

сетевое издание

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



№3/2018

online edition

SPORTS AND PEDAGOGICAL EDUCATION



№3/2018

www.sporgufk.ru



Редакционная коллегия

Шефредактор – Михайлова Т.В.
Главный редактор – Передельский А.А.
Ответственный редактор – Цакаев С.Ш.
Ответственный секретарь – Горбачева А.Ю.
Дизайнер – Солдатова К.А.

Председатель редакционного совета – доктор философских наук, профессор Столяров В.И.

Члены редакционного совета:

1. Неверкович С.Д. – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор
2. Ашкинази С.М. – доктор педагогических наук, профессор
3. Паршиков А.Т. – доктор педагогических наук, профессор
4. Лубышева Л.И. – доктор педагогических наук, профессор
5. Левушкин С.П. – доктор биологических наук, профессор
6. Разин А.В. – доктор философских наук, профессор
7. Байковский Ю.В. – доктор педагогических наук, профессор
8. Веракса А.Н. – доктор педагогических наук, профессор
9. Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор
10. Смоленский А.В. – доктор медицинских наук, профессор
11. Сонькин В.Д. – доктор биологических наук, профессор
12. Лукин В.В. – доктор педагогических наук, профессор
13. Князев В.Н. – доктор философских наук, профессор
14. Чакликова А.Т. – доктор педагогических наук, академик Международной академии Информатизации
15. Зубиков В.С. – доктор медицинских наук, профессор
16. Яворский А.Б. – доктор медицинских наук, профессор

Свидетельство Роскомнадзора о регистрации средства массовой информации от 16.04.2018
ЭЛ № ФС 77-72648

ISSN: 2619-113X

Издатель и учредитель сетевого издания – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ) при поддержке Совета по физической культуре и спорту Российской академии образования (РАО)

Издается с 2018 года, периодичность – 4 раза в год

Почтовый адрес редакции: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар д.4

Электронный адрес редакции –
<http://www.sporgufk.ru/>

Электронная почта редакции – spo@rgufk.ru

Размещение статьи в номере журнала на его официальном интернет-сайте <http://www.sporgufk.ru/> является свидетельством публикации. Авторские права сохраняются в соответствии с международными правилами. Авторы статей несут ответственность за содержательную составляющую статей и за сам факт их публикации. Редакция не всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. Редакция журнала не несет никакой ответственности перед авторами и/или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи. Редакция вправе изъять уже опубликованную статью, если выяснится, что в процессе публикации статьи были нарушены чьи-либо права или общепринятые нормы научной этики. О факте изъятия статьи редакция сообщает автору, который представил статью, рецензенту и организации, где работа выполнялась.

ВЫПУСК №3 /2018 г.

КОЛОНКА РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

Михайлова Т.В.

Система мероприятий и логика построения образовательных программ по подготовке кадров для спорта высших достижений.....3

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ ФКиС

Маркина Т.А., Юнда И.П.

Психолого–педагогические условия социальной адаптации спортсменов–стрелков, имеющих поражение опорно–двигательного аппарата.....7

Романкова Н.В., Губа Д.В.

Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи.....8

Лаптев А.И., Шипилов А.А., Шевцов А.В.

Подход оценки качества бросковой техники с помощью кинематических показателей движения в спортивной борьбе.....11

Шагин Н.И.

Интегральные компоненты начальной подготовки детей в футболе.....15

МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ ФКиС

Захарьева Н.Н.

Возрастные особенности выполнения стабилметрических тестов юными танцорами.....19

СОЦИАЛЬНО–ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ ФКиС

Баранов В. А.

Философия и социальная реальность.....28

Коренева М.В., Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С.

Олимпийская деревня на Олимпийских зимних играх (1924–2018 гг.): генезис, развитие и перспективы.....32

Мельникова Н.Ю., Никифорова А.Ю.

Современная антидопинговая политика в России.....39

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ И ФУНДАМЕНТАЛЬНО–ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФКиС

Андрианова Р. И.

Формирование системы международных и национальных соревнований по новому олимпийскому виду спорта – баскетбол 3х3.....43

Зеличенко В.Б.

Мировая легкая атлетика в XXI веке – основные тенденции развития.....46

СЛОВО МОЛОДЫМ

Медведев В.Г., Полячекевич А.О.

Параметры эффективной техники движений ногами в плавании в классических ластах.....63

Солодников А.В., Пустошило П.В.

Проектирование модели тренировочных занятий по общей физической подготовке спортсменов в легкой атлетике.....66

СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ И ЛОГИКА ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Михайлова Тамара Викторовна

к.п.н., профессор,
ректор, заведующая кафедрой
ТиМ гребного и парусного спорта
РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. В статье будут представлены основные элементы инновационной структуры университетского корпуса и образовательных программ, обеспечивающих эффективную подготовку тренерских кадров для отрасли физическая культура и спорт. Рассмотренный инновационный подход обеспечивает формирование профессиональных компетенций будущего высококвалифицированного тренера.

Ключевые слова: университет, тренер высшей квалификации, материально-технический комплекс, образовательные программы.

SYSTEM EVENTS AND LOGIC OF THE EDUCATIONAL PROGRAMS OF TRAINING FOR HIGH PERFORMANCE SPORT

Mikhaylova T.V.,

RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The article will present the main elements of the innovative structure of the University building and educational programs that provide effective training of trainers for the industry of physical culture and sports. The considered innovative approach ensures the formation of professional competencies of the future highly qualified coach.

Keywords: University, trainer of higher qualification, material and technical complex, educational programs.

Актуализация рассмотрения данной проблемы обуславливается тем, что в сборных командах страны отмечается тенденция привлечения большого количества иностранных тренеров к подготовке высококвалифицированных спортсменов, тем самым заметно снижая значимость отечественной системы образования в данном направлении [3, 6, 10, 12].

Структура материально-технического комплекса и программы подготовки, являются одними из наиболее важных характеристик, способствующих эффективному процессу обучения будущих специалистов для отрасли физическая культура и спорта [2, 4, 9].

Недостатками прежней (и пока еще настоящей) системы образования являются: монопредметность раскрытия особенностей будущей профессиональной деятельности, засилье иллюстративно-объяснительного метода в обучении, отсутствие целостности представления сложности структуры будущей профессиональной деятельности, удержание классно-урочной формы организации занятий, отсутствие постоянной полилогической вербализации различного предметного содержания проблем будущей профессиональной деятельности, отсутствие полноценного рейтинга лучших студентов – будущих специалистов [1, 5, 7, 8, 11].

Вместе с тем, мы должны помнить об одном непреложном методологическом требовании – нельзя идти к новой цели, используя все старые средства.

Весьма существенное значение в современных условиях института спорта приобретает мониторинг всех возможных инвариантов этой практики, подбор необходимых научно-учебных предметов и построение моделей образовательных программ, реализация которых позволит определить формирование необходимой профессиональной компетентности будущего специалиста, способного видоизменять практику на основании усвоенных теоретических современных знаний (Рисунок 1).

Для этого необходимо, на наш взгляд, ввести в практику учебной деятельности все виды активных методов обучения и, в особенности, каждый учебный год должен заканчиваться организационно-деятельностной игрой, которая последовательно актуализирует теоретические основания наиболее адекватные будущей практической деятельности научно-предметные знания, посредством разрешения возрастающей сложности проблем будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, при получении диплома у каждого специалиста будет «портфель» возможных проектных решений будущей профессиональной деятельности, что обеспечит ему конкурентоспособность на рынке труда, а также профессиональную и социальную устойчивость.

Относительно сферы высшего образования, для подготовки тренеров по организации,

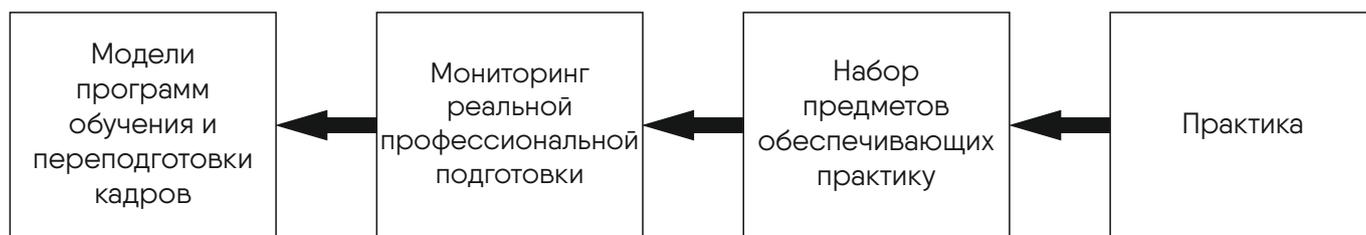


Рисунок 1 – Логика построения современных образовательных программ подготовки специалистов

руководству и управлению системами спорта высших достижений, назрела необходимость модифицировать структуру Институтов спорта (Рисунок 2).

Сегодняшний день требует создания кафедр по группам видов спорта – сложнокоординационными, связанных с проявлением способностей, как к овладению, так и обучению, циклическими, спортивными играми, единоборствами и т.д., деятельность которых будет определяться выделением философско-методологических оснований, накопленных современных научных знаний по принципам – общего, частного и специфического. Принцип общего – это теоретические основания построения двигательных структур действий и деятельности характерных для данной группы видов спорта; принцип частного – отнесения к конкретному виду, например, гимнастики или футбола; прин-

цип специфического – отнесение теоретических оснований и практических методик к организации системы подготовки конкретного спортсмена.

Реализация методологии проектирования современных образовательных программ позволит проводить подготовку специалистов с рефлексивным типом профессионального мышления, освоивших современные технологии работы в больших информационных полях, способных к проектной деятельности при построении моделей опережающей практики. Естественно, что все современные образовательные программы при реализации конкретного содержания должны соблюдать принципы предметности, проблемности, целостности, межпредметности, диалогичности и некоторые другие принципы, обеспечивающие фундаментальность профессиональной компетентности специалиста.



Рисунок 2 – Проект новой структуры университетского (института) комплекса по подготовке кадров для спорта высших достижений

Литература

1. Губа, В.П. Особенности решения национального проекта в сфере среднего образования и воспитания / В.П. Губа // Вестник Брянского государственного университета. – 2012. – №1. – С.57–61.
2. Дмитриев, С.В. К проблеме смены методологических парадигм в системе образования (в контексте сферы физической культуры и спорта) / С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович, Д.И. Воронин, Е.В. Быстрицкая // Мир психологии. – 2015. – №2. – С. 244–258.
3. Евсеев, С.П. Научно-педагогическая школа как вид интеграции образовательной и научной деятельности в высшем физкультурном образовании / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, Н.Г. Закревская, С.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №3. – С. 11–16.
4. Катровский, А.П. Высшее образование в России – процесс трансформации и интеграции / А.П. Катровский, В.П. Губа // Вестник Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук. 2015. – №2. С. 32–40.
5. Катровский, А.П. Региональная политика в сфере высшего образования / А.П. Катровский, В.П. Губа // Материалы I-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО. – М., 2018. – С. 64–73.
6. Михайлова, Т.В. Методология проектирования современного института спорта / Т.В. Михайлова, С.Д. Неверкович // Материалы I-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО. – М., 2018. – С. 108–113.
7. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т.В. Михайлова. – М.: Физическая культура, 2009. – 288 с.
8. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические и профессионально-трудовые основы подготовки тренеров в институте спорта: монография / Т.В. Михайлова. – 2016. – 178 с.
9. Михайлова, Т.В. Технология подготовки кадров в странах Евросоюза / Т.В. Михайлова, Е.А. Павлов, В.П. Губа // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации. – М.: Спорт, 2018. – С. 241–247.
10. Михайлова, Т.В. Эффективность деятельности тренера и определяющие ее факторы / Т.В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №1. – С. 34–38.
11. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
12. Неверкович, С.Д. Система образования в вузе физической культуры как социальный институт / С.Д. Неверкович, А.А. Попова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. №4(129). – С. 173–178.

References

1. Guba, V.P. Osobennosti resheniya nacional'nogo proekta v sfere srednego obrazovaniya i vospitaniya / V.P. Guba // Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2012. – №1. – S. 57–61.
2. Dmitriev, S.V. K probleme smeny metodologicheskikh paradigim v sisteme obrazovaniya (v kontekste sfery fizicheskoy kul'tury i sporta) / S.V. Dmitriev, S.D. Neverkovich, D.I. Voronin, E.V. Bystrickaya // Mir psihologii. – 2015. – №2. – S. 244–258.
3. Evseev, S.P. Nauchno-pedagogicheskaya shkola kak vid integracii obrazovatel'noj i nauchnoj deyatel'nosti v vysshem fizkul'turnom obrazovanii / S.P. Evseev, V.A. Tajmazov, N.G. Zakrevskaya, S.S. Filippov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2014. – №3. – S. 11–16.
4. Katrovskij, A.P. Vysshee obrazovanie v Rossii – process transformacii i integracii / A.P. Katrovskij, V.P. Guba // Vestnik Paleskaga dzyarzhaj'naga universitehta. Seryya gramadskih i humanitarnyh navuk. 2015. – №2. S. 32–40.
5. Katrovskij, AP. Regional'naya politika v sfere vysshego obrazovaniya / A.P. Katrovskij, V.P. Guba // Materialy I-go kruglogo stola nauchnogo soveta po fizicheskoy kul'ture i sportu otdeleniya obrazovaniya i kul'tury RAO. – M., 2018. – S. 64–73.
6. Mihajlova, T.V. Metodologiya proektirovaniya sovremennogo instituta sporta / T.V. Mihajlova, S.D. Neverkovich // Materialy I-go kruglogo stola nauchnogo soveta po fizicheskoy kul'ture i sportu otdeleniya obrazovaniya i kul'tury RAO. – M., 2018. – S. 108–113.
7. Mihajlova T.V. Social'no-pedagogicheskie osnovy deyatel'nosti trenera: monografiya / T.V. Mihajlova. – M.: Fizicheskaya kul'tura, 2009. – 288 s.
8. Mihajlova, T.V. Social'no-pedagogicheskie i professional'no-trudovye osnovy podgotovki trenerov v institute sporta: monografiya / T.V. Mihajlova. – 2016. – 178 s.
9. Mihajlova, T.V. Tekhnologiya podgotovki kadrov v stranah Evrosoyuza / T.V. Mihajlova, E.A. Pavlov, V.P. Guba // Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya fizicheskoy kul'tury, sporta, olimpizma: tradicii i innovacii. – M.: Sport, 2018. – S. 241–247.

10. Mihajlova, T.V. Effektivnost' deyatel'nosti trenera i opredelyayushchie ee faktory / T.V. Mihajlova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2007. – №1. – S. 34–38.

11. Neverkovich, S.D. Pedagogika fizicheskoy kul'tury i sporta / S.D. Neverkovich. M.: Fizicheskaya kul'tura i

sport, 2010. – 336 s.

12. Neverkovich, S.D. Sistema obrazovaniya v vuze fizicheskoy kul'tury kak social'nyj institut / S.D. Neverkovich, A.A. Popova // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya. – 2013. №4 (129). – S. 173–178.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ, ИМЕЮЩИХ ПОРАЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Маркина Т.А., РГУФКСМиТ, Москва
Юнда И.П., Молодежный центр «Здоровье нации», Москва

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психолого-педагогических условий социальной реабилитации инвалидов с ПОДА средствами стрелковой подготовки. В ходе проведенного педагогического эксперимента доказан оздоровительный эффект социально-педагогической работы спортивных педагогов.

Ключевые слова: адаптивный спорт, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (пара спорт) – стрельба пулевая, психологическая подготовка, социальная адаптация.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF SOCIAL ADAPTATION OF SPORTSMEN-SHOOTERS, HAVING THE DEFEAT OF THE MUSCULO-SKELETAL SYSTEM

Markina T.A., RSUPESY&T, Moscow
Yunda I.P., Youth center «Health of Nation», Moscow

Abstract. The article presents the results of the study of psychological and pedagogical conditions of social rehabilitation of disabled people with the means of shooting training. In the course of the pedagogical experiment the health effect and efficiency of social and pedagogical work of sports teachers are proved.

Keywords: adaptive sport, shooting para sport, psychological training, social adaptation.

Актуальность. Анализ литературных источников (Аверина Е.А., Евсеев С.П., Климантова Г.И., Холостова Е.И., Тимофеев Ю.А.), указывает на возможность социальной интеграции инвалидов в общество при условии изменения общественного сознания людей, поддержки государственных учреждений, целенаправленной оздоровительной, социально-педагогической работы, в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Социальный и оздоровительный

потенциал физической культуры и адаптивного спорта заключается в полном или частичном возвращении к нормальной жизни людей, с ограниченными возможностями. Стрелковый спорт, доступен людям с любыми физическими ограничениями, входит в программу Паралимпийских игр с 1976 года и практикуется в 97 странах. Проблема выявления условий эффективной организации социальной адаптации спортсменов-инвалидов, средствами стрелковой подготовки.

Цель исследования: экспериментальное обоснование психолого-педагогических условий спортивной подготовки спортсменов-стрелков, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Исследование осуществлялось на базе университета РГУФКСМиТ, кафедры Теории и методики стрелковых видов спорта в течение 2016-2018 годов. В экспериментальной работе принимали участие спортсмены-стрелки с поражением ОДА и тренеры, имеющие стаж педагогической деятельности со спортсменами-инвалидами.

Социальная адаптация стрелков с ПОДА осуществлялась по двум направлениям: диагностики психических состояний спортсменов и степени их удовлетворенности занятиями в группе и организации воспитательных воздействий, которые носили корригирующий характер. В процессе учебно-тренировочной деятельности решались задачи: воспитания волевых и нравственных качеств личности; организации благоприятного эмоционального климата в группе, повышения стрессоустойчивости спортсменов, формирования социального опыта.

Нами применялись различные формы воспитательной деятельности: организация совместных досуговых мероприятий, групповых собраний, бесед, консультаций, построения индивидуального маршрута спортивной подготовки для каждого спортсмена. В технической подготовке наряду с традиционными методами дидактики: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение, применялись игровые и соревновательные формы и средства организации занятий. Во время взаимодействия со спортсменами-стрелками использовалась дос-

тупная для них форма общения. При обучении техническим элементам стрелковых упражнений, на всех этапах подготовки спортсменам сообщалась необходимая информация с учетом особенностей их заболевания и уровня тревожности спортсмена.

Экспериментальная группа регулярно участвовала в соревнованиях различного уровня (клубные, городские, всероссийские). На каждом этапе поощрялась активная поддержка друг друга. Победа одного являлась радостью для всей команды. Выезды в различные города позволяют стрелкам-спортсменам расширять и укреплять общение со спортсменами других команд, положительно влиять на их психоэмоциональное благополучие.

Результаты диагностики психических состояний, проведенных по методике А.Н. Николаевой и представленные на рисунке 1, указывают на положительную динамику показателей психоэмоционального состояния спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

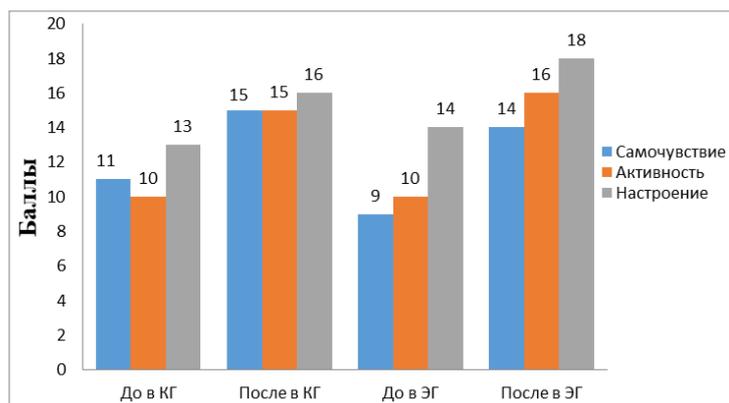


Рисунок 1 – Уровень психического состояния спортсменов в ЭГ и КГ

Как показывают результаты анкетирования, все испытуемые получают эмоциональное удовлетворение от занятий стрелковой подготовкой, формального и неформального взаимодействия в группе. Эффективность педагогического эксперимента подтверждается и показателями выхода основного заболевания у спортсменов-стрелков экспериментальной группы в стадию ремиссии (90% участников).

Выводы. Выявлены условия эффективности организации стрелковой подготовки спортсменов с ПОДА:

к педагогическим условиям мы относим адаптацию методов, форм и средств обучения, воспитания и педагогического контроля к индивидуально-психологическим особенностям

спортсменов-стрелков с ПОДА;

к психологическим условиям: плановую диагностику психоэмоциональных состояний; создание положительного эмоционального фона занятий, организацию взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-группа (формальное и неформальное общение)», разработку стратегии стрелковой подготовки для каждого спортсмена с учетом индивидуально-психологических особенностей личности, социального опыта и специфики заболевания.

Литература

1. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С. П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А.С. Солодков / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1996. – 95 с.
2. Маркина Т.А., Тимофеев Ю.А., Юнда И.П. Особенности педагогического сопровождения стрелковой подготовки спортсменов, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, 2018. – 225 с.
3. Энциклопедия социальных практик (поддержки инвалидов в РФ): Е.И. Холостова, Г.И. Климантова. – М. Дашков и К, 2016 – 824 с.

References

1. Evseev S.P., Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i funktsional'noe sostoyanie invalidov: uchebnoe posobie / S. P. Evseev, S.F. Kurdybajlo, O.V. Morozova, A.S. Solodkov / SPbGAFK im. P.F. Lesgafta. Spb., 1996. – 95 s.
2. Markina T.A., Timofeev YU.A., Yunda I.P. Osobennosti pedagogicheskogo soprovozhdeniya strelkovoј podgotovki sportsmenov, imeyushchih porazhenie oporno-dvigatel'nogo apparata, 2018. – 225 s.
3. Enciklopediya social'nyh praktik (podderzhki invalidov v RF): E.I. Holostova, G.I. Klimantova. – M. Dashkov i K, 2016 – 824 s.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Романкова Н.В., Губа Д.В.
РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. В статье представлены результаты многолетних исследований, посвященных мониторингу показателей физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи. Рассматриваются показатели,

которые дают обоснование уровня физической подготовленности студентов, тем самым способствуя совершенствованию физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная подготовленность, мониторинг, тестирование.

MONITORING OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTIVE READINESS OF STUDENT'S YOUTH

Romankova N.V., Guba D.V.
RSUPESY&T, Moscow

Abstract. Results of the long-term researches devoted to monitoring of indicators of physical development and motive readiness of student's youth are presented in article. Indicators which give justification of level of physical fitness of students are considered, thereby promoting improvement of physical training in higher educational institutions.

Keywords: students, physical training, physical development, motive readiness, monitoring, testing.

Введение. В современном мире по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации и Медицинской Ассоциации Европы отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья, особенно в студенческой среде. В связи с увеличением объема учебной нагрузки в вузе у студентов отмечается нехватка времени для двигательной активности, что в конечном итоге приводит к гиподинамии индивида. Данная проблема подталкивает специалистов различных стран к поиску наиболее оптимальных подходов и средств, которые обеспечивают повышение двигательной активности и здоровья студенческой молодежи [1, 3, 6].

Организм человека генетически ориентирован на двигательные действия и физическую нагрузку, в тоже время, «современная гиподинамия» приводит к «бездеятельности» не только внутренних органов, но и, что самое главное, мускулатуры человека. В основе повышения двигательного потенциала студентов, особую роль должна играть физическая нагрузка, которая обеспечивает эффективное воздействие на функции организма занимающихся [2, 4, 5].

Настоящая работа, включающая в себя исследования, эксперименты и практический

опыт, направлена на то, чтобы на примере ряда вузов Российской Федерации показать, а также сравнить уровень физической подготовленности студентов, предложив практические рекомендации по совершенствованию их физического воспитания.

Цель исследования – провести мониторинг и оценить уровень физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи для последующего совершенствования физического воспитания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) и Смоленского государственного университета (СмоГУ), в котором приняли участие девушки и юноши 1–3 курсов.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ результатов исследования позволил установить, что у девушек первого курса существенно снижаются показатели двигательной подготовленности в течение учебного года, при этом интегральный показатель, характеризующий комплексное проявление физических способностей остается практически неизменным (Рисунок 1).

На старших курсах обучения в вузе отмечается улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности, что обусловлено адаптацией студентов в процессе физического воспитания и учебной деятельности к физическим и умственным нагрузкам.

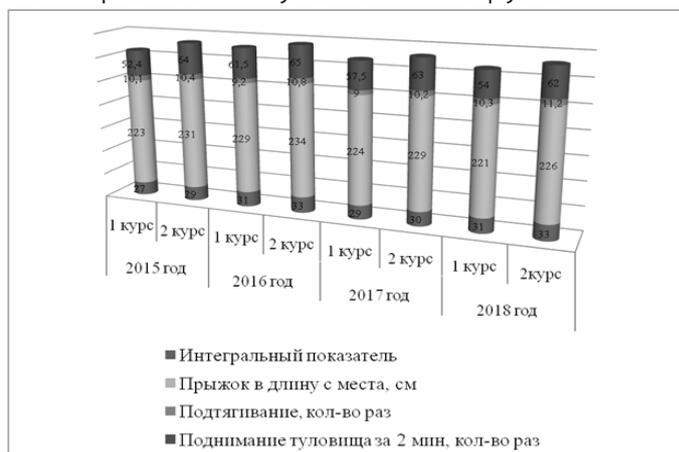


Рисунок 1 – Динамика показателей физической подготовленности юношей-студентов первого и второго курсов в 2015–2018 годах

Опыт показывает, что эффект от физических упражнений достигается в процессе эффективной организации и моторной плотности занятий.

Исследования позволили установить, что у юношей-студентов отмечаются достаточно высокие показатели развития силовых способностей пояса верхних конечностей, оцениваемых с помощью сгибания и разгибания рук в положении виса на высокой перекладине и туловища на полу. Выносливость, оцениваемая с помощью бега на 12 минут и скоростно-силовые способности, оцениваемые с помощью прыжка в длину с места толчком двух ног, находятся на удовлетворительном уровне у студентов 1-2 курсов (Рисунок 2).

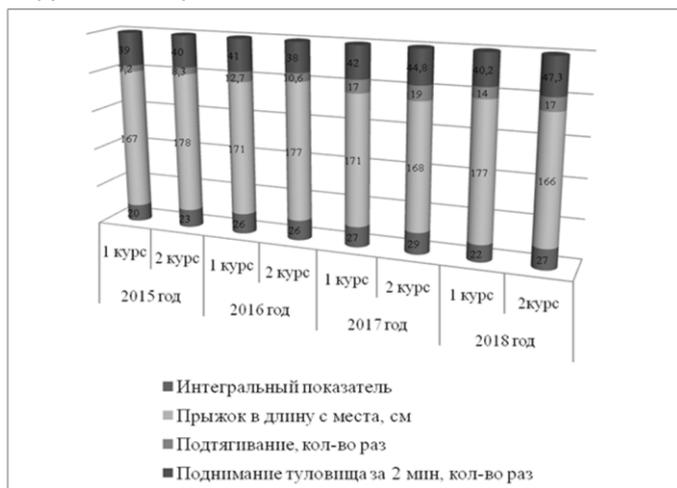


Рисунок 2 – Динамика показателей физической подготовленности девушек-студентов первого и второго курсов в 2015-2018 годах

Результаты исследования позволили установить, что у девушек-студенток показатели выносливости и силовых способностей верхних конечностей находятся на уровне «ниже удовлетворительного». Исследования показали, что только 7,3% студенток справляются со всеми тестовыми заданиями на «отлично».

Полученные результаты исследования позволили установить, что современные студенты имеют низкие показатели развития силы и выносливости, которые во многом, определяют уровень двигательного развития и здоровья молодежи. В связи с этим, считаем необходимым более качественно подходить к процессу организации и проведения занятий по физическому воспитанию в вузе с целью повышения показателей физического развития и двигательной подготовленности студентов.

