (author: Dr. Yurchik, Associate Professor);

• The first national educational publication - "Sport Shooting" training manual, approved by the Ministry of Education of the Republic of Belarus (authors: Associate Professor of Pedagogy Dr. Yurchik, Professor Polyakova), meeting modern requirements for the development of shooting sports in the Republic of Belarus.

To achieve the goal of developing sports reserves, the Bulgarian Sports Science Association (BSFSS) non-governmental organization supports national team training of young athletes and establishes selection standards for shooting athletes competing in European youth championships. National team experts organize national team concentrated training (10-11 times annually) and systematically cooperate with the Republic Scientific-Practical Sports Center for selection, medical examination, and comprehensive medical support of talented youth athletes.

Furthermore, the main areas of work for building sports reserves have been determined through the following approaches:

• Expanding scope and attracting children and youth to participate in shooting sports;

• Selecting competitive youth shooting athletes based on various results from youth shooting competitions and staffing the sports class of the "Minsk Suvorov Military School";

• Further strengthening training of regional youth shooting teams and their participation in national and international competitions.

Currently, the Republic of Belarus has established a reliable and well-organized national shooting competition system that provides qualified shooting athletes with a preparatory platform for participating in official international competitions. Competition standards are reviewed annually and used to select national team and youth team members.

Selection and rating of athletes participating in international competitions are determined based on the performance of the Republic of Belarus national team, youth team, and national shooting team in shooting competitions.

Therefore, in the Republic of Belarus, the development of shooting sports is viewed as a priority in the sports field, aimed at ensuring all citizens and groups have the right to freely participate in sports. Promoting and popularizing shooting sports as an Olympic event helps guide young citizens, especially youth, to develop healthy lifestyles, defend the homeland, and prepare for joining the armed forces of the Republic of Belarus, while also creating conditions for improving athletes' sports performance, aimed at demonstrating to the international shooting community the image of a prosperous, peace-loving, and sports-loving Republic of Belarus.

Conclusion

The development of bullet shooting in the Republic of Belarus is presented as one of the priority developments in the sports industry, ensuring that every citizen and group has the freedom to participate in sports and physical activities. Promoting and popularizing bullet shooting as an Olympic event addresses the issue of encouraging the country's youth, especially young people, to experience a healthy lifestyle, defend the homeland, and prepare for service in the armed forces of the Republic of Belarus, while also creating prerequisites for improving the sports performance of shooting athletes at both the republican and international levels, thereby beautifying and showcasing the image of a prosperous, peace-loving, and sports-loving nation – the Republic of Belarus.

1. Yurchik, N.A. Strelkovaya podgotovka: Ucheb. posobie / N.A. Yurchik, T.D. Polyakova: Belorussk. gos. un-t fiz. kul'tury. – Minsk: BSUPK, 2019. – 451 p.

2. Shooting: Special events. Ucheb.-sport. uchrezhdenii i uchilishche Olimp.reserve / M-vo sporta i turizma Rep. Belarus, Nauch. issled. in-t fiz. kul'tury i sporta Resp. Belarus, Belorussk. gos. un-t fiz. kul'tury i sporta; [avtor: N. A. Yurchik]. – Minsk: [b. i.], 2006, 2017. – Electron. izd. – 56 p.

Научное издание

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ

Материалы VIII Международного студенческого олимпийского форума

Минск, 12–13 ноября 2025 г.

В авторской редакции

Компьютерная верстка В. А. Гошко

Подписано к размещению 29.06.2026. Электрон. дан. 1,82 Мбайт.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/153 от 24.01.2014. Пр. Победителей, 105, 220020, Минск