Заключение. Мониторинг студентов показал, что по показателям двигательной подготовленности испытуемые специализированного вуза превосходят испытуемых гуманитарного профиля, а по показателям физического развития таких отличий не наблюдается. Студенты

специализированного вуза, в режиме учебного дня акцентировано занимаются избранным видом спорта, что положительно отражается на двигательной подготовленности занимающихся. В связи с этим, считаем целесообразным, рекомендовать специалистам вузов гуманитарного профиля, более существенное внимание уделять внеучебной (секционной) работе, которая обеспечивает удовлетворение потребностей студентов, а также повышение двигательных возможностей, тем самым положительно отражаясь на укреплении здоровья.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2006. – 352 с.
2. Губа, В.П. Валеологические основы «паспорта здоровья» как индивидуальной здоровьесберегающей технологии в системе высшего педагогического образования учащейся молодежи / В.П. Губа, А.В. Родин, Г.А. Моисеенков, Н.Н. Богданов // Известия Смоленского государственного университета. – 2008. – Т. 2. – С. 170-178.
3. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
4. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 228 с.
5. Ланда, Б.Ф. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Ф. Ланда. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
6. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.Л. Трещева. – Омск: ОГУФК, 2003. – 51 с.

References

1. Baronenko, V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta/V.A.Baronenko.–M.:Al'fa-M,2006.–352 s.
2. Guba, V.P. Valeologicheskie osnovy «pasporta zdorov'ya» kak individual'noj zdorov'esberegayushchej tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya uchashchejsya molodezhi / V.P. Guba, A.V. Rodin, G.A. Moiseenkov, N.N. Bogdanov // Izvestiya Smolenskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2008. – T. 2. – S. 170-178.
3. Guba, V.P. Nauchno-prakticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya uchashchejsya molodezhi: uchebnoe posobie / V.P. Guba, O.S.

Morozov, V.V. Parfenenkov. – М.: Sovetskij sport, 2008. – 206 s.

4. Guba V.P. Teoriya i metodika sovremennyh sportivnyh issledovanij: monografiya / V.P. Guba, V.V. Marinich. – М.: Sport, 2016. – 228 s.

5. Landa, B.F. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoj podgotovlennosti: uchebnoe posobie / B.F. Landa. – М.: Sovetskij sport, 2005. – 192 s.

6. Treshcheva, O.L. Formirovanie kul'tury zdorov'ya lichnosti v obrazovatel'noj sisteme fizicheskogo vospitaniya: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk / O.L. Treshcheva. – Omsk: OGUFK, 2003. – 51 s.

ПОДХОД ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ С ПОМОЩЬЮ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Лаптев А.И.,
Шипилов А.А.,
Шевцов А.В.,

РГУФКСМиТ, Москва

ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, Москва

Аннотация: в представленной работе цель исследования заключалась в выявлении кинематических показателей движения манекена, наиболее интегрально отражающие качество выполнения бросков подворотом и прогибом в спортивной борьбе. Авторы предполагают, что одним из таких показателей может оказаться угловая скорость броска – скорость вращения манекена вокруг поперечной оси.

В экспериментальном исследовании участвовали спортсмены, занимающиеся греко-римской борьбой в составе 14 человек. Стаж занятий борцов не менее 5 лет, при этом все спортсмены имеют спортивные звания кандидат в мастера спорта России и мастер спорта России. Все спортсмены выступают в одной возрастной группе и их возраст составляет $17,3 \pm 1,13$ лет. Группа испытуемых была подобрана таким образом, что все спортсмены выступают в средних весовых категориях ($66,7 \pm 6,82$ кг), разброс ростовых характеристик борцов составил не более 10 см. ($170 \pm 4,47$ см). Экспериментальная часть исследования осуществлялась на оборудовании и площадке ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта.

Анализ полученных данных позволил выявить статистически значимые взаимосвязи ($p < 0,05$) между средней угловой скоростью и

амплитудой ($r=0,60$), максимальной скоростью подъёма манекена ($r=0,79$), временем выполнения ($r=-0,64$) броска прогибом. Таким образом, результаты исследования указывают на высокую информативность средней угловой скорости как показателя эффективности техники рассматриваемых типов бросков.

Ключевые слова: спортивная борьба, бросковая техника, кинематический анализ, спортсмены высокой квалификации.

APPROACH ASSESSMENT OF THE QUALITY OF THROWING TECHNIQUES USING KINEMATIC INDICATORS MOVEMENT IN WRESTLING

Laptev A. I.,
Shipilov A. A.,
Shevtsov A. V.,

RSUPESY&T

Moscow Center of Advanced Sport
Technologies (MCAST), Moscow

Abstract: The in present work the aim of the study was to identify the kinematic parameters of the movement of the dummy, the most integrally reflecting the quality of the throws by the twist and deflection in wrestling. The authors suggest that one of these indicators may be the angular velocity of the throw—the speed of rotation of the dummy around the transverse axis. of this study is to identify kinematic characteristics of dummy motion which indicate quality of «backward bending» and «hip throw» techniques performance. We propose that angular velocity of a throw (rotational velocity of a dummy around lateral axis during throw) could be such a characteristic.

The experimental study involved athletes engaged in Greco-Roman wrestling in the composition of 14 people. The experience of wrestlers at least 5 years, while all athletes have sports competitions. All athletes compete in the same age group and their age is 17.3 ± 1.13 years. The group of subjects was selected in such a way that all athletes perform in the middle weight categories (66.7 ± 6.82 kg), the scatter of the wrestlers' growth characteristics was no more than 10 cm (170 ± 4.47 cm). The experimental part of the research was managed on the equipment and the site of the Moscow Center of Advanced Sport Technologies.

Kinematic characteristics of wrestling dummy motion were registered by «Qualisys» optical motion capture system at 250 frames per

second and «YostLabs» inertial measurement unit at 200 frames per second.

Spearman's rank correlation test revealed significant ($p < 0,05$) relationships between mean angular velocity and amplitude ($r = 0,60$), peak dummy velocity ($r = 0,79$), execution time ($r = -0,64$) of «backward bending» throw. Thus, the results of our study demonstrate that mean angular velocity can be used as performance indicator of «backward bending» and «hip» throws techniques.

Key words: wrestling sports, throwing techniques, kinematic analysis, athletes of high qualification.

Введение. Бросковая техника занимает важное место в системе технической и специальной физической подготовки борца, в связи с чем, актуальным представляется вопрос о создании современной инструментальной автоматизированной методики, позволяющей на основе количественных показателей осуществлять контроль качества выполнения отдельных бросков и упражнений с использованием бросковой техники.

На тренировочных занятиях по спортивной борьбе при изучении и отработке бросковой техники большое внимание отводится упражнениям с использованием специального манекена, который выступает в роли облегчённой модели противника. Упражнения с использованием манекена носят не только подготовительный характер. Они используются также в тестах для оценки скоростно-силовой подготовленности (при выполнении серии бросков на время).

К настоящему моменту в специальной литературе представлено множество работ посвящённых проблемам осуществления биомеханического контроля в различных видах спорта [1-6]. Однако, применительно к теории и практике спортивной борьбы, данное направление исследований не получило широкого распространения ни в российских ни в зарубежных исследованиях.

В рамках осуществления биомеханического контроля, в любом виде спорта, особенно актуальным остаётся вопрос выявления информативных показателей, характеризующих качество выполнения спортивной техники, так называемых «показателей эффективности техники». В то время как проблемы связанные с аппаратной частью постепенно отходят на второй план благодаря изобилию доступных электронных

компонентов и измерительных технологий, представленных в данный момент на рынке.

Мы предполагаем, что одним из показателей, которые отражают качество исполнения бросковой техники спортивной борьбы, может считаться угловая скорость броска – скорость вращения противника вокруг поперечной оси.

Цель данного исследования – определить степень взаимосвязи между угловой скоростью броска и важнейшими пространственно-временными характеристиками движения противника на примере бросков подворотом и прогибом.

Организация исследования. В экспериментальном исследовании участвовали спортсмены, занимающиеся греко-римской борьбой в составе 14 человек. Стаж занятий борцов не менее 5 лет, при этом все спортсмены имеют спортивные звания кандидат в мастера спорта России и мастер спорта России. Все спортсмены выступают в одной возрастной группе и их возраст составляет $17,3 \pm 1,13$ лет. Группа испытуемых была подобрана таким образом, что все спортсмены выступают в средних весовых категориях ($66,7 \pm 6,82$ кг), разброс ростовых характеристик борцов составил не более 10 см. ($170 \pm 4,47$ см). Экспериментальная часть исследования осуществлялась на оборудовании и площадке ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта.

В ходе эксперимента спортсменам необходимо было поочередное выполнение двух технических приемов бросковой техники: 1) бросок подворотом захватом руки и шеи и 2) бросок прогибом захватом туловища с рукой. Данные приемы выполнялись со специальным борцовским тренировочным манекеном весом 32,6 кг. Спортсменам давалась целевая установка в выполнении идеального (эталонного) броска с максимальной скоростью и амплитудой выполнения технического действия, за что в соревновательных условиях дается рефери максимальная оценка в баллах. Спортсменам необходимо было выполнить по три броска каждого вида технического действия. Перед выполнением бросков спортсмены разминались и имели возможность в выполнении пробных попыток.

Исследователями регистрировались кинематические характеристики движения манекена, при помощи 10 высокоскоростных камер объединенных в одну оптическую систему трёхмерного кинематического анализа «Qualisys», частота съема данных составляла 250 Гц. Помимо этого с оптической системой синхронизирована динамометрическая платформа «AMTI»,

которая позволяет регистрировать отрыв манекена от опоры и его последующее приземление. Обработка данных, анализ и выявление закономерностей проводилась в программном обеспечении «Qualisys Track Manager», «Visual 3D», «MathLab», «Microsoft Excel».

Оценка кинематических характеристик движения манекена выполнялась с помощью отражателей (маркеров) закреплённых на поверхности. За движение манекена принималось движение его центра масс (ЦМ) в покое и при выполнении технического действия. Выявление центра масс (виртуальный маркер внутри манекена) осуществлялось математически: находящаяся ровно по середине отрезка, который образуют маркеры R2–L2 (Рисунок 1,2). Если во время выполнения броска один из этих маркеров отпадал по каким-либо причинам, положение центра масс аналогичным образом определялось одной из двух пар маркеров: R1–L1, R3–L3 (Рисунок 1,2).

Также, с помощью инерциального измерительного модуля фирмы «YostLabs», закрепляемого на поверхности манекена спереди на уровне ЦМ, с частотой 200 Гц регистрировалась скорость вращения манекена вокруг поперечной оси, которая соответствует измерительной оси X гироскопа (Рисунок 3).

Для каждой из трёх попыток двух типов бросков были определены следующие кинематические характеристики:

- *Начальное положение манекена* – расстояние между поверхностью ковра и ЦМ манекена по вертикали в момент отрыва его от опоры (Рисунок 4, снимок «А»);
- *Максимальная высота подъёма манекена* – расстояние между поверхностью ковра и высшей точкой траектории подъёма ЦМ манекена по вертикали при выполнении броска – (рисунок 4, снимок «В»);
- *Амплитуда броска* – разница между максимальной высотой подъёма манекена и его начальным положением;
- *Время выполнения броска* – интервал времени между моментом отрыва манекена от опоры и моментом приземления (рисунок 4, снимки «А-С»);
- *Максимальная скорость подъёма манекена* – максимальное значение скорости ЦМ манекена, зарегистрированное в фазе подъёма (интервал времени между отрывом манекена от ковра и достижением максимальной высоты подъёма манекена, рисунок 4, снимки «А-В»);
- *Средняя угловая скорость броска* – среднее

значение скорости вращения манекена вокруг поперечной оси, зарегистрированное в фазе подъёма.

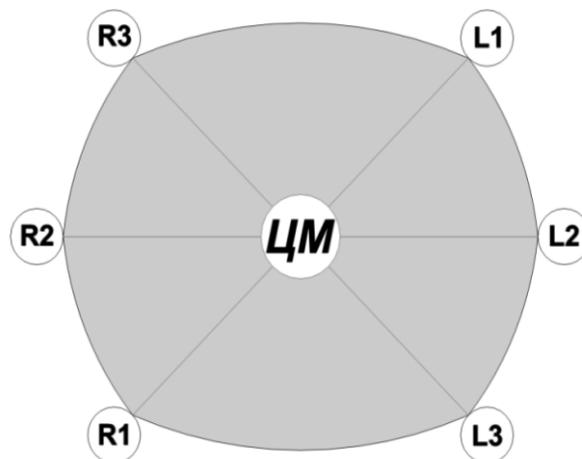


Рисунок 1 – Схематическое изображение поперечного сечения манекена

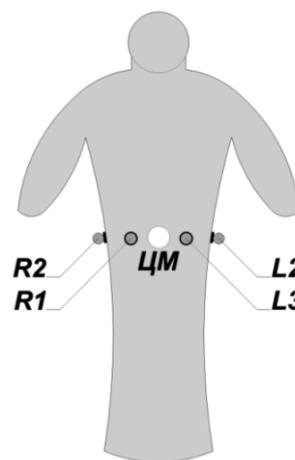


Рисунок 2 – Схематическое изображение манекена, вид спереди. Положение маркеров на поверхности манекена

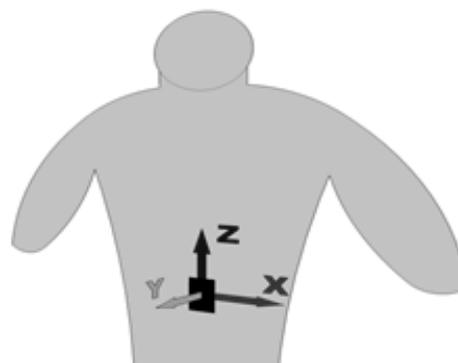


Рисунок 3 – Положение инерциального измерительного модуля на поверхности манекена и направления его измерительных осей

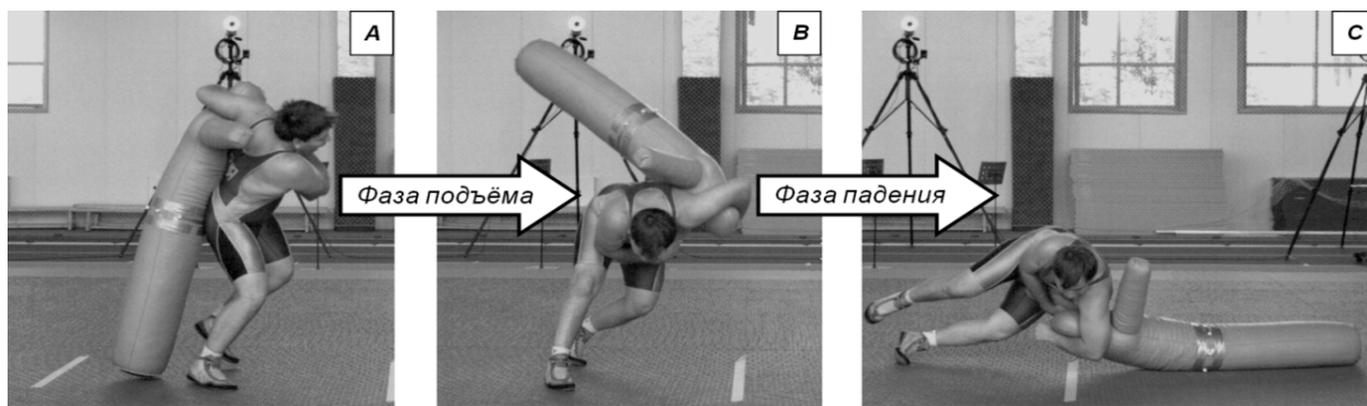


Рисунок 4 – Основные фазы выполнения броска подворотом. На снимке «А» запечатлён момент отрыва манекена от опоры (начальное положения манекена), на снимке «В» – момент достижения максимальной высоты подъёма манекена, на снимке «С» – момент соударения манекена с поверхностью ковра

Результаты исследования представлены в таблицах 1,2. Анализ полученных данных методом ранговой корреляции Спирмена позволил установить, что в группе испытуемых борцов увеличение средней скорости вращения манекена при выполнении броска прогибом сопровождается увеличением амплитуды, максимальной скорости подъёма манекена и уменьшением времени выполнения броска. Данная тенденция сохраняется и в случае с броском подворотом, за исключением уменьшения времени его вы-

полнения. Об этом свидетельствуют статистически значимые взаимосвязи ($p < 0,05$), установленные между средней угловой скоростью броска и амплитудой, максимальной скоростью подъёма манекена, временем выполнения броска (последнее справедливо только для броска прогибом; таблица 2).

Таким образом, результаты исследования указывают на высокую информативность средней угловой скорости как показателя эффективности техники рассматриваемых типов бросков.

Таблица 1 – Результаты исследования. Средние значения полученных кинематических показателей (n=14)

Показатель	Бросок прогибом		Бросок подворотом	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Максимальная высота подъёма манекена, м	1,241	0,067	1,157	0,059
Амплитуда броска, м	0,441	0,068	0,359	0,058
Максимальная скорость подъёма манекена, м/с	2,51	0,26	2,20	0,32
Средняя угловая скорость броска, рад/сек	4,85	0,40	3,56	0,58
Время выполнения броска, с	0,809	0,030	0,860	0,066

Таблица 2 – Результаты исследования. Результаты корреляционного анализа. Курсивом отмечены статистически значимые взаимосвязи ($p < 0,05$)

Показатель	Средняя угловая скорость броска, рад/сек	
	Бросок прогибом	Бросок подворотом
Амплитуда броска, м	0,60	0,55
Максимальная скорость подъёма манекена, м/с	0,79	0,68
Время выполнения броска, с	-0,64	-0,33

Заключение. Наличие методики, позволяющей регистрировать угловую скорость броска в рамках тренировочного занятия, позволило бы объективизировать и автоматизировать контроль технической и специальной физической подготовленности борца, и, таким образом, возможно, повысить эффективность тренировочного процесса.

Доступность технических средств, необходимых для регистрации угловой скорости – речь идёт о так называемых «инерциальных измерительных модулях» – делает возможным создание методики биомеханического контроля, отвечающей всем современным требованиям [7].

Литература

1. Шипилов А.А. Пространственно-временные показатели движения манекена при выполнении бросков подворотом и прогибом в спортивной борьбе / А.А. Шипилов, А.И. Лаптев, А.Ю. Вагин // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2017. – 125 с.
2. Boyer E., Miltenberger R.G., Batsche C., Fogel V. Video modeling by experts with video feedback to enhance gymnastics skills // Journal of Applied Behavior Analysis. – 2009. – Vol. 42., №4. – P. 855–860.
3. Chardonnes J., Favre J., Callennec B., Cuendet F., Gremion G., Aminian K. Automatic measurement of key ski jumping phases and temporal events with a wearable system // Journal of Sports Sciences. – 2012. – Vol. 30, №1. – P. 53–61.
4. Chardonnes J., Favre J., Cuendet F., Gremion G., Aminian K. Measurement of the dynamics in ski jumping using a wearable inertial sensor-based system // Journal of Sports Sciences. – 2014. – Vol. 32, №6. – P. 591–600.
5. Slawson S.E., Justham L.M., West A.A., Conway P.P., Caine M.P., Harrison R. Accelerometer profile recognition of swimming strokes // The engineering of sport 7 – Paris, 2008. – P. 81–87.
6. Wilson B.D. Development in video technology for coaching // Sports Technology. – 2008. – Vol. 1, №1. – P. 34–40.
7. Шалманов А.А., Скотников В.Ф. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжёлой атлетике // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 103–106.

References

1. SHipilov A.A. Prostranstvenno-vremennye pokazateli dvizheniya manekena pri vypolnenii broskov podvorotom i progibom v sportivnoj bor'be / A.A. SHipilov, A.I. Laptev, A.YU. Vagin // Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii po voprosam sportivnoj nauki v detsko-yunosheskom i adaptivnom sporte. – M.: GКУ «CSTiSK» Moskom-sporta, 2017. – 125 s.
2. Boyer E., Miltenberger R.G., Batsche C., Fogel V. Video modeling by experts with video feedback to enhance gymnastics skills // Journal of Applied Behavior Analysis. – 2009. – Vol. 42., №4. – P. 855–860.
3. Chardonnes J., Favre J., Callennec B., Cuendet F., Gremion G., Aminian K. Automatic measurement of key ski jumping phases and temporal events with a wearable system // Journal of Sports Sciences. – 2012. – Vol. 30, №1. – P. 53–61.
4. Chardonnes J., Favre J., Cuendet F., Gremion G., Aminian K. Measurement of the dynamics in ski jumping using a wearable inertial sensor-based system // Journal of Sports Sciences. – 2014. – Vol. 32, №6. – P. 591–600.
5. Slawson S.E., Justham L.M., West A.A., Conway P.P., Caine M.P., Harrison R. Accelerometer profile recognition of swimming strokes // The engineering of sport 7 – Paris, 2008. – P. 81–87.
6. Wilson B.D. Development in video technology for coaching // Sports Technology. – 2008. – Vol. 1, №1. – P. 34–40.
7. SHalmanov A.A., Skotnikov V.F. Biomekhanicheskiy kontrol' tekhnicheskoy i skorostno-silovoj podgotovlennosti sportsmenov v tyazhyoloy atletike // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – №2. – S. 103–106.

ИНТЕГРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Шагин Н.И.

РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. В статье представлены данные экспериментальных исследований, которые позволяют обосновать интегральные компоненты начальной подготовки детей в футболе. Оценка физической, функциональной и технической подготовленности, а также физического развития детей 5–6 лет обеспечила определение и последующее обоснование интегральных компонентов начальной подготовки детей в футболе.

Ключевые слова: дети, футбол, начальная подготовка, интегральные компоненты, физическая и техническая подготовленность.

INTEGRATED COMPONENTS OF INITIAL TRAINING OF CHILDREN IN SOCCER

Shagin N.I.

RSUPESY&T, Moscow

Abstract. Data of pilot studies which allow to prove integrated components of initial training of children in soccer are presented in article. Assessment of physical, functional and technical fitness and also physical development of children of 5–6 years has provided definition and the subsequent justification of integrated components of initial training of children in soccer.

Keywords: children, soccer, initial preparation, integrated components, physical and technical fitness.

Введение. Подготовка спортивного резерва в современном футболе является одной из наиболее приоритетных задач в деятельности региональных федераций, детско-юношеских спортивных школ, а также профессиональных клубов, осуществляющих отбор и начальную подготовку детей 5–6 лет [2, 3].

Сегодняшняя действительность такова, что в процессе предварительной и начальной подготовки детей 5–6 лет, занимающихся футболом, современные тренеры сводят тренировочные занятия к ведению игровой деятельности в футбол, при этом, не создав благоприятных условий для физической и технической подготовки, тем самым препятствуя росту спортивного мастерства [5, 6].

Ретроспективный анализ специальной научно-методической литературы [1, 4, 5] свидетельствует, что в отечественной и зарубежной практике подготовки начинающих футболистов накоплен богатый опыт эффективной подготовки спортивного резерва, однако в основном они сводятся к возрасту начала занятий футболом в 8–9 лет. В настоящее время 5–6 лет является возрастом, который является, по мнению специалистов, наиболее благоприятным для формирования школы эффективных двигательных действий за счет интегральных компонентов физической и технической подготовки.

Цель исследования – определить и обосновать интегральные компоненты начальной

подготовки детей в футболе.

Организация исследования. Для обоснования интегральных компонентов начальной подготовки в футболе был проведен констатирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 38 детей в возрасте от 5 до 7 лет. В ходе эксперимента было изучено физическое развитие, функциональное состояние, физическая и техническая подготовленность детей, занимающихся футболом, что дало возможность обосновать интегральные компоненты начальной подготовки.

Результаты исследований и их обсуждение. Двигательная активность детей проявляемая в процессе занятий футболом оказывает положительный эффект на функциональное состояние организма юного спортсмена, что также положительно сказывается на показателях физической подготовленности, которая в свою очередь является фундаментом для обучения рациональным и эффективным двигательным действиям реализуемых с помощью технических приемов игры. В процессе исследования установлено, что у детей 5–6 лет, занимающихся футболом на начальном этапе подготовке, отмечаются достаточно высокие показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данное обстоятельство свидетельствует о низком уровне адаптации детей к весьма серьезным физическим нагрузкам, что негативно отражается на развитии скоростных и двигательных-координационных способностей, которые обеспечивают эффективное освоение сложной структуры двигательных действий большинства технических приемов игры.

Достижение поставленных целей и задач в процессе начальной подготовки детей в футболе подчиняется закономерностям выявления интегральных компонентов, среди которых ведущее место занимают морфофункциональные особенности организма, физическая подготовленность и двигательный режим в процессе тренировки.

Эффективность нормирования физической нагрузки на занятиях с начинающими футболистами обуславливается следующими компонентами, которые характеризуют специфику выполнения тренировочного средства: продолжительность упражнения и интервалов отдыха между ними, а также характер отдыха и число повторений. Необходимо констатировать, что правильное варьирование представленных выше компонентов тренировочных средств в практике подготовки начинающих футболистов

обеспечивает комплексное решение задач физической и технической подготовки юных спортсменов.

Ведущим направлением в начальной подготовки футболистов являлось эффективное развитие двигательных способностей, которые обеспечивают формирование двигательных умений, которые в последующем переходят в двигательные навыки, тем самым, образуя определенную «школу движений» юного спортсмена. Игровая деятельность в футболе предъявляет повышенные требования к занимающемуся в плане совершенствования психомоторных способностей, которые обеспечивают формирования таких специфических качеств как «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство времени» и т.д.

Наиболее информативными тестовыми заданиями для оценки эффективности интегральных компонентов начальной подготовки футболистов являются такие контрольные упражнения, как: «бег на 10 м с хода», «бег на 30 м со старта», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения сидя», «челночный бег (3 раза по 5 метров)», «ходьба по гимнастической скамье», «подъем туловища из положения лежа». Для получения информативных результатов контрольных тестирований, весьма целесообразным, в теории и практике подготовки начинающих футболистов считается применение контрольных упражнений по итогам каждого самостоятельного этапа подготовки.

Исследования позволили установить, что в экспериментальной группе за время исследований произошло достоверное увеличение результатов тестов, характеризующих развитие быстроты, координации и силы. В свою очередь в контрольной группе изменения не столь существенны, что подтверждает низкую эффективность занятий на основе игровых упражнений.

Исследования технической подготовленности начинающих футболистов показали, что юные спортсмены достаточно успешно осваивают основные приемы игры в атаке и защите, что на наш взгляд связано, прежде всего, с высокими темпами развития координационных способностей в 5-6 лет, которые обеспечивают овладение сложной структурой двигательных действий. Установлено, что в экспериментальной группе с учетом интегральных компонентов подготовленности спортсменов отмечается более существенный прирост ($p < 0,05$) показателей во всех технических приемах по сравнению с контрольной группой.

Результаты исследования показали, что у начинающих футболистов экспериментальной группы произошло к концу тренировочных занятий увеличение показателей в таких тестовых упражнениях, как жонглирование мяча правой и левой ногами ($p < 0,05$), количество ударов на точность правой и левой ногой ($p < 0,05$), существенно повысился результат в ведение мяча ($p < 0,05$).

Следует обратить внимание на то, что у начинающих футболистов экспериментальной группы снизились показатели асимметрии в процессе тестирования в таком упражнении, как ведение мяча «неудобной» ногой и упражнений, направленных на развитие двигательных-координационных способностей.

Обобщая результаты исследований, следует отметить, что эффективность обучения двигательным действиям начинающих футболистов, во многом обуславливается качеством организации физической подготовки, которая создает надежную основу для овладения техникой игры, обеспечивающей результативное участие спортсменам в соревновательной деятельности.

Заключение. Разработанные интегральные компоненты позволяют комплексно решать задачи подготовки спортивного резерва в футболе, а также свидетельствуют о необходимости снижения возраста начала занятий, которые должны начинаться в более раннем возрасте (5-6 лет). Педагогическими условиями эффективной реализации интегральных компонентов начальной подготовки детей в футболе являются: учет общих дидактических принципов и принципов спортивной тренировки, которые регламентируют средства, методы и формы организации процесса подготовки с учетом качественного своеобразия цели, задач и содержания методики, особенностей физического и психического развития детей, и специфики их двигательного режима; оперативное управление физическим и психическим состоянием; сопряженное развитие физических качеств и освоение технических умений; дифференциация программного материала в зависимости от этапа обучения, возрастных и индивидуальных особенностей, физической подготовленности ребенка.

Литература

1. Алексеев, В.Н. Система управления процессом развития российского футбола в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Алексеев. – Майкоп, 2009. – 37 с.

2. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
3. Губа, В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 269 с.
4. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №3. – С. 12.
5. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада: 13.00.04 / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 78 с.
6. Шагин, Н.И. Интеграция средств физической и технической подготовки детей 5–6 лет, занимающихся футболом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.И. Шагин. – М., 2017. – 148 с.

References

1. Alekseev, V.N. Sistema upravleniya processom

- razvitiya rossijskogo futbola v sovremennyh usloviyah: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / V. N. Alekseev. – Majkop, 2009. – 37 s.
2. Guba, V.P. Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov: uchebno-metodicheskoe posobie / V.P. Guba, A. Stula. – M.: CHelovek, 2015. – 184 s.
3. Guba, V.P. Podgotovka futbolistov v vedushchih klubah Evropy: monografiya / V. Guba, A. Stula, K. Kromke. – M.: Sport, 2017. – 269 s.
4. Zolotarev, A.P. Struktura i sodержanie mnogoletnej podgotovki sportivnogo rezerva v futbole / A.P. Zolotarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – №3. – S. 12.
5. Suchilin, A. A. Teoretiko-metodologicheskie osnovy podgotovki rezerva dlya professional'nogo futbola: dis. ... d-ra ped. nauk v vide nauchnogo doklada: 13.00.04/A.A. Suchilin. – Volgograd, 1997. – 78 s.
6. SHagin, N.I. Integraciya sredstv fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovki detej 5–6 let, zanimayushchihsy futbolom: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / N.I. SHagin. – M., 2017. – 148 s.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ЮНЫМИ ТАНЦОРАМИ

Захарьева Н.Н.,
РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. В статье представлены данные стабилOMETрического тестирования юных танцоров в возрастных периодах препубертат, пубертат и постпубертат. Выявлены специфические возрастные особенности выполнения стабилOMETрических тестов: «Мишень», «Устойчивость в позе Ромберга» на двух ногах и отдельно на правой и левой ноге со зрительным контролем и его ограничением юными танцорами, имеющими длительный стаж занятий бальными танцами. Проведена оценка параметра качества функции равновесия у юных танцоров по возрастам. Выявлены возрастные особенности изменения внутри и межсистемных отношений параметров стабилOMETрического тестирования, данных психофизиологического тестирования и параметров физических качеств у юных танцоров. Полученные данные отражают возрастные изменения качества рефлекторных реакций центральной нервной системы при выполнении стабилOMETрического тестирования и характер межсистемных взаимодействий рефлекторных реакций центральной нервной системы и физических качеств, формирующихся при занятиях бальными танцами.

Ключевые слова: юные танцоры, качество функции равновесия, стабилOMETрическое тестирование, умственная работоспособность, физическая работоспособность.

AGE FEATURES OF IMPLEMENTATION OF STABILOMETRIC TESTS BY YOUNG BOLROOM DANCERS

Zakharieva N.N.,
RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The article presents the data of stabilometric testing of young dancers in the age periods of prepubertat, puberty and postpubertat. Identified specific age characteristics of the performance of stabilometric tests: "Target", "Stability in the Romberg position" on two legs and separately on the right and left foot with visual control and its restriction by young dancers who have a long experience in ballroom dancing. The

estimation of the parameter quality of the equilibrium function in young dancers by age was made. The age-related features of changes in the parameters of stabilometric testing, psychophysiological testing and parameters of physical qualities among young dancers are revealed. The data obtained reflect age-related changes in the quality of the reflex reactions of the central nervous system when performing stabilometric testing and the nature of the intersystem interaction of the reflex reactions of the central nervous system and physical qualities. formed during the practice of ballroom dancing.

Keywords: young dancers, the quality of the balance function, stabilometric testing, mental performance, physical performance.

Актуальность проблемы. Юные танцоры систематически выполняют физические упражнения с участием постуральной системы, работа которой во многом определяет качество исполнения танца (Boloban V., Jeka J.J., Hugel F, Cadopi M, Kohler F, Perrin Ph., Bogle Thorbahn LD, Newton RA., Ghez C., Briggs RC, Gossman MR, Birch R, Drews JE, Shaddeau SA). По мнению тренеров, у юных спортсменов в разных возрастах имеются проблемы с координацией из-за возрастных особенностей функционирования постуральной системы. Вследствие этого возникает необходимость в совершенствовании тренировочного процесса с дополнительным введением соответствующих физических упражнений, совершенствующих работу постуральной системы (Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П., Кубряк О.В., Гроховский С.С., Александрова В.А., Александрова В.А., Чудакова К.Л., Гаже П., Вебер Б., Болобан В.Н., Мистулова Т.Е.).

Значимым вопросом научного исследования является анализ возрастного развития постуральной системы у юных танцоров по данным стабилOMETрического тестирования. (Северюкова, Г.А., Коновалова Г. М., Артеменков, А.А.), что легло в основу статьи.

Цель работы: выявить возрастные особенности выполнения стабилOMETрических тестов юными танцорами в периодах препубертата, пубертата и постпубертата.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод анкетирования; метод педагогического наблюдения, методы физиологического тестирования,

среди которых использована оценка функции постуральной системы, которая проведена простыми и стабиллометрическими тестами. Простой тест: «Устойчивость в позе Ромберга» (усложненный тест Ромберга (Sharped Romberg test) не стабиллометрический вариант теста; оценка проведена по методике Осипенко Т.Н., Скворцова И.А., Матвеева Е.В. (1997). Проведены стабиллометрические тесты: «Мишень»; «Устойчивость в позе Ромберга на 2-х ногах»; и отдельно «на правой и левой ноге», со зрительным контролем и его ограничением. Для оценки физических качеств использованы: велоэргометрический тест PWC₁₇₀ с субмаксимальной нагрузкой в 2 этапа для танцоров в возрасте 11-19 лет и тест PWC₁₇₀ по методике Корниенко И.А. и Л.И. Абросимовой с соавт. (1978) для юных танцоров в возрасте 7-10 лет. Динамометрическим методом оценивались кистевая и стантовая максимальная произвольная сила мышц кисти и туловища. Оценка гибкости проведена при использовании пробы наклона вниз при прямых коленях. Оценка рефлекторной деятельности ЦНС выполнена на программно-аппаратном комплексе ИВПС 2.1. (Корякина с соавторами). Оценка умственной работоспособности выполнена на основании данных теста URA (Сонькин В.Д., Зайцева В.П.), при этом оценивались 3 варианта сложности теста: 3-х; 10-ти буквенный и 10-ти буквенный на постоянной скорости. Методы математической статистики проведены с использованием программно-аппаратного пакета Statistical 10.0.

Результаты и организация исследований.

Проведено обследование 30-ти регулярно тренирующихся юных танцоров в возрасте 7-10 лет – 1-я группа – 11 человек (1 мальчик и 10 девочек); 11-14 лет – 2-ая группа – 12 человек (3 подростка – мальчика и 9 девушек), и 15-19 лет – 3-я группа – 8 человек (4 юноши и 4 девушки), тренирующихся в танцевальном клубе «Кристалл» и его филиалах в городе Москва. Юные танцоры, относились к I и II группе здоровья, на момент обследования были практически здоровы. Исследования проводились в часы физиологической симпатикотонии (до 13.00). Юные танцоры, занимались спортивно-бальными танцами и имели стаж занятий в 7-10 лет – от 3 лет ± 6,32 месяца; в возрасте 11-14 лет – 6,5 лет ± 3,12 месяца, и в возрасте 16-19 лет от 10,5 лет и более. Исследования проводились с сентября 2016 года по настоящее время, на базе кафедры физиологии и лаборатории № 213 НИИ Спортивной медицины РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

Проведена оценка координационных свойств юных танцоров. Учитывая, что функция равновесия (ФР) является интегральной и обеспечивается в результате взаимодействия вестибулярного и зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприоцепции, функции ЦНС проведены тесты со зрительным контролем и его ограничением. В тесте: «Устойчивость в позе Ромберга» оценивалась устойчивость на правой и левой ноге в секундах. Данные устойчивости в позе Ромберга (фиксация ноги на колене) для танцоров в возрасте 7-10 лет составили: на правой ноге составили – 55,54 сек ± 46,25; на левой ноге составили 51,77 сек ± 12,77. Выявлена прямая внутрисистемная корреляционная связь ($r=0,99$) показателя времени устойчивости в позе Ромберга на правой ноге с показателем времени устойчивости в позе Ромберга на левой ноге. Межсистемных связей в этой возрастной группе не выявлено. Для танцоров 11 – 14 лет показатели устойчивости в позе Ромберга на правой ноге – 62,19 сек ± 47,52; на левой ноге – 80,55 сек ± 40,70. В возрасте 11-14 лет не отмечено внутри системных корреляционных связей. При анализе межсистемных корреляционных связей показателей времени устойчивости в позе Ромберга в возрасте 11-14 лет отмечены 2 сильные прямые корреляционные связи: «Времени устойчивости в позе Ромберга» на правой ноге с 2-ой попыткой 10 буквенного теста «URA» ($r=0,71$) и «Времени устойчивости в позе Ромберга» на левой ноге с 9-ой попыткой 10 буквенного теста «URA» ($r=0,81$). Данные устойчивости в позе Ромберга у танцоров 16-19 лет на правой ноге составили – 76,80 сек ± 42,77; на левой ноге составили 66,90 сек ± 41,47. Отмечены внутрисистемные корреляционные связи показателя времени устойчивости в позе Ромберга на правой ноге с показателем времени устойчивости в позе Ромберга на левой ноге ($r=0,75$). При анализе межсистемных корреляционных связей выявлены 13 взаимосвязей с показателями рефлекторной деятельности ЦНС, в основном, обратного знака. На правой ноге отмечено 7 сильных обратных корреляционных связей: с 2-ой попыткой 10 буквенного теста «URA» ($r=-0,90$) и времени устойчивости в позе Ромберга на левой ноге с 4-ой попыткой 10 буквенного теста «URA» ($r=-1,0$); с 6-ой попыткой ($r=-0,9$) и с 3-им этапом теста «URA» выполнением 10-ти буквенного теста на постоянной скорости 1 –ой ($r=-0,75$); 3 –ей ($r=-0,85$); 5-ой ($r=-0,69$) и временем простой двигательной реакции (ПДР) на 8-ой попытке ($r=-0,83$). При анализе времени устойчивости в позе Ром-

берга на левой ноге отмечено 6 сильных корреляционных связей с показателями рефлекторной деятельности ЦНС в основном обратного знака с показателями 3 – буквенного теста «URA» на 1–ой попытке ($r = 0,73$) и с показателями 3 – буквенного теста «URA» на 7–ой попытке ($r = -0,72$); показателями 10 – буквенного теста «URA» на 2–ой попытке ($r = -0,93$); 4–ой попытке ($r = -0,76$); 6–ой попытке ($r = -0,93$) и показателей 9–ой попытки ПДР ($r = -0,94$).

Таким образом, по результатам теста необходимо отметить, что в возрасте 7–10 лет в функциональном отношении работа постуральной системы у юных танцоров несовершенна, что выражается достоверных отличиях времени устойчивости в позе Ромберга на правой ноге по отношению к левой ($p > 0,05$). В возрастах 11–14 лет и 16–19 лет достоверных отличий устойчивости на правой и левой ногах уже не отмечено, что говорит о равных возможностях поддержания позы танцорами. В возрасте 16–19 лет обилие межсистемных связей говорит о развитии плотных межсистемных отношений с различными зонами коры больших полушарий, обеспечивающих рефлекторную координационную деятельность юных танцоров под влиянием тренировочного процесса.

Большая часть исследований проведена стабилметрическим методом количественного пространственно-временного анализа поддержания человеком вертикальной позы. По данным теста: «Мишень», который представляет собой тест с БОС (биологически обратной связью), основным анализируемым показателем был показатель КФР – качество функции равновесия, интегральный показатель векторного анализа изменения функции линейной скорости с открытыми и закрытыми глазами и при пробе «Мишень». Для танцоров в возрасте 7–10 лет анализировались только данные для танцовщиц, т.к. в группе были только девочки и 1 мальчик. Для танцовщиц в возрасте 7–10 лет получены следующие данные: количество набранных очков среднее значение по группе составило $80,91 \pm 13,05$; средний разброс колебания центра давления на опору составил $5,78 \pm 4,34$; площадь эллипса (Ell S кв.мм (площадь на которую распространяются колебания центра давления)) $157,15 \pm 528,45$; скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) $21,16 \pm 75,38$; средняя скорость перемещения ЦД (V мм/сек) $15,37 \pm 19,03$. При анализе полученных данных следует отметить, что отклонения колебаний, которые выходят за границы средних значений нормы,

связаны с изменением баланса автономной нервной системы при выполнении теста «Мишень» в сторону симпатикотонии, что подтверждается данными характеристик САРК в этом возрасте.

Таким образом, следует отметить, что в целом юные танцоры в возрасте 7–10 лет, занимающиеся систематически спортивными балльными танцами, довольно успешно выполняют стабилметрический тест «Мишень» и имеют достаточно высокий уровень набранных очков (ср. значение $80,91 \pm 13,05$). Установлено, что в целом по возрастной группе 7–10 лет часто наблюдаются отклонения колебаний, которые выходят за границы средних значений нормы. Такие колебания связаны с изменением баланса автономной нервной системы в сторону симпатикотонии при выполнении стабилметрического теста и соответствующем изменении вегетативной реактивности по симпатикотоническому типу. Данные изменения сопровождались увеличением САД после выполнения теста.

Для танцоров в возрасте 11–14 лет установлены половые отличия данного теста. Для танцовщиц получены следующие показатели: количество набранных очков, среднее значение по группе детей в возрасте 11–15 лет составило $87,40 \pm 8,98$; средний разброс колебания центра давления на опору составил $4,45 \pm 2,93$; площадь эллипса (Ell S кв.мм) – $311,10 \pm 527,57$; скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) $32,07 \pm 46,34$; средняя скорость перемещения ЦД (V мм/сек) $17,47 \pm 12,19$. Таким образом, обращает внимание, что в возрасте 11–14 лет под влиянием специфической сложно координационной нагрузки происходит совершенствование постуральной системы, о чем свидетельствуют уменьшающиеся показатели, в сравнении с возрастом 7–10 лет, среднего разброса колебаний ЦД на опору. Возможно, это связано с более совершенной работой ЦНС и АНС, которая совершенствуется под направленным влиянием занятиями балльными спортивными танцами.

По результатам теста «Мишень» танцорами 11–14 лет получены показатели: количество набранных очков, среднее значение по группе мальчиков в возрасте 11–15 лет составило $89,75 \pm 8,98$; средний разброс колебания центра давления на опору составил $3,35 \pm 2,93$; площадь эллипса (Ell S кв.мм) $120,225 \pm 327,57$; скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) $13,9 \pm 46,34$; средняя скорость перемещения ЦД (V мм/сек) $12,45 \pm 12,19$. Таким образом, с возрастом происходит совершенствование работы постуральной системы. При сравнении ре-

зультатов девочек и мальчиков отмечено, что у юных танцовщиц в возрасте 11–14 лет средняя скорость перемещения выше (т.е. происходит быстрое перемещение девушек в пространстве), чем у танцоров этой возрастной группы; однако учитывая значения параметра «Площадь эллипса» юные танцоры (муж) более устойчивы и совершенны при выполнении теста «Мишень».

У танцоров в возрасте 16–19 лет при выполнении теста «Мишень» отмечено возрастание количества набранных очков (среднее значение составило $98,71 \pm 8,98$); средний разброс колебания центра давления на опору уменьшился и составляет $2,35 \pm 2,93$; площадь эллипса (Ell S кв.мм) также уменьшается с возрастом и составляет $110,225 \pm 327,57$; скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) $11,9 \pm 46,34$; средняя скорость перемещения ЦД (V мм/сек) $11,45 \pm 12,19$. Таким образом, выявлены достоверные возрастные особенности выполнения стабилметрического теста «Мишень» юными танцорами, которые выражаются в улучшение качества функционирования постуральной системы и конкретно в качестве равновесия. Достоверные возрастные отличия выражаются в изменениях параметров теста «Мишень», т.е. с возрастом при увеличении стажа занятий спортивными бальными танцами, происходят: увеличение количества набранных очков; уменьшение среднего разброса смещений общего центра масс (что говорит об возрастной увеличении устойчивости, как во фронтальной, так и в сагитальной плоскости); уменьшение площади доверительного эллипса (Ell S кв.мм, площадь на которую распространяются колебания центра давления); увеличение параметра «Качество функции равновесия».

Стабилметрический тест «Устойчивость в позе Ромберга» со зрительным контролем и его ограничением выполнен в 3-х вариантах: на 2-х ногах и отдельно на правой и левой ноге. Необходимо отметить, что при выполнении теста с закрытыми глазами постуральная система детей подвергается большему напряжению, что позволяет оценивать качественные изменения координационных способностей детей. Данные юных танцоров в возрасте 7–10 лет после проведения пробы на 2 – ногах по показателю **Koef Romb** составили 166 (по нормативам это норма). Однако у 28% (3чел) выявлены явные отклонения функции равновесия, вестибулярные или проприоцептивные нарушения. Их данные Koef Romb (%) составили 293–242 %, что может говорить об ухудшении равновесия при

проведении пробы Ромберга, что объясняется возрастным несовершенством функции равновесия. Анализ показателя **VFY** открытые глаза – скорости перемещения ЦД (центра давления на платформу отмечена высокая скорость – 2,18909, что подтверждает хорошие координационные способности). При анализе показателя **VFY** с закрытыми глазами – скорости перемещения ЦД на платформу – меньшая скорость 3,396364, что говорит о напряжении постуральной системы. Показатель разброса по фронтالي (Qx мм) с открытыми глазами составил 3,97, показатель разброса по фронтали (Qx мм) с закрытыми глазами – 4,05, что является нормой. Показатели разброса по сагитали с открытыми и закрытыми глазами (Qy мм) – 4,25 и 5,35 соответственно, так же отражают диапазон нормы.

Таким образом, по данным стабилметрического теста «Устойчивость в позе Ромберга» со зрительным контролем и его ограничением выполненного на 2 – х ногах можно сказать, что работа постуральной системы у детей в возрасте 7–10 лет не совершенна. В данной возрастной группе (7–10 лет) отмечены **два 2 типа реакций: 1-я группа** – психоэмоциональное напряжение на тест, это выражается в большем разбросе по фронтали с открытыми глазами, а при выполнении теста с закрытыми глазами напряжение уменьшается, что выражается в меньшем разбросе; **2 –я группа** у которой больший разброс по фронтали с закрытыми глазами, что выражается в большем напряжении физиологической системы регулирования мышечного тонуса при поддержании вертикального позы с закрытыми глазами. Необходимо отметить, что в основном дети в возрасте 7 – 10 лет имеют возвратно – колебательные движения (влево – вправо) по фронтальной плоскости. В группе обследованных были танцоры, у которых показатель Разброс по фронтали (Qx мм) с открытыми глазами был больше, чем с закрытыми (5,33–8,63 и 2,61–4,77). На наш взгляд это объясняется особенностью незавершенной по возрастному развитию детей регуляторной функцией коры больших полушарий и вследствие этого, неустойчивой психики детей и высокой стресс – чувствительности (проведение теста на стабиллоплатформе, присутствие новых людей рядом, ожидаемая оценка их действий для них было своеобразным стрессом «лучше» – «хуже»). У 37% танцоров (4чел) отмечено, что показатель «Разброс по фронтали» (Qx мм) с закрытыми глазами в 2 раза больше, чем значения показателя «Разброс по фронтали» (Qx мм) с открытыми гла-

зами, что подобные значения чаще отмены у детей с нормотоническим типом ВБ или переходных с ним типов (ваго-нормотонические типы ВБ). Конечно, следует отметить, что при выполнении теста с закрытыми глазами постуральная система детей больше подвержена напряжению. Отмечена взаимосвязь показателя «Длина траектории перемещения ЦД» со скоростью перемещения как с открытыми, так и закрытыми глазами. Длина траектории ЦД по фронтالي (Lx мм) с открытыми глазами в среднем 115,8091, при средних значениях скорости перемещения (V мм/сек) с открытыми глазами 10,87909 и площади П эллипса (ELLS мм²) с открытыми глазами 246,3636, а длина траектории ЦД по фронтали (Lx мм) с закрытыми глазами 152,3909 при средних значениях скорости перемещения (V мм/сек) с закрытыми глазами 14,09636 и площади П эллипса (ELLS мм²) с закрытыми глазами 279,6364, что мы связываем с несовершенством постуральной системы, выражающейся в не зрелости физиологической функции равновесия. Кроме того те соотношения данных наблюдают при анализе параметров коэффициента «Индекс скорости (IV мм/с)» с открытыми глазами – 6,79, а с закрытыми глазами «Индекс скорости (IV мм/с)» – 8,83 (Таблица 1).

Юные танцоры с возрастом лучше удерживают стабильность позы при постуральной нагрузке, т.е. поддержание равновесия у них меньше зависит от зрительного анализатора, что выражается в уменьшении **Koef Romb**. Установлено, что танцоры **I-ой группы** (возраст 7-10 лет) имеют достоверно большие значения **Koef Romb**

Таблица 1 – Показатели структуры баланса тела юных танцоров по данным теста: «Устойчивость в позе Ромберга» на 2-х ногах со зрительным контролем и его ограничением

Испытуемые	Koef Romb (%)	VFY открыт глазами	VFY закрыт глазами	Разброс по фронтали (Qx мм) откр. гл.	Разброс по фронтали (Qx мм) закрыт глазами	Разброс по сагиттали (Qy мм) открыт глазами	Разброс по сагиттали (Qy мм) закрыт глазами
I группа – танцоры в возрасте 7-10 лет	166,27±94,9	2,30±4,23	3,49±2,49	3,88±2,18	3,89±0,94	4,11±1,38	5,15±2,28
II группа – танцоры в возрасте 11-14 лет	159,40±106,68	0,4±4,16	1,29±3,28	3,72±2,71	4,30±2,21	5,18±3,40 *	5,17±1,71
III группа – танцоры в возрасте 16-19 лет	113,00±68,17*	-1,45±1,42	-0,71±3,42	2,06±0,95**++	2,71±0,98**++	5,97±3,06*	6,24±3,69**++

Примечание: Достоверные отличия между группами обозначены плюсом * – отличие данной группы от первой группы на уровне $p > 0,05$, ** – отличие данной группы от второй группы на уровне $p \leq 0,05$, *** – отличие данной группы от третьей группы на уровне $p \leq 0,05$.

(%), чем танцоры III-ей группы (возраст 16-19 лет) ($p > 0,05$). Разницы в показателе между I-ой и II-ой группами не отмечено. Значение III-ей группы 113,00±68,17 отстает от норматива взрослых (100). Показатель **VFY с открытыми и закрытыми глазами** достоверных возрастных отличий не имеет. Показатель **«Разброс по фронтали» (Qx мм) с открытыми и закрытыми глазами у танцоров III группы** имеет достоверные возрастные отличия и меньшие значения ($p \leq 0,05$), в сравнении с танцорами I-ой группы – и II группы. Показатель **Разброс по сагиттали (Qy мм) с открытыми глазами у танцоров I-ой группы** имеет достоверные меньшие значения в сравнении с показателем у танцоров II группы и **танцоров III группы** ($p \leq 0,05$). Показатель **Разброс по сагиттали (Qy мм) с закрытыми глазами у танцоров III группы** имеет достоверно большие значения в сравнении с танцорами I-ой группы и II группы. Таким образом, достоверные возрастные отличия выявлены по большинству параметров стабилограммы пробы Ромберга: «Устойчивость на 2 -х ногах» **Koef Romb (%)**; **«Разброс по фронтали» (Qx мм) с открытыми и закрытыми глазами**; **«Разброс по сагиттали (Qy мм) с открытыми и закрытыми глазами**, что говорит о положительных возрастных изменениях качества функции равновесия постуральной системы юных танцоров.

Проведен анализ взаимосвязей показателей эффективности работы постуральной системы в координационном тесте: «Устойчивость в позе Ромберга» на 2-х ногах с открытыми и закрытыми глазами. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ взаимосвязей показателей эффективности работы постуральной системы в координационном тесте: «Устойчивость в позе Ромберга» на 2-х ногах с открытыми и закрытыми глазами

Показатели эффективности работы постуральной системы в координационном тесте: «Устойчивость в позе Ромберга»	Число взаимосвязей в пробе поза Ромберга на 2-х ногах с 2-мя нагрузками: открытые глаза	Число взаимосвязей в пробе поза Ромберга на 2-х ногах с 2-мя нагрузками: закрытые глаза
Показатель VFY	4	3
Разброс по фронтالي (Qx мм)	3	6
Разброс по сагиттали (Qy мм)	2	2
Средний разброс (R мм)	2	2
Длина траектории ЦД по фронтали (Lx мм)	8	4
Длина траектории ЦД по сагиттали (Ly мм)	6	5
Средняя скорость перемещения (V мм/сек)	4	3
Скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек)	2	2

Таким образом, отмечено, что плотность взаимосвязей теста «Поза Ромберга на 2-х ногах» с открытыми глазами меньше, чем с закрытыми глазами (Разброс по фронтали (Qx мм)); плотность взаимосвязей теста «Поза Ромберга на 2-х ногах» с открытыми глазами больше, чем с закрытыми глазами (Длина траектории ЦД по фронтали (Lx мм); Показатель VFY; Длина траектории ЦД по сагиттали (Ly мм); Средняя скорость

перемещения (V мм/сек); число взаимосвязей теста «Поза Ромберга на 2-х ногах» с открытыми глазами одинаково с закрытыми глазами (Разброс по сагиттали (Qy мм); Средний разброс (R мм); Скорость изменения площади статокинезиграммы (SV 47 В.мм/сек). Данные возрастных особенностей межсистемных взаимосвязей показателей теста устойчивость в позе Ромберга на 2-х ногах и физических качеств представлены на рисунке 1.

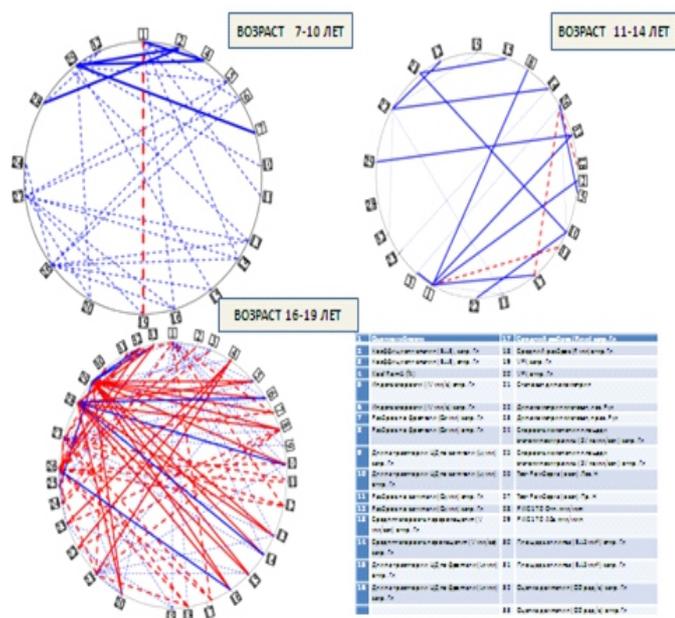


Рисунок 1 – Корреляционные взаимосвязи показателей стабилметрического теста: «Устойчивость в позе Ромберга на 2-х ногах» и показателей физических качеств

1 Гибкость; 2 Коэффициент сжатия (ELLE), закр. глаза; 3 Коэффициент сжатия (ELLE), откр. глаза; 4. Coef Romb в процентах (%); 5. Индекс скорости (IV мм/с) откр. глаза; 6. Индекс скорости (IV мм/с) закр. глаза; 7. Разброс по фронтали (Qx мм) закр. глаза; 8. Разброс по фронтали (Qx мм) откр. глаза; 9. Длина траектории ЦД по сагиттали (Ly мм) закр. глаза; 10. Длина траектории ЦД по сагиттали (Ly мм) откр. глаза; 11. Разброс по сагиттали (Qy мм) откр. гл; 12. Разброс по сагиттали (Qy мм) закр. гл; 13. Средняя скорость перемещения (V мм/сек) откр. гл; 14. Средняя скорость перемещения (V мм/сек) закрыт. гл; 15. Длина траектории ЦД по фронтали (Lx мм) откр. гл; 16. Длина траектории ЦД по фронтали (Lx мм) закрытыми . гл; 17. Средний разброс (R мм) закр. гл; 18. Средний разброс (R мм) открытыми. гл; 19. VFY, закр. гл; 20. VFY, открытыми глазами; 21. Становая динамометрия. 22. Динамометрия кистевая, лев. рук; 23. Динамометрия кистевая, правая. рук; 24. Скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) закр. гл; 25. Скорость изменения площади статокинезиграммы (SV кв.мм/сек) открытые гл; 26. Тест Ромберга (в сек) Лев. Н 27. Тест Ромберга (в сек) Правая. Н 28. PWC₁₇₀ отн. кгм/мин; 29. PWC₁₇₀ абс. кгм/мин; 30. Площадь эллипса (ELLS мм²) откр. гл; 31. Площадь эллипса (ELLS мм²) откр. Гл; 33. Оценка движения (OD рад/с) закр. гл; 34. Оценка движения (OD рад/с) открытые гл.

Как видно из рисунка 1 в возрасте 7-10 лет имеется единичная сильная обратная корреляционная связь показателя скорости VFY, закрытые глаза с показателем гибкости ($r=-0,77$); Коef Romb (%) имеет средне сильную связь с показателем гибкости ($r=0,50$); показатель «Длина траектории ЦД по сагиттали (Ly мм)» открытые глаза имеет средне сильную связь с показателем физической работоспособности PWC₁₇₀ абс кгм/мин ($r=-0,41$). Всего выявлено 18 межсистемных взаимосвязей в основном обратного знака средней силы показателей тест и показателей физических качеств. В возрасте 11-14 лет в целом отмечено не значительное нарастание числа и плотности корреляционных межсистемных взаимосвязей как прямых, так и обратных. Показатель Коef Romb (%) имеет сильные обратные взаимосвязи PWC₁₇₀ абс кгм/мин ($r=-0,72$) и показателем становой динамометрии ($r=-0,72$). Показатель Разброс по сагиттали (Qu мм) открытые глаза имеет сильные прямые корреляционные связи с показателем кистевой динамометрии левая рука ($r=0,73$); Показатель Средний разброс (R мм) открытые глаза имеет сильные прямые корреляционные связи с показателем кистевой динамометрии левая рука ($r=0,75$) число связей средней силы увеличивается. В возрасте 16-19 лет в целом отмечен резкое нарастание и числа сильных корреляционных межсистемных взаимосвязей как прямых, так и обратных (45) и плотности межсистемных отношений.

Выводы

1. В функциональном отношении постуральная система юных танцоров при возрастном развитии подвержена существенным перестройкам, что выражается в улучшении контроля вертикальной позы при выполнении стабилметрических тестов. Это подтверждается возрастными изменениями показателей: Коef Romb, изменения сбалансированности мышечного тонуса, показателя: «Качества функции равновесия» при выполнении стабилметрических тестов юными танцорами.

2. С ростом квалификации равновесие юных танцоров меньше зависит от функционирования зрительного аппарата, также происходит улучшение чувства статического равновесия. У танцоров более высокой квалификации больше выражено отклонение ОЦТ влево, чем вправо.

3. Выявленные достоверные возрастные отличия при выполнении стабилметрического

теста «Мишень» юными танцорами, которые выражаются в увеличении количества набранных очков; уменьшении среднего разброса смещений общего центра масс; увеличении устойчивости, как во фронтальной, так и в сагитальной плоскости; уменьшении площади доверительного эллипса (Ell S кв.мм) и увеличении качества функции равновесия.

4. Юные танцоры в возрасте 7-10 лет, занимающиеся систематически спортивными балльными танцами, довольно успешно выполняют стабилметрический тест «Мишень» и имеют достаточно высокий уровень набранных очков (ср. значение $80,91 \pm 13,05$). При выполнении теста часто наблюдаются колебания показателей связанные с изменением баланса автономной нервной системы в сторону симпатикотонии и соответствующем изменении вегетативной реактивности по симпатикотоническому типу.

5. Юные танцоры в возрасте 11-14 лет при выполнении стабилметрического теста «Мишень» выявляют совершенствование постуральной системы, в сравнении с возрастом 7-10 лет, о чем свидетельствуют показатели уменьшения среднего разброса колебаний ЦД на опору. Выявленные возрастные особенности, вероятно, связаны с более совершенной работой регуляторных систем: ЦНС и АНС, которые совершенствуется под направленными влияниями занятий спортивными балльными танцами.

6. Выявлены половые различия у юных танцоров в возрасте 11-14 лет при выполнении стабилметрического теста «Мишень». У юных танцовщиц в возрасте 11-14 лет средняя скорость перемещения выше, таким образом, происходит быстрое перемещение девушек в пространстве, чем у танцоров-мужчин этой возрастной группы. Однако, юные танцоры (муж) более устойчивы и совершенны при выполнении теста «Мишень» о чем говорят значения параметра «Площадь эллипса».

7. В функциональном отношении работа постуральной системы у юных танцоров в возрасте 7-10 лет несовершенна, что выражается в достоверных отличиях времени устойчивости в позе Ромберга на правой ноге по отношению к левой ($p>0,05$) в данной возрастной группе и отсутствии достоверных отличиях в возрастах 11-14 и 16-19 лет.

8. В функциональном отношении работа постуральной системы у юных танцоров в возрасте 7-10 лет несовершенна, что выражается в достоверных отличиях времени устойчивости в позе Ромберга на правой ноге по отношению к

левой ($p > 0,05$) в данной возрастной группе и отсутствии достоверных отличиях в возрастах 11-14 и 16-19 лет.

Литература

1. Александрова В.А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах // Современные исследования социальных проблем. №11 (19). 2012 /Электронный научный журнал. / Режим доступа. - www.sisp.nkras.ru. /Дата обращения 04.11.2018
2. Александрова В.А. Чудакова К. Оценка координационных способностей танцоров высокой квалификации / Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 73 с.
3. Артеменков, А.А. Динамика вегетативных функций при адаптации к физическим нагрузкам / А.А. Артеменков // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 4. - С. 59-61.
4. Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации/ В журнале Физическое воспитание студентов / Киев . 2012 С.17-24.
5. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - №2. - С. 24 - 33.
6. Кубряк О.В., Гроховский С.С. Практическая стабилметрия. Статические двигательные-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции. М.: ООО «ИПЦ „Маска“», 2012 - 88 с. Интернет источник http://www.biomera.ru/education/ov_kubryak/ruphpM.2012 С. (Дата обращения к источнику 02.02.2017).
7. Кубряк О.В., Гроховский С.С. Постуральный тест с биологической обратной связью в оценке влияния привычного сеанса курения на показатели баланса у здоровых добровольцев. Наркология, №9, 2011. с. 59-63.
8. Стабилан-01: руководство пользователя. Таганрог: ЗАО «ОКБ» РИТМ, 2007. 176 с.
9. Bogle Thorbahn LD, Newton RA. Use of the Berg Balance Test to predict falls in elderly persons. Phys Ther 1996; 76: 576-583.
10. Briggs RC, Gossman MR, Birch R, Drews JE, Shaddeau SA. Balance performance among noninstitutionalized elderly women. Phys Ther 1989; 69: 748-756.

11. Boloban V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies. Coordination motor abilities in scientific research. Edited by: Jerzy Sadowski. - Biała Podlaska, 2005. - P.102-109.
12. Ghez C. Proprioceptive control of interjoint coordination / C. Ghez and R. Sainburg // Canadian journal of physiology and pharmacology. - 1995. - Vol. 73, № 2. - P. 273-284.
13. Jeka J.J. Multisensory information for human postural control: integrating touch and vision / J.J. Jeka, K.S. Oie, T. Kiemel // Experimental brain research. - 2000. - Vol. 134, № 1. - P. 107-125.
14. Hugel F, Cadopi M, Kohler F, Perrin Ph. Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. Int J Sports Med 1999;20:86-92.

References

1. Aleksandrova V.A. Osobennosti nagruzki pri vypolnenii standartnoj sorevnovatel'noj programmy v sportivnyh bal'nyh tancach //Sovremennye issledovaniya social'nyh problem. №11 (19). 2012 /EHlektronnyj nauchnyj zhurnal. / Rezhim dostupa. - www.sisp.nkras.ru. /Data obrashcheniya 04.11.2018
2. Aleksandrova V.A. CHudakova K. Ocenka koordinacionnyh sposobnostej tancorov vysokoj kvalifikacii / Sovershenstvovanie sistemy podgotovki v tanceval'nom sporte: materialy XIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - M.: RGUFKSMiT, 2012. - 73 s.
3. Artemenkov, A.A. Dinamika vegetativnyh funkcij pri adaptacii k fizicheskim nagruzkam / A.A. Artemenkov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2006. - № 4. - S. 59-61.
4. Boloban V.N., Litvinenko YU.V., Ocupok A.P. Kriterii ocenki statodinamicheskoy ustojchivosti tela sportsmena i sistemy tel v vidah sporta, slozhnyh po koordinacii/ V zhurnale Fizicheskoe vospitanie studentov / Kiev . 2012 S.17-24.
5. Boloban V.N., Mistulova T.E. Kontrol' ustojchivosti ravnovesiya tela sportsmena metodom stabilografii // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej. - 2003. - №2. - S. 24 - 33.
6. Kubryak O.V., Grohovskij S.S. Prakticheskaya stabilometriya. Sticheskie dvigatel'no-kognitivnye testy s biologicheskoy obratnoj svyaz'yu po opornoj reakcii. M.: ООО «IPC „Maska“», 2012 - 88 s. In-ternet istochnik http://www.biomera.ru/education/ov_kubryak/ruphpM.2012 S. (Data obrashcheniya k istochniku 02.02.2017).
7. Kubryak O.V., Grohovskij S.S. Postural'nyj test s biologicheskoy obratnoj svyaz'yu v ocenke vliyaniya

privychnogo seansa kureniya na pokazateli balansa u zdorovyh dobrovol'cev. Narkologiya, №9, 2011. s. 59–63.

8. Stabilan-01: rukovodstvo pol'zovatelya. Taganrog: ZAO «OKB» RITM, 2007. 176 s.

9. Bogle Thorbahn LD, Newton RA. Use of the Berg Balance Test to predict falls in elderly persons. PhysTher 1996; 76: 576–583.

10. Briggs RC, Gossman MR, Birch R, Drews JE, Shaddeau SA. Balance performance among noninstitutionalized elderly women. Phys Ther 1989; 69: 748–756.

11. Boloban V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies.

Coordination motor abilities in scientific research. Edited by: Jerzy Sadowski. – Białá Podlaska, 2005. – P.102–109.

12. Ghez C. Proprioceptive control of interjoint coordination / C. Ghez and R. Sainburg // Canadian journal of physiology and pharmacology. – 1995. – Vol. 73, №2. – P. 273–284.

13. Jeka J.J. Multisensory information for human postural control: integrating touch and vision / J.J. Jeka, K.S. Oie, T. Kiemel // Experimental brain research. – 2000. – Vol. 134, №1. – P. 107–125.

14. Hugel F, Cadopi M, Kohler F, Perrin Ph. Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. Int J Sports Med 1999; 20:86–92.

ФИЛОСОФИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Баранов В.А.,
РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. Подготовка специалистов высокого уровня включает целый комплекс мероприятий. Приоритетное значение имеет овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками. Однако работодатель высоко ценит и другие качества, а именно умение думать, рассуждать, выслушивать собеседника, улавливать логические неточности в суждениях оппонента, отстаивать свою точку зрения. Особенно такими качествами должен обладать тренер или специалист физической культуры, работающий с людьми. Среди гуманитарных дисциплин, нацеленных на формирование данных качеств, главная роль отводится философии. В статье рассматривается роль, возможности и практическое значение философии в подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: философия, существование, познание, сознание, индивид, размышление, рассуждение.

PHILOSOPHY AND SOCIAL REALITY

Baranov V.A.,
RSUPESY&T, Moscow

Abstract. Training of specialists of high level includes the whole complex of actions. The priority value has mastering professional knowledge, skills. However the employer highly appreciates also other qualities, namely ability to think, argue, listen to the interlocutor, to catch logical inaccuracies in judgments of the opponent, to argue the point of view. Especially the trainer or the expert of physical culture working with people has to have such qualities. Among the humanitarian disciplines aimed at formation of these qualities, the leading role is assigned to philosophy. In article the role, opportunities and practical value of philosophy in training of specialists of the sphere of physical culture and sport is considered.

Keywords: philosophy, existence, knowledge, consciousness, individual, reflection, reasoning.

Введение. В сознании многих людей, особенно молодого поколения философия ас-

социируется с чем-то очень заумным, неизведанным, непознанным. Некоторые представляют себе философию как набор мыслей и цитат древних философов. Так, например, сегодняшний интернет наполнен цитатами мыслителей эпохи античности. Термин философия сегодня стал актуален, или как модно говорить репрезентабелен. Данное определение иногда используют для обозначения чего-то значимого. Зачастую мы слышим, как слово философия применяют к любому предмету, явлению, сущности, чтобы придать значимость данного толкования. Например, существуют философия бодибилдинга; философия боевых искусств; философия предпринимательства; философия менеджмента и т. д. Но давайте все же уясним, что представляет собой философия, что она дает и вообще нужна ли она в повседневной жизни и в практической деятельности специалиста физкультурно-спортивной сферы?

Цель работы – показать роль философии в развитии мировоззрения и познания индивида, ее значение и практические возможности в подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; вторичный анализ на основе публикации результатов исследований.

Результаты исследования. Безусловно, изречения древних мыслителей знать надо, так как они заставляют нас обратить свое внимание к тому историческому периоду, где происходило зарождение философской мысли. И, кроме того, в философских высказываниях заложена мудрость, питающая наше сознание и подталкивающая к активному поиску жизненных ориентиров, целей, или каких-то других задач, дающая стимулы к существованию. Например, такое высказывание античного философа Сократа (469–399 гг. до н.э.): «Познай самого себя!». Данное выражение можно сделать одним из главных жизненных принципов, особенно для тех людей, которые посвятили себя спорту или другим видам деятельности, связанным с проявлением усилий физических и умственных. Границы физических усилий хоть и имеют определенные пределы, но современный спорт демонстрирует нам поистине выдающиеся спортивные достижения некоторых спортсменов. Это первый тезис, разъясняющий нам, что такое философия, и для чего она необходима.

Надо отметить, что в целом философия это не заучивание и высказывание умных мыслей

великих философов. Философия что-то такое, что наталкивает любого, кто прикоснется к ее основам, на размышления, рассуждения пусть и о тех проблемах, которые на сегодняшний момент остаются неисследованными и непознанными. Поразмышлять, «покопаться» в себе – это извечное желание индивида, в какую бы историческую эпоху он не жил. Что такое человек? Кто его создал и как появился человек? Как устроен наш мир? Почему сегодня мир такой противоречивый? Что такое мораль и нравственность? Поиск ответов на эти и другие вопросы под силу только философии. Философия занимается глобальными вопросами в отличие от других наук.

Но здесь могут возникнуть и сомнения по поводу того, что на некоторые заданные вопросы пытается ответить не только философия, но и религия. Да, безусловно, религия заслуживает того, чтобы о ней упомянули, или ее вспомнили. Философия и религия – это формы духовной деятельности, которые появились очень давно. Религия очень часто обращается к человеку, его морали и нравственности. Но между философией и религией идет строгий водораздел. Основными аргументами религии выступают вера и откровение. Придя в церковь, верующий должен не размышлять, а слушать проповедника и молиться. Конечно, современная церковь изменилась, а сами церковнослужители становятся образованными и начитанными, стараются жить реалиями сегодняшнего дня, то есть существует условие, что религия пытается подстроиться под изменяющийся мир. Однако можно ли сегодня предположить, что в недалеком будущем церковь станет дискуссионной площадкой или дискуссионным клубом по злободневным проблемам бытия, сущности человека и т.п.? По всей видимости, такого не предвидится, в противном случае религия утратит свое истинное предназначение. Верующий человек очень часто обретает радость и душевный покой, и это истина, но все это приходит через бога, как единственного и непогрешимого существующего на земле. Отходить от веры и рассуждать не представляется возможным.

Философия же в отличие от религии призывает к нашему разуму, подталкивает нас к размышлениям и рассуждениям. И это, наверное, наиболее главные аргументы для спортсмена, которому следует надеяться, прежде всего, на свои собственные силы, а также знания и умения. Философия стремится дать человеку возможность не только принять ту информацию, которую мы получаем извне, то и самому индивиду

подойти к истине своим путем посредством сопоставления фактов, рефлексии, переживания и т.д. Из истории известен метод Сократа, с помощью которого этот древнегреческий философ побуждал людей к познанию истины через опровержение уже существующих фактов. Таким образом, одно из главных отличий философии от религии состоит в том, что философия основывается на объективности знаний о сущности и явлении, их проверяемости, достоверности. Признание Бога индивидом не требует никаких доказательств, надо его принять, так как он есть, то есть постижение религиозных заповедей не предполагает никаких доводов и логических рассуждений. Философия же всегда основывается на научном поиске, получении объективных фактов существования того или иного предмета явления. В своей основе философия опирается не на слепую веру в знания, а на достижения современных наук и на эмпирические данные, которые добываются этими науками. Итак, представим **второй тезис** о том, что философия подталкивает, направляет нас к размышлениям, рассуждениям, поиску истины, призывает к нашему разуму.

Наверное, доказательством такого положения является то, что изучая философию, мы проясняем для себя момент, как происходит познание в целом. С помощью чего индивид познает окружающий его мир. Познаваем ли мир? Где тот горизонт познания, к которому надо идти? Как и с помощью чего осуществляется познание? Извечный спор между рационалистами и эмпиристами, дополняется сегодня новейшими достижениями в области теории познания. Что такое истина, как она может рассматриваться с позиции философии? Многие философы занимают вполне разумную позицию, утверждая, что абсолютной истины не существует. Возможно, это и так. Но как же тогда подойти к истине, что считать истинным знанием, например, в теории спортивной тренировки? Ответ на этот вопрос тоже присутствует в философии, он заключается в том, что хотя абсолютной истины и не существует, но есть приближение к истине. Об этом в частности говорят многие научные достижения. К примеру, если когда-то атомы считались самыми мелкими частицами, то затем были открыты электроны, протоны и другие, еще более мелкие частицы. Следовательно, теория познания – одна из важнейших проблем философии. Изучая теорию познания, мы, например, получаем ответы на вопросы, в чем отличие знания от веры и убеждений. Кроме того, теория познания вскры-

вают источники достоверности и истинности знания. Вообще человек, философски мыслящий, должен подвергать сомнению все факты, то есть обладать определенным скептицизмом. Однако скептицизм не должен быть оголтелым, ортодоксальным, он должен быть разумным. Ортодоксальный скептицизм граничит с агностицизмом, отрицающим возможности познания. Сомневаясь, мы тем самым стараемся найти новые факты или объяснения тому или иному явлению, предмету, тем самым мы расширяем существующее знание, выводим его на новый уровень. Теория познания предлагает нам уровни и виды познания, то есть дает ответы на вопросы, каким образом мы осваиваем окружающий нас мир. Итак, **третий тезис** необходимости изучения философии состоит в том, что она открывает нам мир познания, в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Наверное, иногда мы задаемся и таким вопросом, а почему и для чего существуют явления и предметы окружающего мира, да и сам человек. Что окружает индивида? Проблема бытия является одной из центральных проблем философии. Само понятие «бытие» в некотором смысле сходно с понятием «существование», однако имеет и явные отличия. Понятие «бытие» не всегда конкретно, а поэтому дать определение ему не представляется возможным. Производное бытия есть слово «быть». А сам глагол быть можно рассматривать как состояние в конкретный момент времени, а также и то к чему надо стремиться. Можно попытаться дать представления о понятии «бытие», используя для этого взгляды наших отечественных философов.

Под бытием в самом широком смысле, этого слова имеется ввиду предельно общее понятие о существовании, о сущем вообще. Бытие и реальность как всеохватывающие понятия – это синонимы. Бытие есть все то, что есть ... Это и материальные вещи, это и все процессы (физические, химические, геологические, биологические, социальные, психические, духовные), это их свойства, связи и отношения. Плоды самой буйной фантазии, сказки, мифы, даже бред больного воображения – все это тоже существует как разновидность духовной реальности, как часть бытия [1, с. 223]. Это будет **четвертый тезис** необходимости изучения философии, состоящий в том, что она дает нам возможность познать основания бытия как целостной жизни, а также объективно представить картину мира, как систему интуитивных осмыслений мира и существования в нем индивида.

Осмысливая свое существование в мире, мы всегда будем сталкиваться с социальными вопросами, так как индивид существует в обществе, и без общества его жизнь не представляется возможным. Философия предлагает свой глубокий и системный анализ современного развивающегося общества. Это есть социальная философия, затрагивающая проблемы взаимодействия общества и природы, социальные аспекты поведения человека. Изучение социальной философии предлагает нам различные, порой противоречивые теории и концепции. Да и это понятно, так как существующий мир настолько разнообразен и противоречив, что невозможно описать его посредством одной, хоть и самой привлекательной концепцией. В этом и состоит основа философских размышлений о современной реальности, невозможно свести все многообразие в единое целое. Об этом в частности свидетельствуют и события, свидетелями которых мы становимся в XXI веке. С одной стороны, глобализация экономики, казалось бы, открывает простор развития многих стран, да и самих людей. Но с другой стороны, возрастают противоречия между некоторыми государствами, стремящимися игнорировать многие международные правила и заявляющими о своем доминировании в мире. И в-третьих, такая еще не совсем осознанная проблема как международный терроризм. На лицо противоречивость развития современной цивилизации. Наиболее емко и глубокомысленно по этому поводу выразился российский философ и социолог Зиновьев А. А. (1922–2006): «Начался XXI век, но вместе обещанного футурологами необычайного прогресса во всех сферах человеческого бытия мы наблюдаем глобальное помутнение умов и поворот к дремучему мракобесию». Как пророчески прозвучали его слова! Понять, почему такое происходит, как это предотвратить и есть задача социальной философии, это будет **пятый тезис** в пользу изучения философии.

С тех пор как существует человек, он всегда задумывался о своем происхождении и развитии, а в целом о своей природе. Это раздел философии человека или философской антропологии. Какая теория соответствует появлению индивида: божественная, эволюционная, космическая или какая-то другая? На первый взгляд все довольно просто. Многие ученые, да и простые обыватели придерживаются эволюционной теории Ч. Дарвина о происхождении видов в результате естественного отбора. А если это не совсем так, и мы пока еще не подошли

к разгадке тайны человека? Приведем для примера одно из философских размышлений, которое называется «Часовщик Пейли» [2, с.38]. Представьте себе, что вы идете по берегу моря и наслаждаетесь шумом морского прибоя, волнами, которые спокойно набегают на берег. Вдруг вы заметили, что на берегу лежат часы, которые намыла волна. Вы понимаете, что часы это сложный механизм, который сконструировал какой-то часовщик. Сами часы не могли появиться в результате последовательных действий, например, сначала волна выбросила на берег шестеренки, затем стрелки, а потом и циферблат. Конечно, все понимают, что часы это сложное устройство, которое сделано мастером. Но человек еще более сложный, а тем более живой организм. Почему же он получился в результате естественного отбора? Может быть, в его происхождении тоже существует создатель или теория разумного замысла? Заметим, что представленное суждение это не какая-то новая теория, естественно нет, это всего лишь один из поводов задуматься, а так ли правы сегодня ученые, предлагающие свои теории происхождения индивида. Может все же стоит поразмыслить над этим более основательно? Вопрос о происхождении человека, о его сущности и развитии есть **шестой тезис** в пользу изучения философии.

Представленные тезисы не являются исчерпывающими и единственными, свидетельствующими о роли и значении философии в современном мире, обществе. Безусловно, можно привести и другие веские аргументы. Однако, с другой точки зрения можно поставить и противоположный вопрос. А зачем индивиду размышлять над теми проблемами, которые были затронуты выше? Все эти проблемы в большей степени должны затрагивать исследователей. Возможно и так, но все же размышление над вопросами бытия человека всегда волновали, и впредь будут волновать людей, подвигать их к рефлексии. Это извечные вопросы, размышление над которыми открывает новые горизонты человеческой жизни, существенно расширяет взгляды на мир и место в нем человека. Это неизведанная жизненная стезя, идя по которой индивид достигает определенные цели, ставит новые, решает сложнейшие задачи, тем самым одухотворяя себя и свое сознание новыми идеями. А если не задумываться над многими вопросами бытия (можно, конечно, и так), то это будет дорога уже кем-то проложенная, проторенная, изведанная, следование по которой не принесет радости достижения успеха. По какой доро-

ге следовать, выбирать Вам.

Есть еще один тезис в пользу философии. Философия может быть полезна с практической точки зрения. Возникает вопрос, как это, каким образом? Конечно, посредством изучения философии индивид не получит престижную профессию, или станет высококлассным тренером. Но изучение философии формирует определенное мировоззрение, расширяет сознание, способствует формированию избранного стиля мышления. Таким образом, конкретный человек способен отличать истину от ложных понятий, умеет думать и рассуждать, выслушивать собеседника, улавливать неточности в суждениях оппонента, отстаивать свою точку зрения. Все это в совокупности очень ценится работодателем, так как будущее будет определяться не человеком-роботом, а человеком думающим, разумным, склонным к новаторству, новым идеям. Как утверждают ученые, исследующие профессии будущего, каждый инициативный человек должен быть готовым в течение всей жизни учиться, повышать свою квалификацию, а возможно и несколько раз сменить профессию. Наш мир не только сложен, он очень динамичен, добиться успеха в нем может индивид нового склада ума, новых возможностей.

Еще один пример может свидетельствовать о необходимости овладения философскими теориями. Один из влиятельнейших философов XX века К. Поппер (1902-1994) утверждал, что научное знание развивается при помощи процессов предположения и опровержения. Если сказать кратко, то ученый считал, что все теории можно опровергнуть, если они не верны. По мысли К. Поппера все исследователи должны подвергать любые свои теории опровержению, а кроме того не отвергать все посторонние попытки опровержения, только тогда можно достигнуть истинности знания. В частности он считал, что дарвинизм это непроверяемая научная теория, а метафизическая программа для последующих научных изысканий. Рассуждения К. Поппера о предположении и опровержении использовал в своей деятельности известный финансист Д. Сорос (1930), который был студентом К. Поппера в лондонской школе экономике. По утверждениям Д. Сороса он заработал миллиарды долларов на инвестициях и торговле валютой, используя метод предположения и опровержения К. Поппера в решениях об инвестировании [2, с. 102].

В заключение следует отметить, что надо трезво оценивать возможности философии, она

не поможет человеку заработать огромные деньги, или добиться успеха в работе, жизни и т.д. Изучение философии способствует формированию мировоззрения, позволит расширить горизонт наших свершений, сферу познания, обогатит нас новыми знаниями, разовьет наше мышление. В совокупности это может обеспечивать индивиду конкурентные преимущества на рынке труда и в личной жизни.

Литература

1. Спиркин А. Г. Философия [Текст]: учебник / Спиркин А. Г. – 2-е изд. – М.: Гардарики, 2006. – 736 с.
2. Философские теории за 30 секунд [Текст]; под ред. Барри Лёвер; пер. с англ. И. Карнаушко. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 160 с.

References

1. Spirkin A. G. Filosofiya [Tekst]: uchebnik / Spirkin A. G. – 2-e izd. – M.: Gardariki, 2006. – 736 s.
2. Filosofskie teorii za 30 sekund [Tekst]; pod red. Barri Lyover; per. s angl. I. Karnaushko. – M.: RIPOL klassik, 2013. – 160 s.

ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ (1924–2018 гг.): ГЕНЕЗИС, РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Коренева М.В., КГУФКСТ, Краснодар
Леонтьева Н.С., РГУФКСМиТ, Москва
Леонтьева Л.С., РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. Исследование посвящено основным особенностям эволюции Олимпийской деревни в рамках подготовки, организации и проведения Олимпийских зимних игр. Статья охватывает весь период существования Олимпийских зимних игр – от I зимних Игр (Шамони 1924 г.) до XXIII Олимпийских зимних игр, прошедших в 2018 г. в Пхенчхане (Южная Корея).

Процесс генезиса и развития Олимпийской деревни как неотъемлемого компонента современного международного олимпийского движения и важного объекта олимпийской инфраструктуры, был рассмотрен с точки зрения эволюционных процессов, происходящих в олимпийском движении в исследуемый период, а именно развития и изменения спортивных, экономических, социальных, политических, экологических и других условий. В этой связи, в работе определены предпосылки и первые попытки организации Олимпийской деревни, про-

ведена ее периодизация, а также рассмотрено ее современное состояние и особенности организации в контексте современных условий и требований.

Ключевые слова: Олимпийские зимние игры, Олимпийская деревня, основные особенности зимней Олимпийской деревни, генезис и развитие, этапы развития, инфраструктура.

OLYMPIC VILLAGE AT THE OLYMPIC WINTER GAMES (1924–2018): GENESIS, DEVELOPMENT AND PERSPECTIVES

Koreneva M.V., KSUPEST, Krasnodar
Leontieva N.S., RSUPESY&T, Moscow
Leontieva L.S., RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The study is devoted to the main features of the evolution of the Olympic Village during preparation, organization and holding of the Olympic Winter Games. The article covers the whole period of the existence of the Olympic Winter Games – from the I Winter Games (Chamonix 1924) to the last ones of 2018 in Pyeongchang (South Korea). The process of the Olympic Village's genesis and development as an integral component of the modern international Olympic movement and as an important venue of the Olympic infrastructure was considered in the context of evolutionary processes in the Olympic movement in the period under study, specifically the development and the changes of sports, economic, social, political, environmental and other conditions. In view of this, the preconditions and the first attempts of the Olympic Village's organization have been determined in the paper, its periodization has been conducted, as well as its current state and organizational features in the context of modern conditions and requirements have been considered.

Keywords: Olympic Winter Games, Olympic Village, main features of the winter Olympic Village, genesis and development, development stages, infrastructure.

Олимпийская деревня всегда играла важную роль в олимпийском движении. Еще в Древней Греции город Элис, расположенный примерно в 60 км к северу от Олимпии, представлял собой своеобразную Олимпийскую деревню, куда участники прибывали за месяц до начала Игр, проходили специальную подготовку, тренировались, посещали необходимые курсы

и получали информацию, связанную с правилами проведения состязаний [19].

Мысль о создании Олимпийской деревни была выдвинута Пьером де Кубертенем в 1910 г. на заре существования современного международного олимпийского движения. Олимпийская деревня была призвана, с одной стороны, стать местом размещения всех участников Игр, а с другой стороны, воплощением идеи сохранения мира во всем мире посредством спорта [1].

Олимпийская деревня на современном этапе является неотъемлемой частью Олимпийских игр, и представляет собой «комплекс», который концентрирует и объединяет спортсменов, официальных лиц и другой персонал (Олимпийская хартия, правило 38). Вместе с тем, процесс создания и организации Деревни начался спустя почти 30 лет, после проведения Игр I Олимпиады современности. Впервые идея и практическая попытка совместного размещения всех спортсменов была предпринята в рамках Игр VIII Олимпиады в Париже (1924 г.). На зимних Играх эта идея была впервые полностью реализована лишь в Скво-Вэлли (1960 г.). Результаты анализа доступной источниковой базы позволили выделить три основных периода эволюции Олимпийской деревни на зимних Играх:

1) Предпосылки создания зимней Олимпийской деревни (1924–1956 гг.). Данный период характеризуется небольшим количеством участников зимних Игр. В связи с этим гостиницы, расположенные на территории принимающих городов, могли обеспечить проживанием всех олимпийцев. Следует отметить, что размещение осуществлялось самими странами-участниками, причем некоторые команды арен-

довали целые гостиницы.

Важно отметить, что на заре Олимпийских зимних игр зимними видами спорта могли себе позволить заниматься лишь состоятельные спортсмены. В частности, в 1924 г. в Шамони размещение для большинства участников обеспечивали две лучшие гостиницы на курорте «Majestic» и «Chamonix Palace». В 1928 г. в Санкт-Морице было принято решение предоставить жилье должностным лицам и спортсменам по цене от 10 до 18 швейцарских франков в соответствии с выбранной категорией [2].

Условия размещения спортсменов на данном этапе развития Олимпийской деревни в рамках проведения Олимпийских зимних игр (1924–1956 гг.) представлены в таблице 1.

В Лейк-Плэсиде, в 1932 г. несколько делегаций разместились в «Лейк-Плэсид Клуб» и в большом количестве деревянных коттеджей на берегу озера. В рамках проведения зимних Игр 1936 г. для предоставления проживания был задействован весь регион Гармиш-Партенкирхена, поскольку по сравнению с количеством спортсменов предыдущих Игр в Лейк-Плэсиде количество участников увеличилось почти в три раза. В Кортина д'Ампеццо в 1956 г. в соответствии с прогнозируемым числом участников (более 1500 человек), организаторы планировали построить Деревню вблизи мест проведения состязаний. Но, в результате переговоров, было достигнуто соглашение с ассоциацией отельеров на размещение 32 команд в 28 отелях региона. Исключением стали зимние Игры в Осло в 1952 г. В Норвежской столице для участников были предоставлены три отдельных резиденции, которые включали 740 номеров, распо-

Таблица 1 – Условия размещения спортсменов-участников Олимпийских зимних игр (1924–1956 гг.)

Год	№ и место проведения	Страны/ Участники	Тип проживания	Количество мест	Место размещения
1924	I, Шамони	16 / 290	Гостиницы	-	Majestic and Palace
1928	II, Санкт-Мориц	25 / 360	Гостиницы	-	
1932	III, Лейк-Плэсид	17 / 280	Гостиницы	-	Lake Placid and others
1936	IV, Гармиш-Партенкирхен	8 / 760	Гостиницы	-	
1948	V, Санкт-Мориц	28 / 810	Гостиницы	-	
1952	VI, Осло	30 / 730	Резиденции	1200	Sogn, Ullevl and Ila
1956	VII, Кортина д'Ампеццо	32 / 920	Гостиницы (28)	1415	Cortina and Misurina

ложенных в разных районах Осло: резиденция на 600 мест в Согне, на 400 – в Ульлевале и на 200 – в Иле. Именно эти места размещения участников Игр стали предшественниками концепции зимней Олимпийской деревни [2].

2) Первая зимняя Олимпийская деревня (1960 г.) и Олимпийские деревни в виде новых жилых районов (1964–1984 гг.). Игры в Скво-Вэлли в 1960 г. стали стартом нового этапа эволюции зимней Олимпийской деревни, поскольку со стороны организаторов пришло понимание о невозможности размещения участников в уже существующих отелях в связи с существенным ростом их количества и отсутствием необходимой инфраструктуры. Организаторами Игр в Скво-Вэлли впервые была построена резиденция, которая состояла из 4 небольших 3-этажных зданий, соединенных крытыми дорожками, в шаговой доступности от большинства мест проведения соревнований. Это была первая настоящая зимняя Олимпийская деревня, так как и спортсмены, и сопровождающие лица были размещены вместе «под одной крышей». Одна из резиденций была предназначена для женщин. Центральное деревянное здание было установлено для общественного питания и отдыха. В рамках инфраструктуры Деревни были построены кинотеатр и игровой зал с баром [2, 4]. В последующие годы, начиная с Игр в Инсбруке (1964 г.), в течение 20 лет зимние Олимпийские деревни создавались следующим образом: в специ-

ально отведенных для строительства новых районах были построены здания для размещения делегаций. По окончании Игр объекты выставлялись на рынок для продажи с целью дальнейшего использования местными жителями. Условия размещения спортсменов на втором этапе развития Олимпийской деревни в рамках проведения Олимпийских зимних игр (1960–1984 гг.) представлены в таблице 2.

Во время проведения зимних Игр в Инсбруке районы на востоке города были спроектированы как для Игр-1964, так и для последующих Игр 1976 г. В рамках подготовки Игр-1964 были построены многочисленные 10-этажные высокие жилые здания. 4 здания образовывали непосредственно Деревню, которая в целях безопасности по периметру была огорожена забором. Следует отметить, что для жителей Деревни впервые публиковалась ежедневная газета.

В рамках подготовки к X Олимпийским зимним играм в Гренобле (1968 г.) Олимпийская деревня была сооружена в городской зоне на юге страны в 3 км от города. В инфраструктуру Деревни вошли: университетская резиденция, состоящая из одиннадцати 4-х и 5-ти этажных жилых домов с 800 1-местными номерами; хостел (300 номеров), предназначенный для женщин; 52-х квартирный 15-ти этажный дом; детский сад. Район в целях безопасности также был окружен забором [2, 5, 6].

В 1972 г. на Играх в Саппоро Олимпийская

Таблица 2 – Условия размещения спортсменов – участников Олимпийских зимних игр (1960–1984 гг.)

Год	№ и место проведения	Страны/ Участники	Тип проживания	Количество мест	Место размещения
1960	VIII, Скво-Вэлли	30 / 650	Резиденция (гостиница)	1200	N. West Squaw Valley
1964	IX, Инсбрук	36 / 930	Многоквартирный дом	1400	Neu Arzl (восточный Инсбрук)
1968	X, Гренобль	37 / 1290	Многоквартирный дом	1400	ZUP Sud Eybens - Echirolles
1972	XI, Саппоро	35 / 1130	Многоквартирный дом	2300	Окраины Makomanai
1976	XII, Инсбрук	37 / 1260	Многоквартирный дом	1970	Neu Arzl (восточный Инсбрук)
1980	XIII, Лейк-Плэсид	37 / 1280	Резиденция*	2010	Ray Brook (западный Лейк- Плэсид)
1984	XIV, Сараево	49 / 1490	Многоквартирный дом	1950	Mojmilo (южный Сараево)

* исправительное учреждение для малолетних преступников

деревня была построена на месте школы полицейской подготовки в провинции Хоккайдо в пригороде Макоманай. Она состояла из 11-ти жилых блоков, расположенных на 15 га вблизи общественного парка и станции метро, большого катка и стадиона, где проходила церемония открытия Игр. Деревня в Инсбруке (1976 г.) состояла уже из 19 многоквартирных домов. В ней был крытый бассейн (что являлось особенностью данного периода) и поликлиника. Деревня была оснащена уникальной для того времени системой безопасности: двойным забором с электронными детекторами, ночным освещением и патрульными кинологами с собаками. Это были первые Игры, проведенные после печально известного теракта на Играх в Мюнхене 1972 г., причем такая система безопасности стала стандартной для всех последующих Игр [2, 7, 8].

В настоящее время многие бывшие Деревни являются жилыми районами, застроенные домами и обеспеченные всей необходимой инфраструктурой. Единственной зимней Олимпийской деревней, которая не планировалась для использования как будущего жилого района, стала Деревня в Лейк-Плэсиде. Организаторы зимних Игр 1980 г. решили превратить в Олимпийскую деревню вновь построенное исправительное заведение. Учитывая ее будущую функцию, у Деревни была особая система обеспечения безопасности, в том числе максимальная двойная проволочная ограда, оборудованная

камерами наблюдения. Пять 2-этажных кирпичных здания, в которых размещались камеры, были расположены на площади в 16 га. В Деревне были оборудованы общественные зоны, использующиеся в качестве офисов, поликлиник, кафе, театра, кинотеатра, библиотеки, дискотеки и т.д. В каждой камере предусматривалось размещение 2-х человек. Впервые спортсмены мужского и женского пола не были размещены отдельно, а были сгруппированы по принципу принадлежности к спортивным командам и по национальностям. В 7 км от Деревни для их жителей был оборудован тренажерный зал и бассейн. Оргкомитетом XIV Олимпийских зимних игр 1984 г. в Сараево было принято решение построить Деревню в г. Моймило (639 квартир с соответствующей коммунальной инфраструктурой) таким образом, чтобы после завершения Игр ее можно было полноценно использовать для дальнейшего проживания местных жителей [2, 9, 10].

Следует отметить, что в период с 1964 по 1984 гг. Олимпийские деревни располагались в достаточной удаленности от центров столиц зимних Игр, поскольку согласно планам соответствующих Оргкомитетов были задуманы как новые районы города. Деревни на данном этапе эволюционного процесса становились новыми «мини-городами» с инфраструктурой с учетом потребностей тех времен. В частности, в этот период в Деревне происходило зарождение

Таблица 3 – Условия размещения спортсменов-участников Олимпийских зимних игр (1988–2018 гг.)

Год	№ и место проведения	Страны/Участники	Тип проживания	Количество мест	Место размещения
1988	XV, Калгари	57 / 1550	Резиденции (для студентов)	2150	University of Calgary Campus
1992	XVI, Альбервиль	64 / 1800	Гостиницы	1800	Brides les Bains
1994	XVII, Лиллехаммер	67 / 1740	Деревянные домики	2300	Skarsetlia
1996	XVIII, Нагано	72 / 2176	Многоквартирные дома	3000	Imai New Town
2002	XIX, Солт-Лейк-Сити	77 / 2399	Резиденции (для студентов)	4000	University of Utah Campus
2006	XX, Турин	80 / 2574	Жилые комплексы	5075	Torino, Sestriere and Bardonecchia
2010	XXI, Ванкувер	82 / 2632	Жилые комплексы	5580	Vancouver, Whistler
2014	XXII, Сочи	88 / 2876	Жилые комплексы	5600	Имеретинская долина, Красная Поляна
2018	XXIII, Пхенчхан	92 / 2952	Жилые комплексы	5900	PyeongChang, Gangneung

спутникового телевидения.

3) Новая эпоха зимней Олимпийской деревни (1988–2018 гг.). XV Олимпийские зимние игры в Калгари (1988 год) стали началом периода, который ознаменован рождением новых концептуальных решений, связанных с подготовкой и организацией зимней Олимпийской деревни. Предпочтения стали отдаваться меньшим по размеру, но более привлекательным жилым помещениям по сравнению с многоквартирными жилыми домами. Деревня теперь располагалась ближе к центру или местам проведения соревнований. Важным является и то, что целесообразным стало использование временных разборных олимпийских сооружений. Условия размещения спортсменов на данном этапе развития Олимпийской деревни в рамках проведения Олимпийских зимних игр (1988–2018 гг.) представлены в таблице 3 [2, 11].

В Калгари (1988 г.) и в Солт-Лейк-Сити (2002 г.) основная инфраструктура Олимпийской деревни была создана в университетском городке, здания которого после завершения Игр предназначались для проживания студентов. На территории Деревни были предусмотрены кафе, спортивные площадки, бассейн и др. Оригинальные решения организации инфраструктуры Деревни были предложены Оргкомитетами зимних Игр в Альбервилле и Лиллехаммере (1992, 1994 гг.). В Альбервилле в качестве размещения олимпийцев предполагалось использовать территорию небольшого Спа-центра в городке-курорте Брид-ле-Бен, который был связан канатной дорогой со спортивными площадками. Оргкомитет-1992 осуществил полную реконструкцию большинства отелей курортов 1920-х гг., а также гостиниц постройки 50-х гг. XX в., включая всю инфраструктуру. Однако, они были расположены в 35 км от Деревни и еще дальше от олимпийских объектов, что в сочетании с риском плохой погоды могло спровоцировать опасность при трансфере спортсменов до мест проведения состязаний. Эти трудности вызвали необходимость использования в качестве пяти дополнительных Деревень гостиницы, существующие на данной территории. В рамках подготовки и проведения XVII Олимпийских зимних игр 1994 г. в Лиллехаммере, в условиях нехватки свободных мест для проживания местных жителей, организаторами было принято уникальное решение построить практически полностью временную разборную Деревню на участке площадью 23 га в 3 км от центра города. Было построено около 200 деревянных домиков

в норвежском стиле, которые сформировали небольшой район города. После завершения Игр сооружения были проданы норвежским семьям, которые были перевезены и собраны или переустановлены в других местах на территории Норвегии. Остальная часть домов сегодня представляет собой уникальный квартал Лиллехаммера [2, 11–13, 15].

Предполагалось, что Деревня зимних Игр в Нагано (1998 г.) будет состоять из 1032 квартир в 23 многоквартирных домах различной этажности (от 4 до 14), расположенных на площади 19 га в заново построенном «новом городе», которые впоследствии будут проданы в качестве жилых помещений. Впервые за историю Олимпийских зимних игр проживание в Деревне было бесплатным. Отель на японском курорте Каруйзав использовался как дополнительная деревня для команд по керлингу [2, 14].

В 2006 г. на зимних Играх в Турине было построено 3 Деревни, которые после завершения олимпийских соревнований в основном были трансформированы в жилые и рабочие помещения. Главная Деревня в Турине была рассчитана на 2500 человек (разместилась в историческом районе, который был восстановлен перед Играми), горная Деревня в Бардонеккье – на 725 человек (представляла собой обновленный жилой комплекс), в Сестриере – на 1850 человек (расположилась в новом, специально построенном для Игр комплексе) [16].

На зимних Играх в Ванкувере в 2010 г. было организовано 2 Деревни. Первая – в Ванкувере – более чем на 2700 человек, представляющая собой построенные низко и среднеэтажные жилые дома, которые располагались на месте бывшей индустриальной зоны, находившейся неподалеку от олимпийских объектов Игр. После их завершения объекты были заселены жителями страны. Вторая Деревня располагалась в Вистлере на месте бывшей свалки, в 20 минутах ходьбы от мест проведения соревнований, недалеко от центра города, разместила 2850 человек. После завершения Игр-2010 двухквартирные дома, таунхаусы и апартаменты были переданы населению как жилые помещения. Также на территории Олимпийской деревни сегодня располагается тренировочный центр для подготовки спортсменов высокого класса. Временные здания были разобраны и переданы как социальное наследие в дар Британской Колумбии [17].

В 2014 г. также было построено 2 Деревни – прибрежная и горная. Прибрежная Олим-

пийская деревня представляла собой комплекс зданий и сооружений, расположенных в Олимпийском парке Имеретинской низменности и состояла из 47 корпусов различной этажности (от 3 до 6 этажей), в которых располагались апартаменты с разным количеством комнат и конфигурацией на 3000 и более человек. После завершения Игр-2014 апартаменты были адаптированы под жилье квартирному типу, а Деревня на данном этапе функционирует как всепогодный курорт премиум-класса на берегу Черного моря. Горная Деревня была сооружена в стиле австрийских альпийских курортов и представляет собой комплекс, состоящий из 50 гостиниц разной этажности. Во время проведения XXII Олимпийских зимних игр в Сочи эти здания приняли более двух с половиной тысяч спортсменов и членов делегаций разных стран мира. После завершения олимпийских соревнований Деревня стала частью горнолыжного курорта «Роза Хутор» [3].

В 2018 г. в Пхенчхане были сооружены 2 Деревни: горная, расположенная в Альпенсии и рассчитанная на 3500 человек, которые были размещены в восьми 15-этажных жилых зданиях с 600 апартаментами; прибрежная в Каньине вместимостью более 2400 человек, состоящая из 9 зданий высотой от 22 до 25 этажей, включающих 922 квартир [18].

Следует отметить, что современный этап развития зимних Олимпийских деревень характеризуется применением новейших достижений в области современных технологий (интернет ресурсы, месенджеры и др.) в соответствии с требованиями и меняющимся условиями с учетом потребностей, существующих в современных реалиях, что обуславливает перспективы дальнейшего развития олимпийской инфраструктуры.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что эволюция и периодизация развития Олимпийской деревни в рамках организации и проведения зимних Игр неотрывно связана с соответствующими этапами развития международного олимпийского движения и стремится соответствовать условиям развития спорта с учетом всех соответствующих составляющих международного олимпийского движения (рост интереса к зимнему спорту, о чем свидетельствуют, в том числе, стабильное увеличение числа участников зимних Игр, рост конкуренции, а также развитие науки и техники, внедрение коммуникационных, интернет и других технологий в сфере физичес-

кой культуры и спорта и др.).

В настоящее время МОК стремится к единой концепции Олимпийской деревни с целью укрепления контактов и прочных дружественных связей между спортсменами разных регионов и стран. Также следует считать важным, что МОК совместно с Оргкомитетами Игр ставят перед собой серьезные задачи по решению таких актуальных проблем как экологические, энергетические, финансовые, вопросы безопасности, комфорта участников, а также олимпийского наследия, в том числе, инфраструктуры Деревни Олимпийских зимних игр. Так, Деревни должны оставаться моделью для долговременного развития региона, в том числе в постолимпийский период, что отвечает потребностям нынешних и будущих поколений.

Литература

1. Коренева М. В. Эволюция Олимпийской деревни (на примере Игр Олимпиад) / М.В. Коренева, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С. 92–97.
2. Chappelet J. From Chamonix to Salt Lake City: Evolution of the Olympic Village Concept at the Winter Games / J. Chappelet // Olympic Villages: A Hundred Years of Urban Planning and Shared Experience. – Lausanne, 1996. – P. 81–89.
3. International Olympic Committee: 2014: Sochi 2014 Olympic Winter Games: [Электронный ресурс] URL <https://www.olympic.org/documents/games-sochi-2014-winter-olympic-games> (дата обращения 30.05.2018).
4. Official Report of the VIII Olympic Winter Games of 1960: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1960/1960w.pdf> (дата обращения 10.05.2018).
5. Official Report of the IX Olympic Winter Games of 1964: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1964/orw1964.pdf> (дата обращения 12.05.2018).
6. Official Report of the X Olympic Winter Games of 1968: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1968/or1968.pdf> (дата обращения 12.05.2018).
7. Official Report of the XI Olympic Winter Games of 1972: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1972/orw1972pt1.pdf> (дата обращения 13.05.2018).
8. Official Report of the XII Olympic Winter Games of 1976: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1976/orw1976pt2.pdf> (дата обращения 14.05.2018).

9. Official Report of the XIII Olympic Winter Games of 1980: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1980/orw1980v1.pdf> (дата обращения 15.05.2018).

10. Official Report of the XIV Olympic Winter Games of 1984: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1984/or1984w.pdf> (дата обращения 14.05.2018).

11. Official Report of the XV Olympic Winter Games of 1988: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1988/orw1988pt1.pdf> (дата обращения 15.05.2018).

12. Official Report of the XVI Olympic Winter Games of 1992: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1992/orw1992pt2.pdf> (дата обращения 15.05.2018).

13. Official Report of the XVII Olympic Winter Games of 1994: [Электронный ресурс] URL http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1994/E_BOOK2.PDF (дата обращения 16.05.2018).

14. Official Report of the XVIII Olympic Winter Games of 1998: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1998/1998v1p1.pdf> (дата обращения 20.05.2018).

15. Official Report of the XIX Olympic Winter Games of 2002: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2002/2002v1.pdf> (дата обращения 23.05.2018).

16. Official Report of the XX Olympic Winter Games of 2006: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2006/2006v3.pdf> (дата обращения 25.05.2018).

17. Official Report of the XXI Olympic Winter Games of 2010: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2010/2010v3.pdf> (дата обращения 23.05.2018).

18. Pyeongchang 2018: [Электронный ресурс] URL <https://www.pyeongchang2018.com/en/index> (дата обращения 02.07.2018).

19. Yalouris N. The city of Elis. The Primordial Olympic Village / N. Yalouris // Olympic Villages: A Hundred Years of Urban Planning and Shared Experience. – Lausanne, 1996. – P. 23–27.

References

1. Koreneva M. V. EHvoluciya Olimpijskoj derevni (na primere Igr Olimpiad) / M.V. Koreneva, N.S. Leont'eva, L. S. Leont'eva // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2017. – № 4. – S. 92–97.

2. Chappellet J. From Chamonix to Salt Lake City: Evolution of the Olympic Village Concept at the Winter Games / J. Chappellet // Olympic Villages: A Hundred Years of Urban Planning and Shared Experience. – Lausanne, 1996. – P. 81–89.

3. International Olympic Committee: 2014: Sochi 2014 Olympic Winter Games: [EHlektronnyj resurs] URL <https://www.olympic.org/documents/games-sochi-2014-winter-olympic-games> (data obrashcheniya 30.05.2018).

4. Official Report of the VIII Olympic Winter Games of 1960: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1960/1960w.pdf> (data obrashcheniya 10.05.2018).

5. Official Report of the IX Olympic Winter Games of 1964: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1964/orw1964.pdf> (data obrashcheniya 12.05.2018).

6. Official Report of the X Olympic Winter Games of 1968: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1968/or1968.pdf> (data obrashcheniya 12.05.2018).

7. Official Report of the XI Olympic Winter Games of 1972: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1972/orw1972pt1.pdf> (data obrashcheniya 13.05.2018).

8. Official Report of the XII Olympic Winter Games of 1976: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1976/orw1976pt2.pdf> (data obrashcheniya 14.05.2018).

9. Official Report of the XIII Olympic Winter Games of 1980: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1980/orw1980v1.pdf> (data obrashcheniya 15.05.2018).

10. Official Report of the XIV Olympic Winter Games of 1984: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1984/or1984w.pdf> (data obrashcheniya 14.05.2018).

11. Official Report of the XV Olympic Winter Games of 1988: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1988/orw1988pt1.pdf> (data obrashcheniya 15.05.2018).

12. Official Report of the XVI Olympic Winter Games of 1992: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1992/orw1992pt2.pdf> (data obrashcheniya 15.05.2018).

13. Official Report of the XVII Olympic Winter Games of 1994: [EHlektronnyj resurs] URL http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1994/E_BOOK2.PDF (data obrashcheniya 16.05.2018).

14. Official Report of the XVIII Olympic Winter Games of 1998: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/1998/1998v1p1.pdf> (data obrashcheniya 20.05.2018).

15. Official Report of the XIX Olympic Winter Games of 2002: [EHlektronnyj resurs] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2002/2002v1.pdf> (data obrashcheniya 23.05.2018).

16. Official Report of the XX Olympic Winter Games

of 2006: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2006/2006v3.pdf> (дата обращения 25.05.2018).

17. Official Report of the XXI Olympic Winter Games of 2010: [Электронный ресурс] URL <http://library.la84.org/6oic/OfficialReports/2010/2010v3.pdf> (дата обращения 23.05.2018).

18. Pyeongchang 2018: [Электронный ресурс] URL <https://www.pyeongchang2018.com/en/index> (дата обращения 02.07.2018).

19. Yalouris N. The city of Elis. The Primordial Olympic Village / N. Yalouris // Olympic Villages: A Hundred Years of Urban Planning and Shared Experience. – Lausanne, 1996. – P. 23–27.

СОВРЕМЕННАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В РОССИИ

Мельникова Н.Ю., Никифорова А.Ю.

РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные направления борьбы с допингом в Российской Федерации. Особенно выделены меры, предпринятые в ответ на допинговые скандалы 2015–2017 гг.

Ключевые слова: допинг, антидопинг, Россия, РУСАДА.

ANTI-DOPING POLICY IN RUSSIA

N.Y. Melnikova, A.Y. Nikiforova

RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The article examines main courses of action in the fight against doping in the Russian Federation. Special emphasis is put on the measures implemented after the doping scandals of 2015–2017.

Keywords: doping, anti-doping, Russia, RUSADA.

Начало организованной борьбы с допингом в олимпийском движении приходится на конец 1960-х гг. Первым учреждением, на которое была возложена данная цель, стала Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета (МОК), созданная в 1967 г. Первые антидопинговые тесты Комиссия провела на Олимпийских играх в 1968 г. Тогда же был составлен первый список запрещенных веществ. Однако

отсутствие координированных усилий по борьбе с допингом в странах-участницах олимпийского движения и ограничение работы Комиссии соревновательным периодом Олимпийских игр, уменьшали эффективность ее работы.

Следующим шагом МОК по борьбе с допингом стало создание международной независимой организации – Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в 1999 г. на Всемирной конференции по допингу в Лозанне. Миссия ВАДА заключается в координации, поощрении и оценке работы спортивных учреждений и правительств в борьбе с допингом. Первый Всемирный антидопинговый кодекс вступил в силу 1 января 2004 г. и, наравне с Олимпийской хартией, стал обязательным к принятию документом для всех организаций, претендующих на признание МОК.

19 октября 2005 г. была единогласно принята Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте ЮНЕСКО. Цель Конвенции ЮНЕСКО, описанная в статье 1, заключается в «...содействии предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним в целях его искоренения».

Российская Федерация ратифицировала Конвенцию в декабре 2006 года. В 2008 году по инициативе Федерального агентства по физической культуре и спорту создано Российское антидопинговое агентство (РУСАДА).

В декабре 2014 г. немецкий телеканал ARD выпустил документальный фильм о наличии предполагаемой программы институционального допинга в российском спорте, в которую были вовлечены спортсмены, тренеры, врачи, члены спортивных организаций и Российское антидопинговое агентство (РУСАДА).

Для проверки освещенных в фильме фактов ВАДА создало Независимую комиссию (НК). Ее возглавил Дик Паунд (бывший вице-президент МОК и первый президент ВАДА), она включала также канадского юриста Ричарда МакЛарена и начальника следственного отдела ВАДА Джека Робертсона.

В ноябре 2015 г. результаты первого отчета НК привели к:

- отставке главы Московской национальной аналитической лаборатории (МНАЛ);
- приостановлению аккредитации МНАЛ;
- приостановлению деятельности РУСАДА со стороны ВАДА за несоблюдение правил;
- недопущению российской команды по легкой и тяжелой атлетике на Олимпийские игры 2016 г. в Рио-де-Жанейро (и все международ-

ные соревнования) и недопущению всех российских спортсменов-паралимпийцев на Олимпийские игры 2016 г. в Рио-де-Жанейро.

25 июля 2016 г. в Российской Федерации была создана Антидопинговая Комиссия во главе с Виталием Георгиевичем Смирновым, почетным президентом Олимпийского комитета России, членом МОК. Ее цели заключались в следующем:

- разработать и эффективно внедрить новый национальный антидопинговый план;
- убедиться, что РУСАДА и МНАЛ привели свою деятельность в соответствие с правилами ВАДА;
- улучшить имидж российского спорта в мире, допинговым скандалом.

25 мая 2017 г. Антидопинговая комиссия опубликовала Национальный антидопинговый план (НАДП), в котором излагаются предполагаемые реформы в этой области. Некоторые из предложенных мер: антидопинговое образование спортсменов и защита людей, подающих тревожные сигналы об использовании допинга (так называемых “whistleblowers”); создание базы данных для онлайн-консультаций относительно запрещенных веществ; введение обязательных требований указания содержания запрещенных веществ для производителей пищевых добавок; возврат денежных сумм и других наград спортсменами и тренерами, нарушившими антидопинговые правила; приостановление деятельности национальных спортивных федераций, допускающих большое количество нарушений; ужесточение закона относительно нарушений, совершаемых лицами, обеспечивающими тренерское и медицинское сопровождение спортсменов.

В НАДП особое внимание уделяется социальным, образовательным реформам и реформам в сфере новых технологий, дающих возможность спортивному движению полноценно участвовать в борьбе с допингом и позволяющих гарантировать развитие чистого российского спорта и улучшение его международного имиджа.

Две важные меры, предусмотренные в этом плане, касаются фармацевтической промышленности и создания национальной системы сертификации пищевых добавок. В этом отношении российский механизм регулирования будет опережать действия большого числа государств, подписавших антидопинговую Конвенцию ЮНЕСКО.

Одной из проблем, связанных с соблюдением Конвенции ЮНЕСКО, является проблема переноса ее положений во внутреннее законодательство подписавших стран. До 2016 г. законодательная база Российская Федерация не очень хорошо подходила для эффективной борьбы с допингом. Допинговый скандал, возникший после публикации отчета Макларена, стал отправной точкой для укрепления антидопингового законодательства в России. Однако перенос целей Конвенции и Всемирного антидопингового кодекса в российское внутреннее законодательство по-прежнему создает определенные трудности в отношении внутренней правовой структуры. Разграничение между административными или уголовными правовыми положениями в случае использования спортсменом запрещенных веществ или методов проходит по перечню запрещенных веществ. В данном случае наличие двух списков запрещенных веществ затрудняет эффективное достижение целей Конвенции. Определенные институциональные трудности создает и большое число организаций, участвующих в борьбе с допингом: МВД РФ, Комиссия Смирнова, РУСАДА, национальные федерации и т.д.

Основным национальным органом, обладающим необходимой компетенцией по борьбе с допингом в России, является Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). В настоящее время деятельность РУСАДА приостановлена ВАДА по рекомендации НК, проводившей расследование нарушения антидопинговых правил в Российской Федерации. В рамках реформирования РУСАДА был создан наблюдательный совет из 7 членов, в том числе двух международных экспертов, задача которых помочь в приведении РУСАДА в соответствие с требованиями ВАДА.

На сегодняшний день РУСАДА не получает финансирования от Министерства спорта, но финансируется из федерального бюджета Российской Федерации по линии Министерства финансов. Несмотря на увеличение бюджетного финансирования РУСАДА все еще не выполнила все необходимые условия для восстановления в правах. В настоящее время ВАДА частично отменила приостановление деятельности РУСАДА, позволив ей планировать и координировать меры антидопингового контроля в стране через своих собственных контролеров. При этом по-прежнему обязательным является присутствие двух международных экспертов и представителей Британского антидопингового

агентства (UKAD).

Московская национальная аналитическая лаборатория (МНАЛ), ранее входившая в состав Министерства спорта России, переводится в Московский государственный университет (МГУ). Подобное решение позволит уменьшить возможность государственного давления на МНАЛ и укрепит научную составляющую борьбы с допингом, приблизив ее к академическому научному сообществу.

Не менее важным аспектом борьбы с допингом в Российской Федерации является изменение культурного восприятия допинга посредством проведения активной образовательной политики. К проблемам допинга должно быть привлечено внимание многих участников спортивного движения: спортсменов, тренеров, медицинских работников, спортивных федераций, клубов, студентов университетов и факультетов физической культуры и спорта, спортивных журналистов, зрителей, спортсменов-любителей и т. д.

РУСАДА отвечает за разработку и реализацию образовательных программ по борьбе с допингом при поддержке и в сотрудничестве со спортивными организациями: федерациями, Министерством спорта, Олимпийским и Паралимпийским комитетами. Национальный антидопинговый план предусматривает интеграцию антидопингового образования в учебные программы спортивных университетов, а также в любые учебные программы спортивного образования. Основная задача данных мер – содействие формированию принципа «нулевой терпимости» по отношению к допингу.

В 2017 г. в рамках образовательных программ РУСАДА было проведено 26 тренингов, в том числе 11 семинаров для спортсменов и спортивных работников. В первой половине 2017 г. через различные курсы прошло 1467 человек. Использование новых технологий и онлайн-платформ позволят усилить воздействие этих программ на целевые аудитории, а также значительно расширить круг потенциальных участников.

В опыте зарубежных стран эффективной мерой показало себя вовлечение в образовательные программы известных спортсменов с предоставлением им роли «послов» в борьбе с допингом. Спортсмены, являясь ключевыми фигурами в мире спорта, оказывают значительное влияние на общество, являются примерами в глазах молодых людей и могут сыграть фундаментальную роль в антидопинговой пропаганде

допинга и распространении ценностей честной игры.

Важно также изменить общественное восприятие осведомителей («whistleblowers»). С этой целью российские власти хотят содействовать созданию онлайн-платформ для предупреждения о случаях нарушения антидопинговых правил. На сайтах РУСАДА, Антидопинговой Комиссии и ОКР есть формы, с помощью которых можно направлять анонимные предупреждения о возможных нарушениях антидопинговых правил, однако на сегодняшний день статистические данные об эффективности этой системы отсутствуют.

Слабой стороной антидопинговой политики в Российской Федерации является и малое количество разработок в этой области со стороны представителей общественных наук, несмотря на то, что подобные исследования объявлены приоритетными Конвенцией ЮНЕСКО и руководящими принципами ВАДА в области просвещения. Научные исследования в России в основном сосредоточены на методологических и физиологических аспектах тренировки, здоровья, обнаружения и анализа веществ. В области общественных наук исследования практически отсутствуют. Так в 2016 г. ВЦИОМ провел только одно социологическое исследование, затрагивавшее вопросы допинга и этики в спорте.

Допинговый кризис в России продемонстрировал слабость политики надзора и контроля и слабую координацию между основными спортивными учреждениями. В этой ситуации Национальный антидопинговый план, изданный Антидопинговой Комиссией, является дорожной картой для масштабных изменений в антидопинговой системе Российской Федерации.

Восстановление доверия к российскому спорту станет ключом к выходу из допингового кризиса 2015 г. Проведение Чемпионата мира по футболу 2018 г. в России может стать хорошей возможностью для международной миссии, координируемой Россией и ФИФА под эгидой ЮНЕСКО. ЮНЕСКО, действуя в сотрудничестве с ВАДА, могла бы выполнять свои задачи по наблюдению за осуществлением Международной конвенции о борьбе с допингом и играть важную роль в содействии восстановлению столь необходимого доверия.

Выход из российского допингового кризиса может стать возможностью изменить популярное мнение о том, что рыночные механизмы современного спорта, а также национальное соперничество делают все усилия по борьбе с

допингом напрасными, и опровергнуть утверждение о том, что в XXI веке допинг неразрывно связан с конкурентным спортом высших достижений.

Литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине «Ист. физ. культуры и спорта» / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Сов. спорт, 2013. – 392 с.: ил.
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА // Сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. URL: <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-code>.
3. Комплекс мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте // Независимая общественная антидопинговая Комиссия [Электронный ресурс]. URL: <http://ipadc.ru/assets/LFPSmYu/style/img/docs/Комплекс%20мер%20рус.pdf>
4. Review of the national anti-doping policy of the Russian Federation in the context of the Policy Advice Project // Антидопинговая Конвенция

ЮНЕСКО [Электронный ресурс]. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002590/259026e.pdf>

References

1. Mel'nikova, N.YU. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta: ucheb. v obrazovat. uchrezhdeniyah, realizuyushchih obrazovat. progr. vyssh. prof. obrazovaniya, prof. podgot. po discipline «Ist. fiz. kul'tury i sporta» / N.YU. Mel'nikova, A.V. Treskin. – Moskva: Sov. sport, 2013. – 392 s.: il.
2. WADA World Anti-Doping Code // World Anti-Doping Agency [Electronic Source] URL: <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-code>
3. Kompleks mer po realizacii Nacional'nogo plana bor'by s dopingom v rossijskom sporte // Nezavisimaya obshchestvennaya antidopingovaya Komissiya [Electronic Source] URL: <http://ipadc.ru/assets/LFPSmYu/style/img/docs/Комплекс%20мер%20рус.pdf>
4. Review of the national anti-doping policy of the Russian Federation in the context of the Policy Advice Project // UNESCO Anti-Doping Convention [Electronic Source]. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002590/259026e.pdf>.

**ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ
МЕЖДУНАРОДНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО НОВОМУ
ОЛИМПЕЙСКОМУ ВИДУ
СПОРТА – БАСКЕТБОЛ 3x3**

Андрианова Р.И.,
«Спартак», г. Ногинск

Аннотация. С включением баскетбола 3x3 в программу Олимпийских игр возникла необходимость формирования нового сегмента в отечественном спорте – стритбола. Несмотря на то, что национальная женская сборная 3x3 на сегодняшний день является одним из лидеров мирового первенства, будущие результаты выступления и конкурентоспособность отечественной сборной на крупных международных турнирах зависят от рациональной организации тренировочного и соревновательного процесса игроков в стритбол.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, Кубок Мира и Европы 3x3, Лига наций, тренировочный и соревновательный процесс баскетбола 3x3.

**The FORMATION of the system of INTERNATIONAL
AND NATIONAL COMPETITION FOR a NEW
OLYMPIC SPORT – BASKETBALL 3x3**

Andrianova R.I.,
«Spartak» team», Noginsk

Abstract. With the inclusion of basketball 3x3 in the program of Olympic Games there was a need to form a new segment in the domestic sport – streetball. Despite the fact that the national women's team 3x3 today is one of the leaders of the world championship, the future performance results and competitiveness of the national team at major international tournaments depend on the rational organization of training and competitive process of streetball players.

Keywords: basketball 3x3, World Cup and Europe 3x3, League of Nations, training and competitive process of basketball 3x3.

Девятого июня 2017 года FIBA включила баскетбол 3x3 в программу летних Олимпийских игр 2020 года. На главном турнире четырехлетия будут представлены 8 мужских и 8 женских команд.

Баскетбол 3x3 является «молодым» ви-

дом спорта и официальные международные турниры проводятся относительно недавно, с 2014 года. Тем не менее, этот вид спорта уже успел привлечь внимание болельщиков благодаря своей зрелищности и динамичности.

Для попадания на первые олимпийские соревнования по баскетболу на одно кольцо и успешного выступления российской команды необходимо формирование нового отдельного сегмента – стритбола, со своими профессиональными командами, лигой, полноценной национальной сборной и сборными разных возрастов.

До 2017 года кубок России по баскетболу 3x3 представлял собой несколько массовых турниров с различными половозрастными категориями. Данные турниры проводились с мая по август. Победителей соревнований выявлял финальный тур. Женский турнир вообще не организовывался с 2009 года. С 2018 года департаментом профессионального баскетбола РФБ было принято решение о проведении чемпионат России 3x3 в зимний период по туровой системе, в том числе и для девушек.

Стартует профессиональный чемпионат России 3x3 в ноябре и будет включать 6 регулярных этапов и финальный этап, каждый из которых будет проводиться в один день на одной площадке, как для мужчин, так и для женщин. Каждый этап будет представлять собой отдельный турнир, состоящий из группового раунда и плей-офф. Право участия в финальном этапе получают победители регулярных этапов и лучшие команды по сумме выступления в них. За 1-е место игрокам будет присвоено звание мастера спорта, за 2 – 4-е места – разряд «кандидат в мастера спорта».

Таким образом, первые шаги для формирования благоприятной основы для популяризации баскетбола 3x3 сделаны. Следующим этапом должна стать организация профессиональной лиги стритбола со своими клубами.

На международной арене на сегодняшний день проводится большое количество турниров, и российская женская сборная является одним из лидеров мирового первенства по стритболу. Следует отметить, что в 2018 году женская сборная России 3x3 в очередной раз сыграла в финале Кубка мира, который проводился в Маниле, и завоевала серебряные медали, уступив сборной Италии. В этом году в состав национальной команды вошли Анна Лешковцева, Людмила Сапова, Александра Столяр (трое представительницы московского баскетболь-

Таблица 1 – Результаты участия сборных команд России в Чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира по баскетболу 3х3

Годы	Пол	Чемпионат Европы			Чемпионат Мира		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
2014	М	Румыния	Словения	Литва	Катар	Сербия	Россия
	Ж	Россия	Словения	Бельгия	США	Россия	Бельгия
2016	М	Словения	Сербия	Нидерланды	Сербия	США	Словения
	Ж	Венгрия	Румыния	Россия	Чехия	Украина	США
2017	М	Латвия	Словения	Украина	Сербия	Нидерланды	Франция
	Ж	Россия	Испания	Нидерланды	Россия	Венгрия	Украина
2018	М	14-16 сентября в Бухаресте. Мужчины прошли квалификацию			Сербия	Нидерланды	Словения
	Ж	14-16 сентября в Бухаресте. Женщины не прошли квалификацию			Италия	Россия	Франция

ного клуба МБА) и Анастасия Логунова (Динамо-Курск).

На групповом этапе Кубка Мира по стритболу у сборной России не возникло особых проблем. Уверенную игру баскетболистки продемонстрировали в матчах против Уганды (22:8), Андорры (21:9) и Ирана (22:12). Однако в игре с первым серьезным соперником навязать борьбу не получилось, и как итог сборная России уступила США со счетом 13:21. В четвертьфинале наши игроки боролись за выход в следующую

стадию турнира с чешками. Благодаря удачным действиям Анастасии Логуновой и Анны Лешковцевой (обе по 8 очков) команде удалось одержать победу (21:14). Полуфинал между Россией и Францией в женской сетке стал одним из самых напряженных матчей турнира. Со счетом 19:17 сборная России одержала вверх и получила право выступления в финале. За золотые медали мирового первенства 3х3 сборная России боролась с Италией и проиграла со счетом 16:12.

По итогам соревнований Анна Лешков-

Таблица 2 – Результаты выступления женской сборной России по баскетболу 3х3 на Кубке Мира 2018

Дата	Этап	Команды	Счет	Результативность игроков
9 июня	Групповой этап	Россия - Уганда	22 : 8	Александра Столяр - 2 Анастасия Логунова - 6 Людмила Сапова - 8 Анна Лешковцева - 6
9 июня		Андорра - Россия	9 : 21	Александра Столяр - 0 Анастасия Логунова - 4 Людмила Сапова - 10 Анна Лешковцева - 7
11 июня		Россия - Иран	22 : 12	Александра Столяр - 6 Анастасия Логунова - 10 Людмила Сапова - 5 Анна Лешковцева - 1
11 июня		США - Россия	21 : 13	Александра Столяр - 4 Анастасия Логунова - 3 Людмила Сапова - 2 Анна Лешковцева - 4
12 июня	Четвертьфинал	Чехия - Россия	14 : 21	Александра Столяр - 3 Анастасия Логунова - 8 Людмила Сапова - 3 Анна Лешковцева - 7

12 июня	Полуфинал	Россия - Франция	19 : 17	Александра Столяр - 5 Анастасия Логунова - 5 Людмила Сапова - 1 Анна Лешковцева - 8
12 июня	Финал	Россия - Италия	12 : 16	Александра Столяр - 3 Анастасия Логунова - 3 Людмила Сапова - 2 Анна Лешковцева - 4

цева вошла в символическую сборную турнира, а Александра Столяр заняла второе место в конкурсе по дальним броскам.

К сожалению, после успеха на Кубке мира последовало неудачное выступление национальной женской сборной 3х3 на отборочном турнире на Чемпионат Европы в румынском городе Констанца. В связи с травмами сменился состав команды. Подтверждать статус чемпионки Европы отправились Анна Лешковцева, Александра Столяр и два дебютанта в составе сборной – Федоренкова Екатерина («Надежда» Оренбург) и Аделина Абайбурова («Спарта энд Ко» Видное). 1 июля было сыграно три матча. Первые два завершились не в пользу российских баскетболисток – со сборной Румынии (9:12) и сборной Бельгии (9:13). Несмотря на уверенную победу в матче против Австрии (14:8), наша сборная заняла последнее место в группе, что не дало права продолжить борьбу за медали Кубка Европы. Следует отметить удачное выступление самого молодого игрока команды и новичка в составе национальной сборной 3х3 Аделины Абайбуровой, которая по итогам соревнований стала самой результативной в команде, забив 14 очка.

Помимо соревнований, проводимых для национальных сборных команд, на сегодняшний день FIBA проводит Кубок Мира и Лигу Наций 3х3 для игроков до 23 лет и Кубок Европы 3х3 для игроков до 18 лет. Молодые игроки 3х3 только начинают получать опыт выступления на международных стритбольных турнирах. Тем не менее, при рациональном и профессиональном отношении тренерского состава и игроков победы не за горами.

Таким образом, сейчас происходит формирование нового сегмента в отечественном спорте – баскетбол 3х3. От того, насколько грамотно будет организован тренировочный и соревновательный процесс игроков в стритбол зависят будущие результаты выступления и конкурентоспособность отечественной сборной на крупных международных турнирах.

Литература

1. Андрианова, Р.И. Непосредственная предсоревновательная подготовка женских баскетбольных команд Сербии и Белоруссии к Олимпийским играм – 2016 / Р.И. Андрианова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145). – С. 14–19.
2. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9(127). – С. 15–22.
3. Андрианова, Р. И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы/ Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т.58. – № 3. – С.87 – 91.
4. Кочарян, Т. Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кочарян Татьяна Николаевна; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Малаховка, 2012. – 26 с.
5. Кочарян, Т. Н. Предсоревновательная подготовка женской сборной команды России к участию в Чемпионате Европы и Чемпионате Мира 2017 года по баскетболу 3х3 / Т.Н. Кочарян, А.А. Андрущенко, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4.
6. Леньшина, М. В. Построение этапа непосредственной подготовки женской молодежной баскетбольной команды России к Чемпионату Европы 2015 года / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3.

References

1. Andrianova, R.I. Neposredstvennaya predsorevnovatel'naya podgotovka zhenskih basketbol'nyh

- komand Srbije i Belorussii k Olimpijskim igram – 2016 / R.I. Andrianova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. – № 3(145). – S. 14–19.
2. Andrianova, R.I. Planirovanie podgotovki komand olimpijskogo rezerva v zhenskom basketbole k vystupleniyu v glavnyh mezhdunarodnyh sorevnovaniyah / R.I. Andrianova, M.V. Len'shina, G.N. Germanov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 9(127). – S. 15–22.
3. Andrianova, R. I. Centralizovannaya podgotovka sbornyh komand rezerva po basketbolu: realii i perspektivy/ R.I. Andrianova, M.V. Len'shina, G.N. Germanov // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2016. – T.58. – № 3. – S.87 – 91.
4. Kocharyan, T. N. Prognozirovaniye igrovogo amplua basketbolistok s uchetom individual'nyh morfologicheskikh i psihologicheskikh osobennostej : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Kocharyan Tat'yana Nikolaevna; [Mesto zashchity: Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury]. – Malahovka, 2012. – 26 s.
5. Kocharyan, T. N. Predsorevnovatel'naya podgotovka zhenskoj sbornoj komandy Rossii k uchastiyu v CHempionate Evropy i CHempionate Mira 2017 goda po basketbolu 3h3 / T.N. Kocharyan, A.A. Andrushchenko, R.I. Andrianova, M.V. Len'shina // Uchenye zapiski imeni P.F.Lesgafta. – 2018. – № 4.
6. Len'shina, M. V. Postroeniye ehtapa neposredstvennoj podgotovki zhenskoj molodezhnoj basketbol'noj komandy Rossii k CHempionatu Evropy 2015 goda / M.V. Len'shina, R.I. Andrianova, G.N. Germanov, O.I. Kuz'mina // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2016. – № 3.

МИРОВАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В XXI ВЕКЕ – ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Зеличенко В.Б.,

РГУФКСМиТ, г. Москва

Аннотация. Анализируются тенденции развития мировой легкой атлетики в XXI веке на основе изучения результатов Олимпийских игр в период с 2000 по 2016 гг. Рассматриваются возрастные параметры современного спорта высших достижений, уровень развития легкой атлетики в мире, динамика результатов победителей, призеров и финалистов Олимпийских игр, изучается соревновательная деятельность наиболее успешных легкоатлетов современности.

Ключевые слова: Олимпийские игры, развитие легкой атлетики в мире, соревнова-

тельная деятельность сильнейших атлетов мира, динамика развития лучших результатов в мире.

WORLD ATHLETICS IN XXI CENTURY THE MAIN TENDENCIES OF DEVELOPMENT

Zelichenok V. B.,

RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The trends in the development of world Athletics in the 21st century are analyzed on the basis of the study of the results of the Olympic Games in the period from 2000 to 2016. The age parameters of the modern athletes of the highest achievements, the level of athletics development in the world, the dynamics of the results of the winners, prize-winners and finalists of the Olympic Games are considered, the competitive activity of the most successful athletes of our time is studied.

Keywords: Olympic Games, development of Athletics in the world, competitive activity of the strongest athletes of the world, dynamics of development of the best results in the world.

Существенные изменения в мировой легкой атлетике начались относительно недавно, в 80-ые годы прошлого века, когда к руководству Международной любительской федерации легкой атлетики (ИААФ) в 1981 году пришел Примо Небиоло (Италия). Хотя легкая атлетика всегда была главным видом олимпийской программы, в остальном слово «любительская» в полной мере отражало статус этого вида спорта: практически отсутствовал сбалансированный календарь официальных международных соревнований, бюджет международной федерации составлял всего 50 тысяч долларов в год, строго соблюдались правила любительства, согласно которым спортсмены не могли получать за свои выступления более 50 долларов в день (несколько известных атлетов были дисквалифицированы за нарушение этого правила).

Под руководством Небиоло в течение нескольких лет был создан высококачественный и хорошо продаваемый «продукт» под названием «Всемирная легкоатлетическая серия». В эту серию вошли:

- летние чемпионаты мира (проводятся, начиная с 1983 года; вначале – с периодичностью один раз в четыре года, с 1991 года – один раз в два года). Согласно рейтингу спортивных соревнований, чемпионаты мира по легкой атлетике занимают третье место – после летних Олим-

пийских игр и чемпионатов мира по футболу. Например, телевизионная аудитория чемпионата мира 2013 года в Москве превысила 5 миллиардов зрителей;

- чемпионаты мира в помещении – один раз в два года;
- чемпионаты мира среди юниоров (до 20 лет) – один раз в два года;
- Кубок мира (Континентальный кубок) – один раз в четыре года;
- чемпионат мира по кроссу – ежегодно;
- Кубок мира по спортивной ходьбе (с 2016 года – командный чемпионат мира) – один раз в два года;
- Всемирные соревнования по эстафетному бегу – ежегодно;
- Кубок мира по полумарафону – один раз в два года.

Также во Всемирную легкоатлетическую серию входит система однодневных коммерческих соревнований: «Бриллиантовая лига» (высший уровень однодневных соревнований, 14 этапов), соревнований уровня ИААФ и континентов, турниров «Челлендж» по ряду дисциплин (многоборью, спортивной ходьбе, метанию молота), а также «Всемирный зимний тур» ИААФ (как правило, шесть соревнований).

Многочисленная телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований способствовала притоку в легкую атлетику значительного числа спонсоров и на международном уровне, и в ряде ведущих легкоатлетических стран. Так, в течение почти двадцати последних лет ежегодный бюджет ИААФ составляет примерно 60 миллионов долларов, при этом такая же сумма выделена в резервный фонд федерации. Бюджет Европейской легкоатлетической Ассоциации (ЕАА) превышает 12 миллионов швейцарских франков в год.

Начиная с 1997 года, ИААФ выплачивает значительные призовые деньги спортсменам, завоевывающим призовые места на официальных соревнованиях (в последнее время оплачивается 8 первых мест в каждом виде). Победитель летнего чемпионата мира получает 60 тысяч долларов США, а спортсмен, установивший мировой рекорд на официальных соревнованиях ИААФ, – 100 тысяч долларов. Естественно, при таких выплатах слово «любительская» в названии организации потеряло всякий смысл, и на Конгрессе ИААФ 2001 года ИААФ получила новое название – «Международная ассоциация легкоатлетических федераций», при этом аббревиатура на английском языке осталась неизмен-

ной – ИААФ.

Сейчас ведущие легкоатлеты мира зарабатывают значительные средства как на соревнованиях, так и за счет спонсорских контрактов. Участие в соревнованиях Усейна Болта обходилось организаторам в среднем в 300 тысяч долларов, а шестилетний контракт с компанией «Пума» принесет бегуну за 6 лет 8 миллионов долларов. Конечно, Болт – фигура уникальная, но и другие лидеры мировой легкой атлетики получают серьезное вознаграждение за свои выступления.

Если раньше, во времена «любительской» легкой атлетики, спортивный век ведущих легкоатлетов был достаточно коротким и редко длился больше одного олимпийского цикла, то сейчас большинство лидеров мировой легкой атлетики успешно выступают на высшем уровне по 8-10 и более лет, при этом большинство из них начинают выступления за национальные команды своих стран уже на юниорском (в 18-19 лет) и даже юношеском уровне (в 16-17 лет).

В данной статье мы хотели бы проанализировать несколько тенденций, которые, на наш взгляд, характерны для легкой атлетики XXI века.

1. Средний возраст высших достижений победителей и призеров крупнейших соревнований (Олимпийских игр и летних чемпионатов мира, в дальнейшем – ОИ и ЧМ). В одной из наших предыдущих работ (4) мы достаточно подробно рассмотрели эту тему, поэтому сейчас повторим только самые основные выводы:

– несмотря на кардинальное изменение системы соревнований в мировой легкой атлетике, существенной динамики в возрасте высших достижений не наблюдается. Хотя не менее 70 процентов элитных легкоатлетов начинают свою карьеру в возрасте 17-19 лет на юниорских и юношеских соревнованиях (причем, как правило, достаточно успешно), возраст победителей и призеров в большинстве видов стал даже выше. Сравнение итогов ОИ 1972, 2012 и 2016 свидетельствует о довольно существенном увеличении возраста сильнейших атлетов в спринтерском и барьерном беге, прыжках (примерно на три года), не так существенно – в метаниях – полтора года и в многоборье – меньше года. Практически неизменным этот показатель остался в видах выносливости, хотя полярные значения возраста сильнейших колеблются в этой группе от 18-20 лет (П. Джелимо, А. Кипроп, А. Нигель, М. Дефар, М. Тулу, Дин Чень, Е. Лашманова, Т. Дибаба, Д. Рут, Б. Кипруто) до 31-35 лет (М. Фара, Д. Тот, Д. Таллент, Д. Кипчого, Э. Кимбой, В.

Черуйот, К. Юнис) и даже 40 лет – Б. Лагат.

В целом, средний возраст победителей ОИ 1972 и 2016 увеличился с 25.0 до 26.8 лет у чемпионов, с 25.2 до 27.1 – у призеров.

Вывод. Основным фактором достижения высших результатов и продолжительного выступления на высшем уровне является не изменение в календаре соревнований, а соблюдение и совершенствование общих принципов теории спортивной тренировки и закономерностей развития как организма в целом, так и различных физических качеств, эффективное выполнение тренировочных программ различного уровня, начиная с многолетнего плана подготовки и закачивая микроциклами, улучшение качества научно-методического обеспечения, а также использование хорошо продуманной и четко организованной системы восстановительных мероприятий как неотъемлемой части тренировочного процесса.

2. В таблице 1 представлены основные показатели развития легкой атлетики в мире на основе изучения как количественных показателей участия легкоатлетических команд на ОИ (число участвующих стран и спортсменов), так и качественных (количество стран, подготовивших победителей, призеров и финалистов ОИ). Данные таблицы свидетельствуют о продолжающемся росте популярности легкой атлетики в мире – увеличивается число участвующих в ОИ федераций и спортсменов. На протяжении последних пяти Олимпиад количество

стран, подготовивших победителей ОИ, колеблется от 20 до 25, призеров – от 40 до 44, а финалистов, занявших I-VIII места – от 57 до 71, с тенденцией к увеличению на двух последних ОИ. Очевидно, что спортсмен, выступающий в финале, до последнего момента сохраняет шансы в борьбе за медаль любого достоинства. Во многих индивидуальных видах спорта число стран, участвующих в ОИ, не превышает 50-60, а в легкой атлетике представители 70 стран ведут реальную борьбу за медали.

Основной вывод – легкая атлетика, несмотря на возрастающую конкуренцию со стороны многих, особенно игровых и новых видов спорта, была, есть и еще долго будет оставаться главным видом олимпийской программы. Трансляции легкой атлетики на Олимпийских играх приносят МОК примерно 50 % всех телевизионных доходов.

3. Проанализирована динамика результатов легкоатлетов, занявших I, III и VI места во всех 43 индивидуальных видах олимпийской программы на пяти последних ОИ (2000, 2004, 2008, 2012 и 2016). Не секрет, что в XXI веке существенно усилилась борьба с применением допинга, и эта борьба обостряется с каждым годом. Интересно на этом фоне рассмотреть, как изменялись результаты сильнейших атлетов мира, показанные на главном старте четырехлетия. В конце статьи, представлены графики, отражающие эти результаты на протяжении пяти последних ОИ во всех видах легкой атлетики.

Таблица 1 – Основные показатели динамики развития мировой легкой атлетики

Год и кол-во стран	Пол	Кол-во участников	Кол-во видов	I	I-III	I-VIII
2000/ 193	М	1273	24	25	44	57
	Ж	888	22			
	Всего	2161	46			
2004/ 196	М	1085	24	21	40	66
	Ж	921	22			
	Всего	2006	46			
2008/ 200	М	1085	24	23	41	62
	Ж	975	23			
	Всего	2060	47			
2012/ 202	М	1099	24	24	42	70
	Ж	1011	23			
	Всего	2110	47			
2016/ 204	М	1193	24	20	42	71
	Ж	1091	23			
	Всего	2284	47			

В таблице 2 указаны суммарные показатели лучших результатов в индивидуальных видах (среди мужчин, женщин и общие) на ОИ нынешнего века.

При анализе данных таблицы 2 необходимо учесть, что зачастую соревнования в беге на средние и длинные дистанции носят тактический характер и совершенно не отражают уровень готовности участников. Например, результаты победителя и призеров в беге на 1500м на ОИ-2016 были в районе 3:50.00, т.е. соответствовали нормативу КМС, согласно последней ЕВСК.

Как видно из таблицы, наибольшее число лучших результатов победителей – по 12 – было показано в 2008 и 2016, призеров – в 2012 (14), а среди спортсменов, занявших шестые места, – в 2016 (16). Эти данные свидетельствуют о положительной динамике результатов и особенно – о возрастании плотности результатов финалистов. Если рассмотреть сумму лучших результатов спортсменов, занявших первые, третьи и шестые места, то эти показатели постоянно растут: 2000 – 9, 2004 – 22, 2008 – 28, 2012 – 32, 2016 – 38. К этим статистическим данным необходимо добавить, что в нынешнем веке улучшено 75 мировых рекордов в 24 индивидуальных видах (36 в 13 у мужчин и 39 в 11 у женщин; следует, правда, отметить, что 15 рекордов на стадионе устано-

вила Елена Исинбаева). За последние годы также существенно обновилась таблица мировых рекордов среди юниоров.

Поэтому призывы отдельных экспертов переписать таблицу рекордов, убрав результаты, показанные 30 и более лет назад, не находят достаточной поддержки. В свое время в тяжелой атлетике были изменены весовые категории, чтобы начать отсчет рекордов «с чистого листа». Как известно, это ни к чему не привело, и буквально недавно чуть ли не у половины участников чемпионатов мира были обнаружены положительные результаты допинг-проб. Поэтому утверждения о том, что рекорды 80-90 годов прошлого века являются «допинговыми», на наш взгляд, безосновательны. Просто такие спортсмены – авторы «старых» рекордов – как Ю. Седых, М. Пауэлл, Я. Железны, Ю. Шульц, С. Костадинова, Д. Джойнер и ряд других – появляются далеко не каждый год. Но все-таки и эти рекорды рано или поздно будут побиты.

4. В своих предыдущих работах (3, 4) мы неоднократно рассматривали спортивный путь сильнейших легкоатлетов мира в контексте их выступлений в юношеском, юниорском и элитном спорте. Основной вывод – спортивный пути примерно 1500 сильнейших легкоатлетов мира свидетельствует о том, что примерно 70% начали свою карьеру на чемпионатах мира и конти-

Таблица 2 – Распределение лучших результатов, показанных легкоатлетами, занявшими I, III и VI места на ОИ 2000–2016

Год проведения	Пол	I	III	VI
2000	М	1	2	2
	Ж	1	-	3
	Всего	2	2	5
2004	М	5	4	2
	Ж	3	3	5
	Всего	8	7	7
2008	М	7	6	6
	Ж	5	3	1
	Всего	12	9	7
2012	М	4	7	3
	Ж	6	9	5
	Всего	10	14	8
2016	М	6	3	9
	Ж	6	7	7
	Всего	12	10	16

Примечания:

1. Чемпионы ОИ в прыжке в высоту показали одинаковые результаты в 2012 и 2016; в десятиборье – в 2004 и 2016.
2. Соревнования в беге на 3000м с/п у женщин проводятся, начиная с 2008 года.

нентов среди юниоров. При этом для дальнейшего спортивного пути будущих «звезд» не имело значения, какие места на юниорских соревнованиях они занимали – первые, призовые или даже не попадали в финал.

На этот раз мы решили проанализировать

многолетнюю спортивную карьеру самых успешных легкоатлетов мира, изучив динамику результатов только тех спортсменов, которые завоевали не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на ОИ и ЧМ, проходивших в нашем веке (Таблица 3).

Таблица 3 – Легкоатлеты, завоевавшие не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на Олимпийских играх и летних чемпионатах мира в 2000–2017

№	Имя, фамилия	Страна	Вид легкой атлетики	Медали	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Усейн Болт	JAM	100, 200	14	13	1	-
2	Мо Фара	GBR	5000, 10000	12	10	2	-
3	Тирунеш Дibaba	ETH	5000, 10000	12	8	1	3
4	Вероника Кемпбелл	JAM	100, 200	11	5	3	3
5	Кенениса Бекеле	ETH	5000, 10000	10	8	1	1
6	Татьяна Лебедева	RUS	длина, тройной	10	4	5	1
7	Джастин Гатлин	USA	100, 200	10	4	4	2
8	Ишам Эль Герруж	MAR	1500, 5000	9	6	3	-
9	Эзекель Кимбой	KEN	3000 с/п	9	6	3	-
10	Вивиян Черуйот	KEN	5000, 10000	9	5	3	1
11	Элисон Феликс	USA	200, 400	9	5	2	2
12	Кармелита Джетер	USA	100, 200	9	3	2	4
13	Роберт Коржаневски	POL	с/х 20, 50	8	7	1	-
14	Валери Адамс	NZL	ядро	8	6	2	-
15	Мезарет Дефар	ETH	5000, 10000	8	4	2	2
16	Анита Влодарчик	POL	молот	8	4	2	2
17	Мария Мутола	MOZ	800	8	4	1	3
18	Бернар Лагат	USA	1500, 5000	8	2	4	2
19	Шейли Фрейзер	JAM	100, 200	7	6	1	-
20	Морис Грин	USA	100, 200	7	5	1	1
21	Елена Исинбаева	RUS	шест	7	5	-	2
22	Барбора Шпотакoва	CZE	копье	7	4	2	1
23	Вергилиус Алекна	LIT	диск	7	4	2	1
24	Лашен Меррит	USA	400	7	3	3	1
25	Герд Кантер	EST	диск	7	2	4	1
26	Бритни Риз	USA	длина	6	5	1	-
27	Кастер Семеня	RSA	800, 1500	6	5	-	1
28	Дуайт Филлипс	USA	длина	6	5	-	1
29	Юпси Морено	CUB	молот	6	4	2	-
30	Джефферсон Перес	ECU	с/х 20	6	4	2	-
31	Габриэла Сабо	ROU	1500, 5000	6	4	1	1
32	Андреас Торкилдсен	NOR	копье	6	3	3	-
33	Алмаз Айана	ETH	5000, 10000	6	3	-	2
34	Бланка Власич	CRO	высота	6	2	3	1

1	2	3	4	5	6	7	8
35	Дафни Шипперс	NED	100, 200, 7борье	6	2	2	2
36	Келли Холмс	GBR	800, 1500	6	2	2	2
37	Бримин Кипруто	KEN	3000 с/п	6	2	2	2
38	Кристиан Тейлор	USA	тройной	5	5	-	-
39	Сандра Перкович	CRO	диск	5	4	1	-
40	Эштон Итон	USA	10 борье	5	4	1	-
41	Джессика Эннис	GBR	7 борье	5	4	1	-
42	Феликс Санчес	DOM	400 с/6	5	4	1	-
43	Роберт Хартинг	GER	диск	5	4	1	-
44	Салли Пирсон	AUS	100 с/6	5	3	2	-
45	Джереми Уоринер	USA	400	5	3	2	-
46	Юнис Барбер	FRA	длина, 7 борье	5	3	2	-
47	Уильсон Кипкетер	DEN	800	5	3	1	1
48	Керрон Клемент	USA	400 с/6	5	3	1	1
49	Дерарта Тулу	ETH	10000, марафон	5	3	1	1
50	Катерин Ндереба	KEN	марафон	5	2	3	0
51	Роман Шеберле	CZE	10 борье	5	2	3	-
52	Катерин Ибаргуен	COL	тройной	5	2	2	1
53	Элуид Кипчого	KEN	3000 с/п	5	2	2	1
54	Сянь Лю	CHN	110 м/6	5	2	2	1
55	Примоз Козмус	SLO	молот	5	2	2	1
56	Нельсон Эвора	POR	тройной	5	2	1	2
57	Коджи Мурафуши	JPN	молот	5	2	1	2
58	Анна Чичерова	RUS	высота	5	2	1	2
59	Тори Бови	USA	100, 200	5	2	1	2
60	Дэвид Рудиша	KEN	800	4	4	-	-
61	Каролина Ключфт	SWE	7 борье	4	4	-	-
62	Асбель Кипроп	KEN	3000 с/п	4	4	-	-
63	Ван Ниикерк	RSA	200, 400	4	3	1	-
64	Кристина Огурогу	GBR	400	4	3	1	-
65	Тианна Бартолетта	USA	длина	4	3	1	-
66	Хонг Лиу	CHN	с/х 20	4	3	1	-
67	Конселиус Кипруто	KEN	3000 с/п	4	2	2	-
68	Рашид Рамзи	BHN	800, 1500	4	2	2	-
69	Дэвид Сторль	GER	ядро	4	2	2	-
70	Шимон Циолковский	POL	молот	4	2	2	-
71	Элуид Кипчоге	KEN	5000, марафон	4	2	2	-
72	Хестри Клоете	RSA	высота	4	2	2	-
73	Татьяна Томашова	RUS	1500	4	2	2	-
74	Франкоиз Мбанго	CMR	тройной	4	2	2	-
75	Иван Тихон	BLR	молот	4	2	1	1
76	Яргелис Савиньи	CUB	тройной	4	2	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8
77	Сания Ричардс	USA	100, 200	4	2	1	1
78	Керами Джеймс	GRN	400	4	2	1	1
79	Кристиан Олссон	SWE	тройной	4	2	1	1
80	Дерек Дроун	CAN	высота	4	2	-	2
81	Бершон Джексон	USA	400 с/6	4	2	-	2
82	Павел Файдек	POL	молот	3	3	-	-
83	Франка Дитц	GER	диск	3	3	-	-
84	Мариам Джамаль	BHN	800, 1500	3	3	-	-
85	Фийят Кипейонг	KEN	800, 1500	3	2	1	-
86	Хабиба Гриба	TUN	3000 с/п	3	2	1	-
87	Томас Маевски	POL	ядро	3	2	1	-
88	Зузана Хейнова	CZE	400 с/6	3	2	1	-
89	Трен Харди	USA	10 борье	3	2	1	-
90	Саид Шахин	QAT	3000 с/п	3	2	1	-
91	Джоуад Гариб	MAR	марафон	3	2	1	-
92	Абель Кируи	KEN	марафон	3	2	1	-
93	Мелани Уокер	JAM	400 с/6	3	2	1	-
94	Эдна Киплагат	KEN	марафон	3	2	1	-
95	Олимпиада Иванова	RUS	с/х 20	3	2	1	-
96	Тайсон Гей	USA	100, 200	3	2	1	-
97	Грег Рутерфорд	GBR	длина	3	2	-	1
98	Энжело Тейлор	USA	400, 400 с/6	3	2	-	1

99–116 По 2 золотые медали завоевали: **Иван Бругнетти (ITA, марафон), Мишель Перри (USA, 100с/6), Гезахегне Абера (ETH, марафон)**, Яна Питтман (AUS, 400с/6), Константинос Кентерис (GRE, 100, 200), Тедди Тамго (FRA, тройной), Матей Тот (SVK, с/х 50км), Реубен Косгеи (KEN, 3000с/п), Брианна Макнил (USA, 100с/6), Ирвин Саладино (PAN, длина), Ольга Каниськина (RUS, с/х 20км), Елена Лашманова (RUS, с/х 20км), Стивен Кипротич (UGA, марафон), Стив Хукер (AUS, шест), Катерина Стефаниди (GRE, шест), Нафиссату Тиам (BEL, 7борье), Мария Ласицкене (RUS, высота).

Примечания:

- 1. Жирным пунктиром** выделены спортсмены, которые не выступали на чемпионатах мира или континентов среди юниоров
- Результаты и места спортсменов взяты с веб-сайта ИААФ по состоянию на 1 августа 2018 г., с учетом пересмотра призовых мест по итогам повторного допинг-контроля участников ОИ-2008 и 2012, ЧМ-2009 и 2011.
- Если спортсмены выступали и в прошлом, и в нынешнем веке, в таблицу были включены спортсмены, которые добились в 2000-ые годы. Поэтому карьера таких «звезд» как Морис Грин, Хайле Гебресилассие, Майкл Джонсон, Ян Железны, Иван Педросо, Джонатан Эдвардс, Хайке Дрехслер, Елена Елесина, выигравших ОИ-2000, в данной работе не изучалась, поскольку своих главных успехов они добились в 90-ые годы.

Изучение таблицы свидетельствует:

1. Из 116 человек, завоевавших две и более золотых медалей на ОИ и ЧМ нынешнего века, 90 человек из этой группы, или 78 %, начали свою спортивную карьеру на чемпионатах мира или континентов среди юниоров моложе 20 лет, в ряде случаев – среди юношей и девушек моложе 18 лет. Таким образом, в среднем четверо из пяти самых успешных легкоатлетов современности начали выступать на высоком уровне уже в юниорском и даже в юношеском возрасте.

При этом соотношение победителей, призеров и просто участников юниорских соревнований, вошедших затем в элитную группу, отличалось крайне незначительно – соответственно 34, 24 и 32 спортсмена в каждой из групп.

2. Распределение по группам видов легкой атлетики было следующим:

– бег на средние и длинные дистанции – 34 человека (12 видов), спринтерский и барьерный бег – 30 (10), прыжки – 23 (8), метания – 17 (8), спортивная ходьба (3) и многоборье (2) – по 7 че-

ловек (Энис Барбер завоевала медали в прыжках в длину и многоборье). Таким образом, мы не выявили какого-либо превосходства или отставания представителей той или иной группы видов в представленной таблице.

Основные положения статьи свидетельствуют о том, что:

- легкая атлетика продолжает успешно развиваться в мире, оставаясь главным видом олимпийской программы;

- значительно число стран (70 и более) готовят легкоатлетов, которые могут бороться за медали на ОИ и ЧМ, а представители более чем 40 стран их завоевывают;

- продолжается постепенный рост результатов победителей, призеров и особенно финалистов крупнейших соревнований;

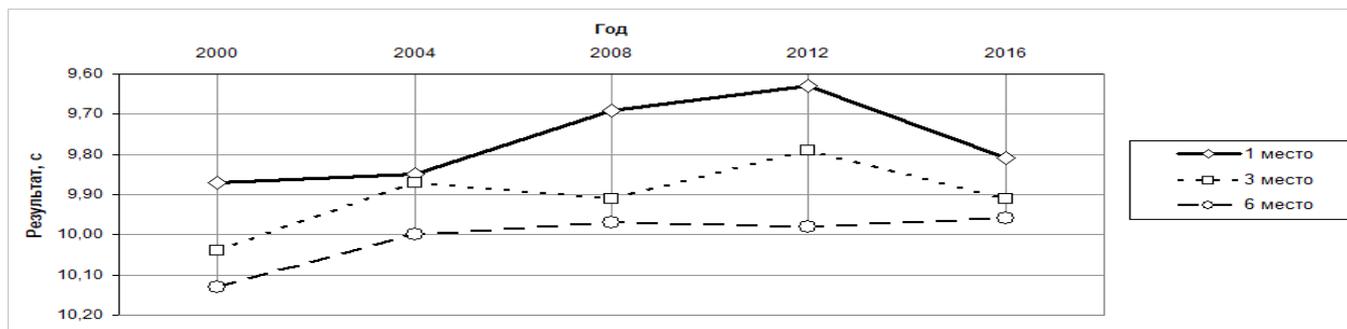
- средний возраст победителей и призеров постепенно увеличивается практически во всех видах легкой атлетики;

- еще раз доказано, что при правильно спланированной и системно организованной подготовке юных легкоатлетов выступления на юниорских и даже юношеских официальных соревнованиях ни в коей мере не вредят дальнейшей спортивной карьере, а наоборот – как правило, делают ее более успешной и продолжительной.

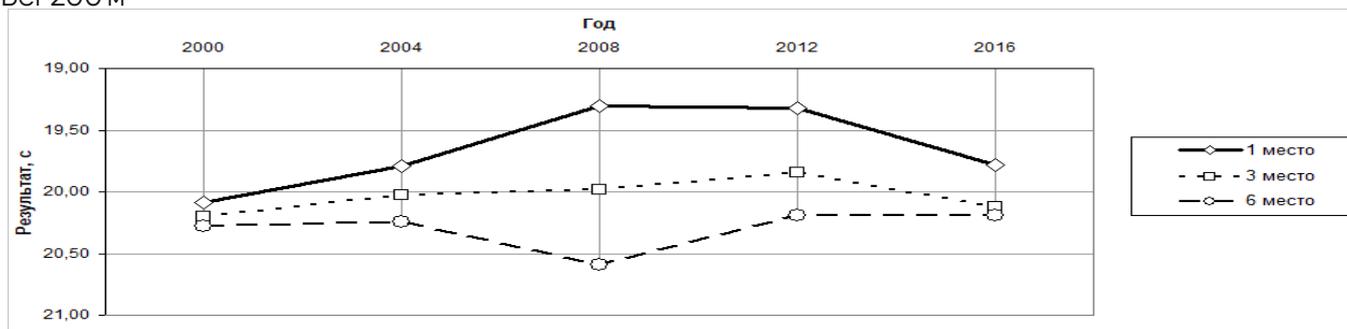
Динамика результатов спортсменов, завоевавших первые, третьи и шестые места в индивидуальных видах программы на Олимпийских играх 2000–2016

МУЖЧИНЫ

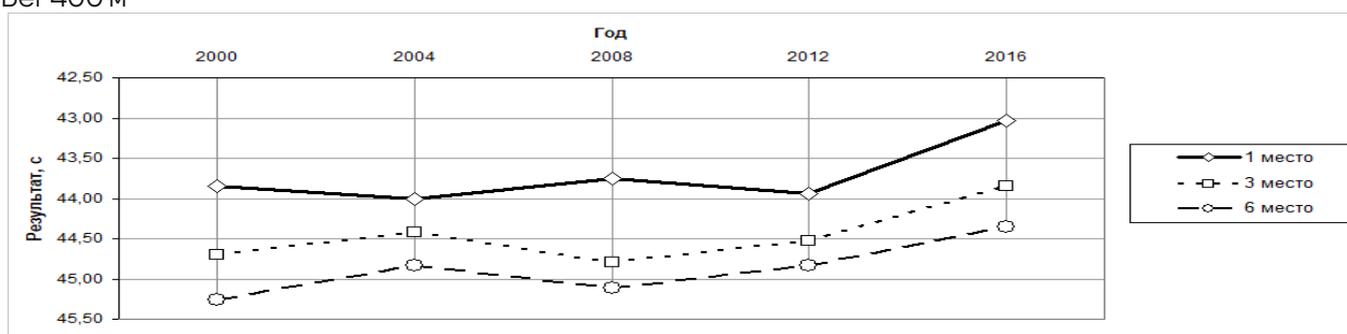
Бег 100 м



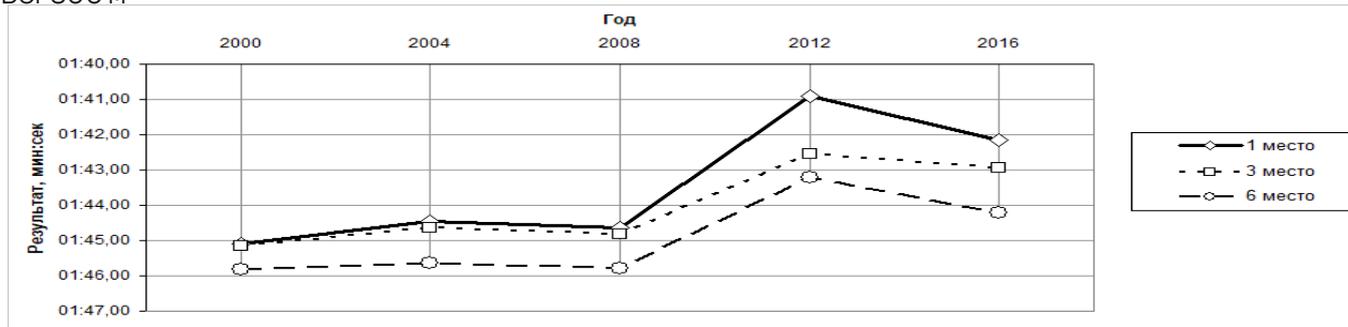
Бег 200 м



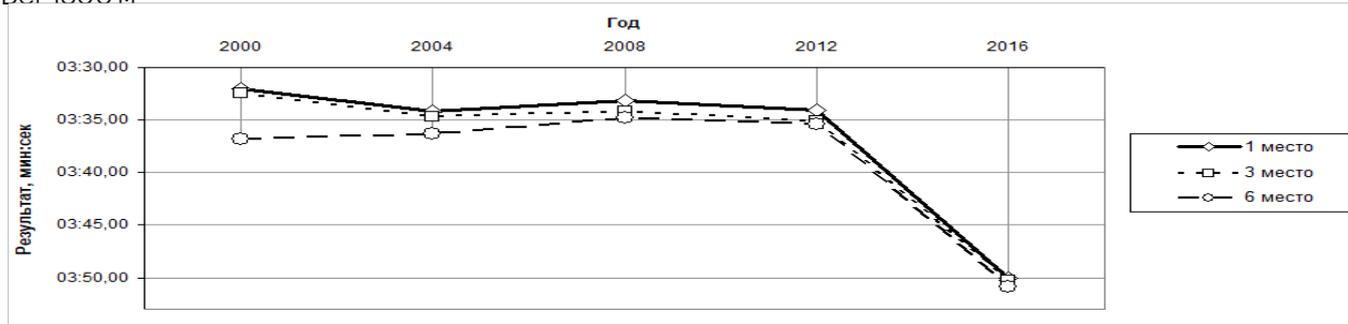
Бег 400 м



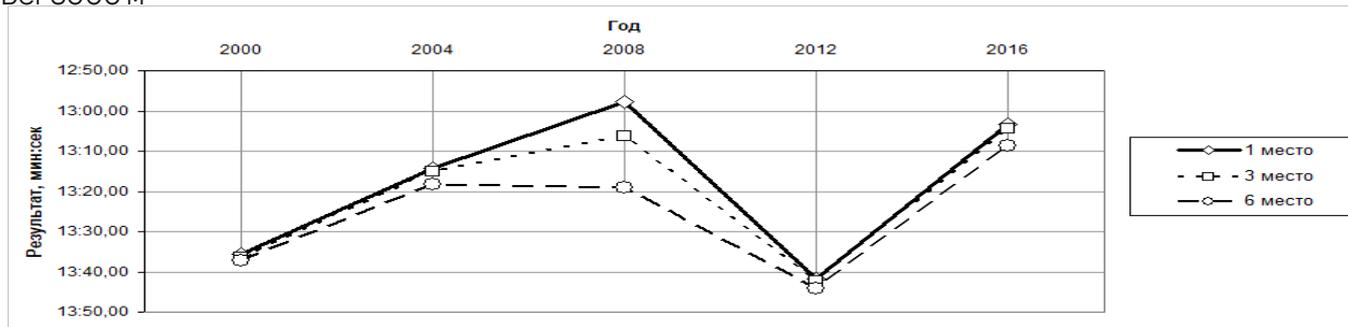
Бег 800 м



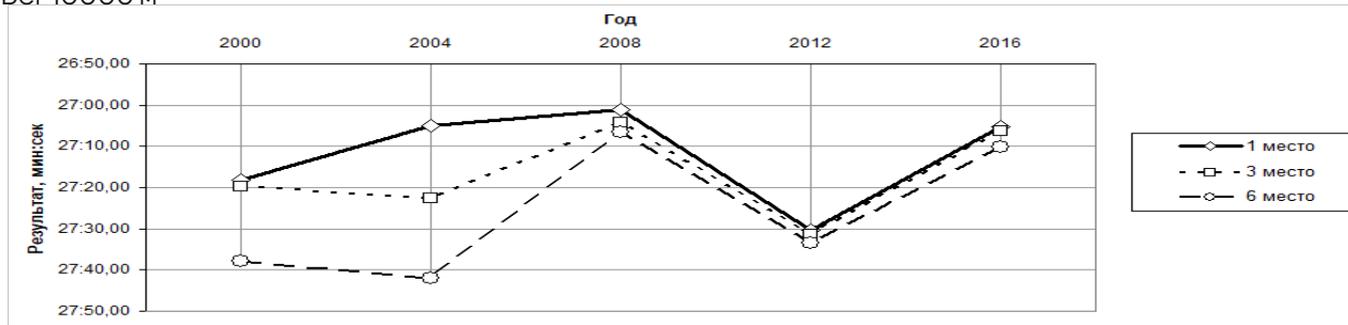
Бег 1500 м



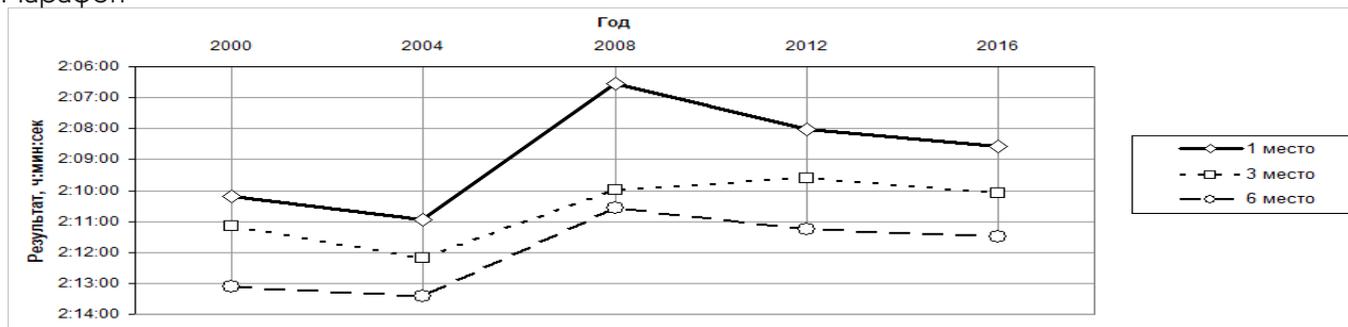
Бег 5000 м



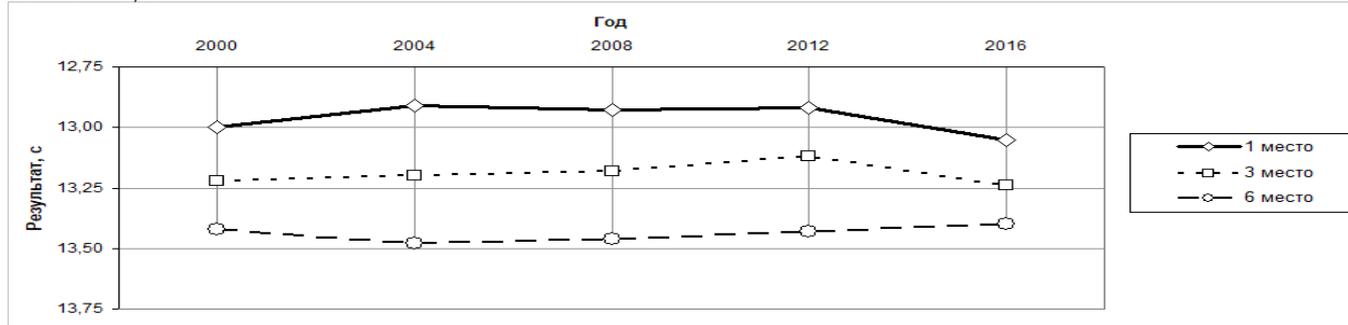
Бег 10000 м



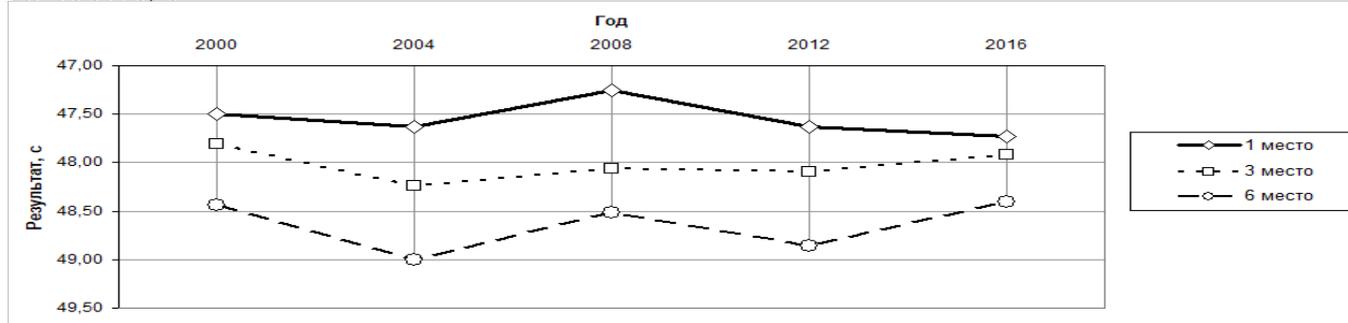
Марафон



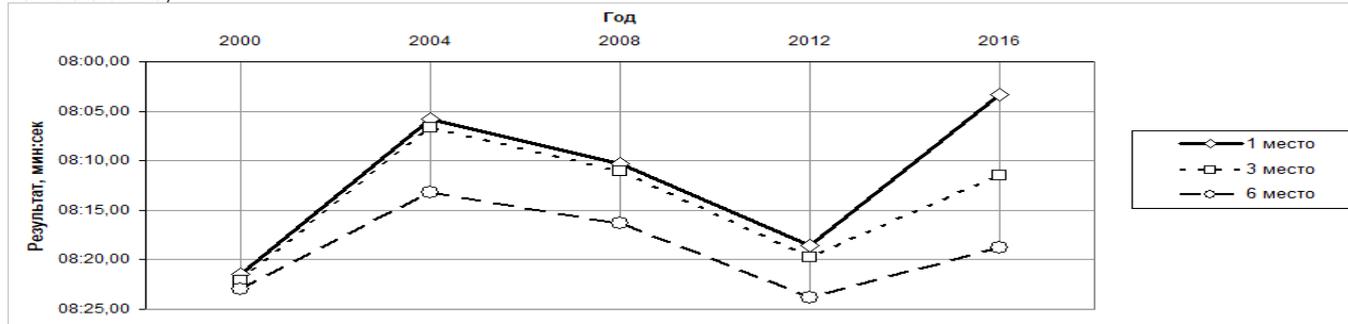
Бег 110 м с/б



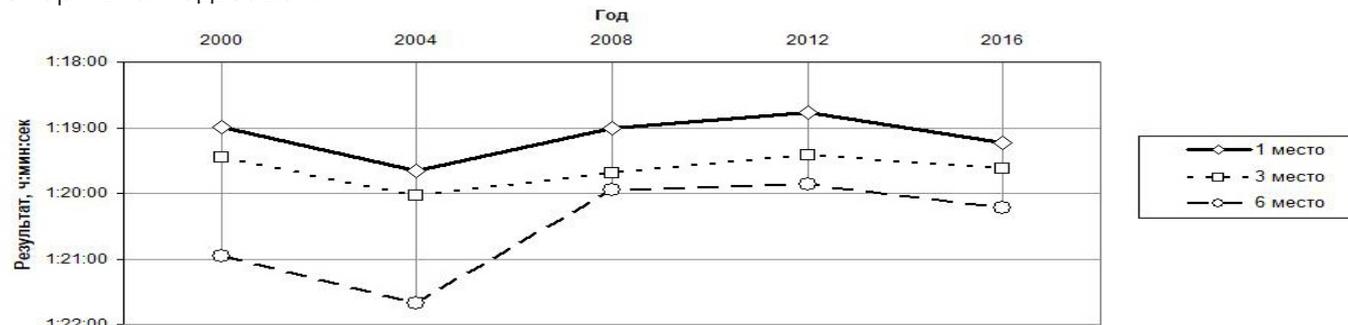
Бег 400 м с/б



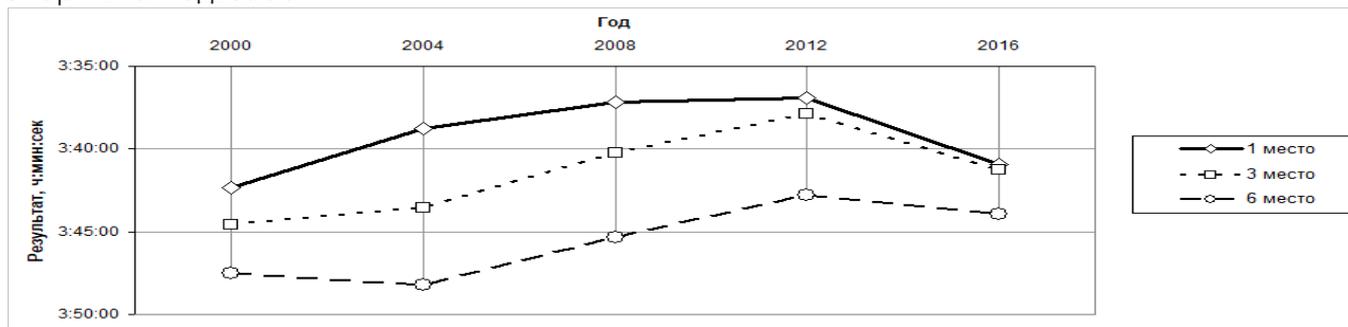
Бег 3000 м с/п



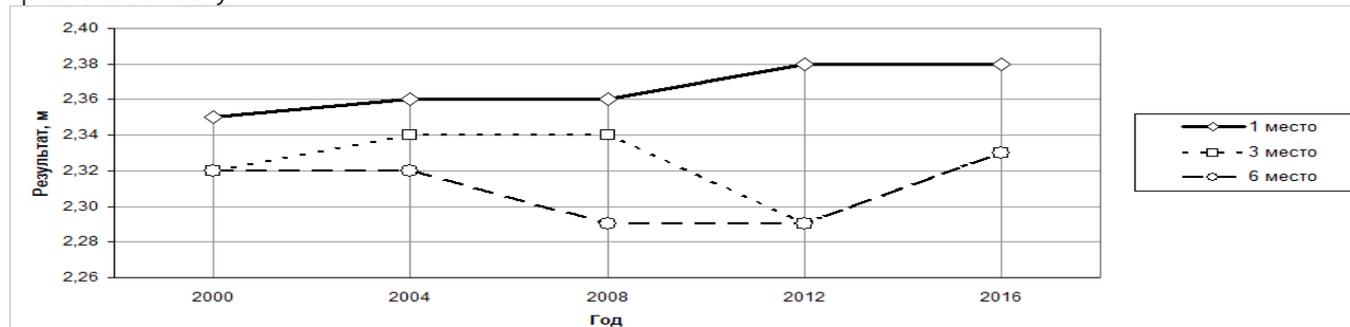
Спортивная ходьба 20 км



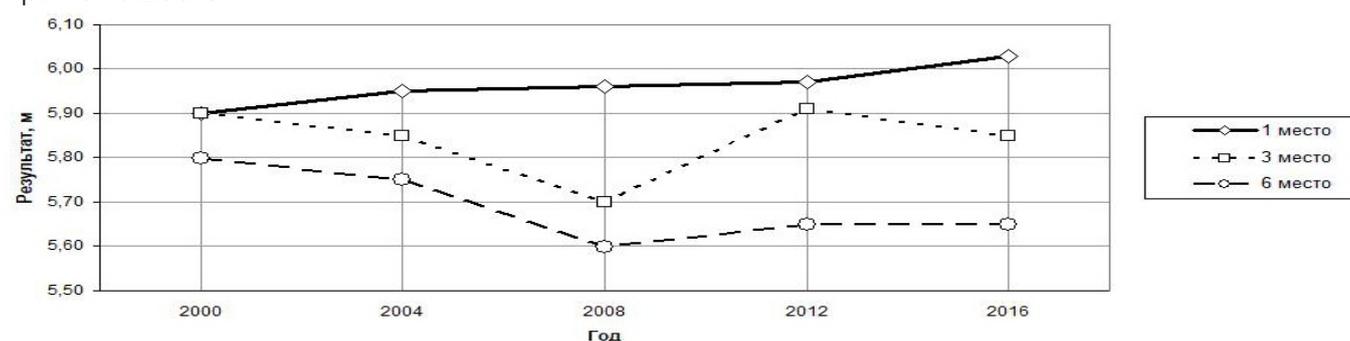
Спортивная ходьба 50 км



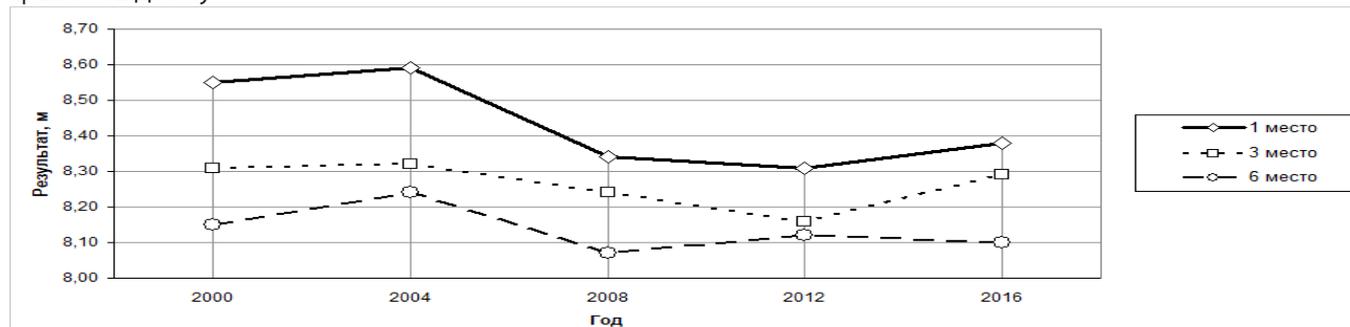
Прыжок в высоту



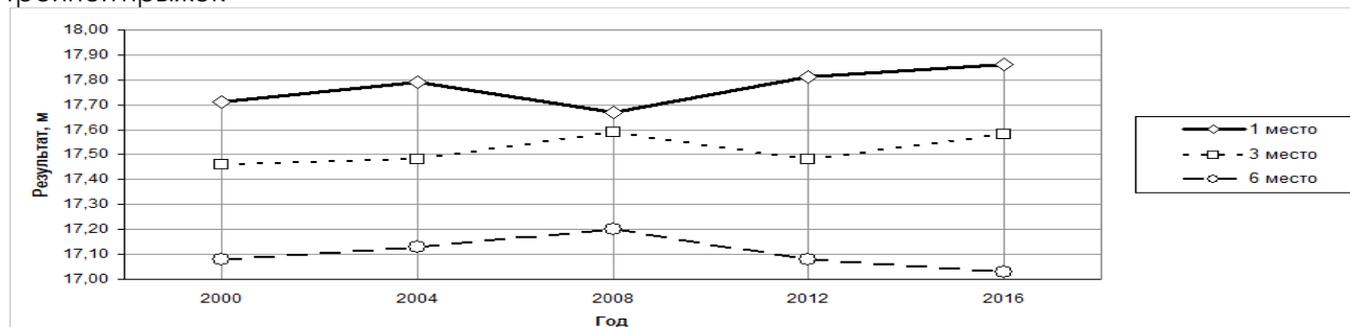
Прыжок с шестом



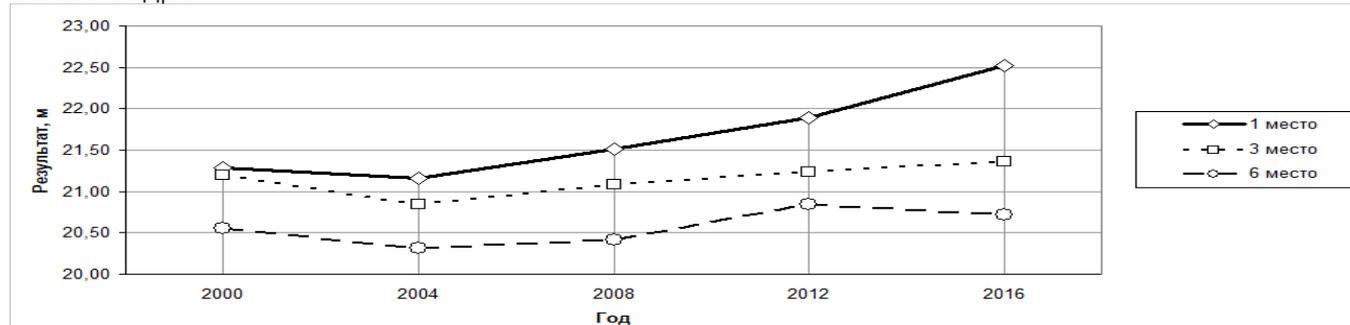
Прыжок в длину



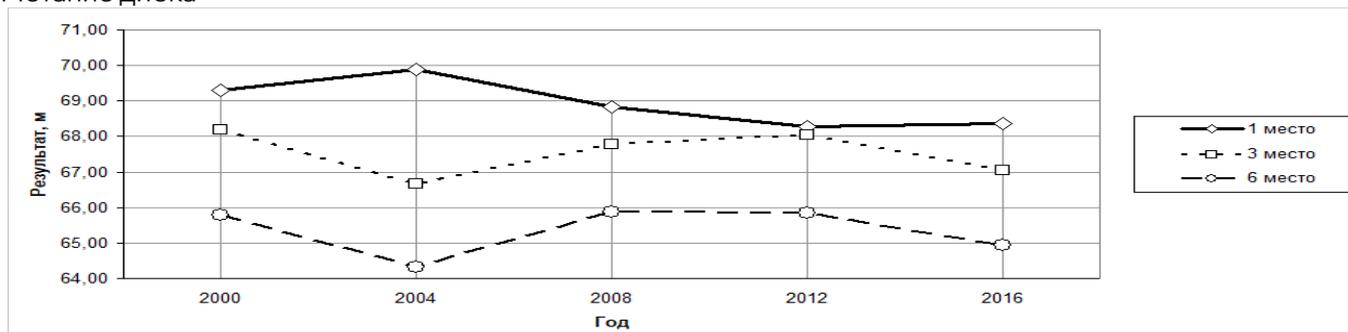
Тройной прыжок



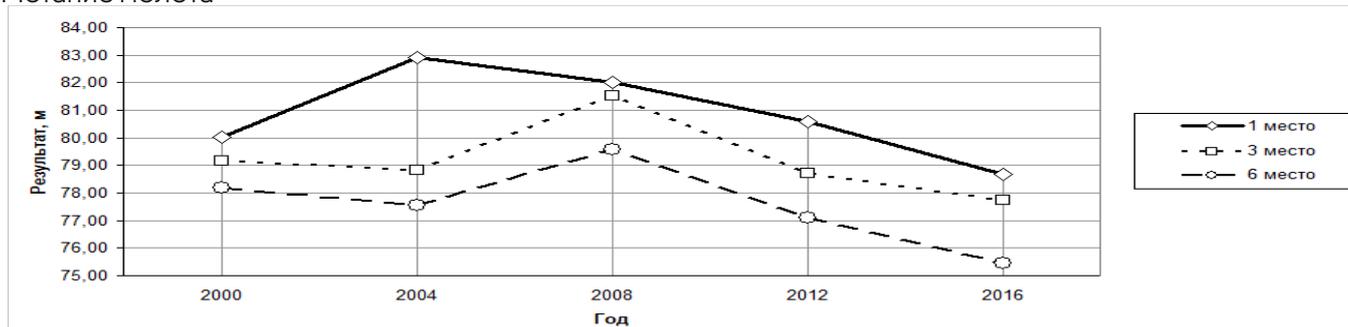
Толкание ядра



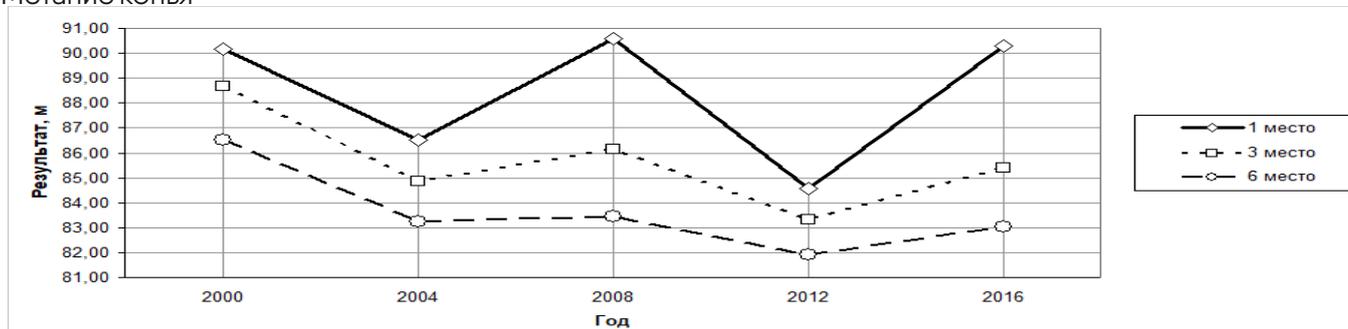
Метание диска



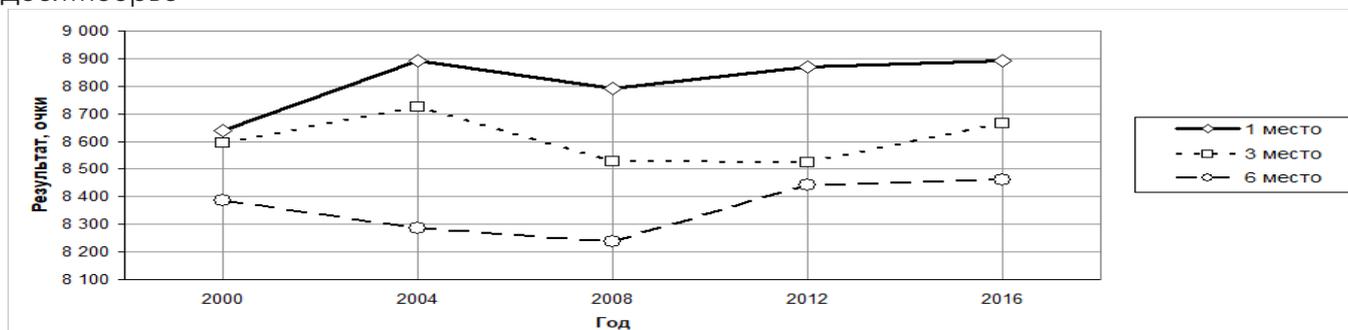
Метание молота



Метание копья

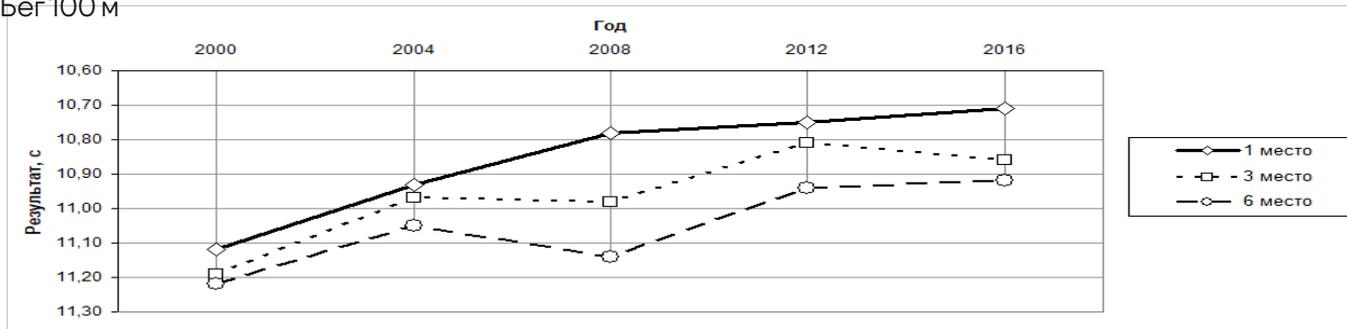


Десятиборье

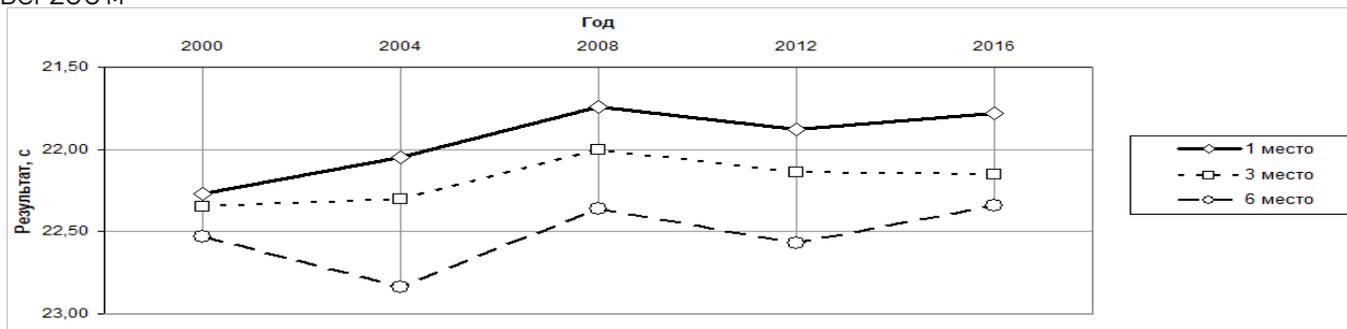


ЖЕНЩИНЫ

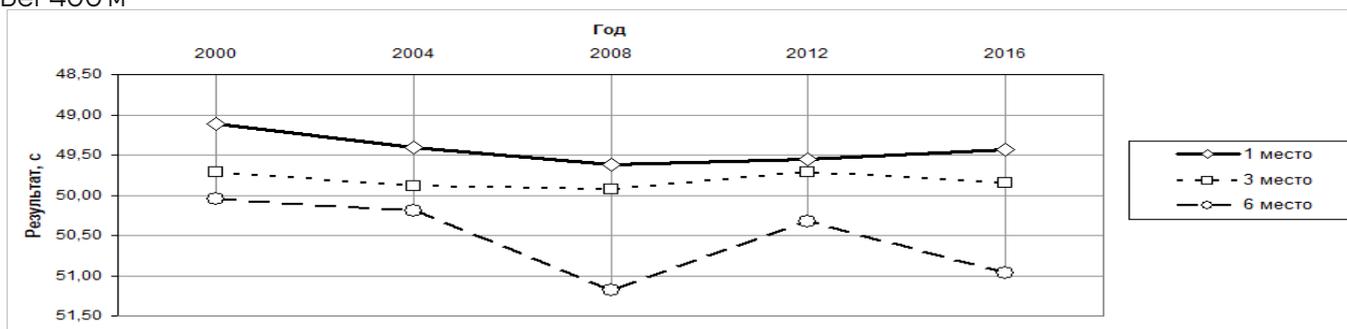
Бег 100 м



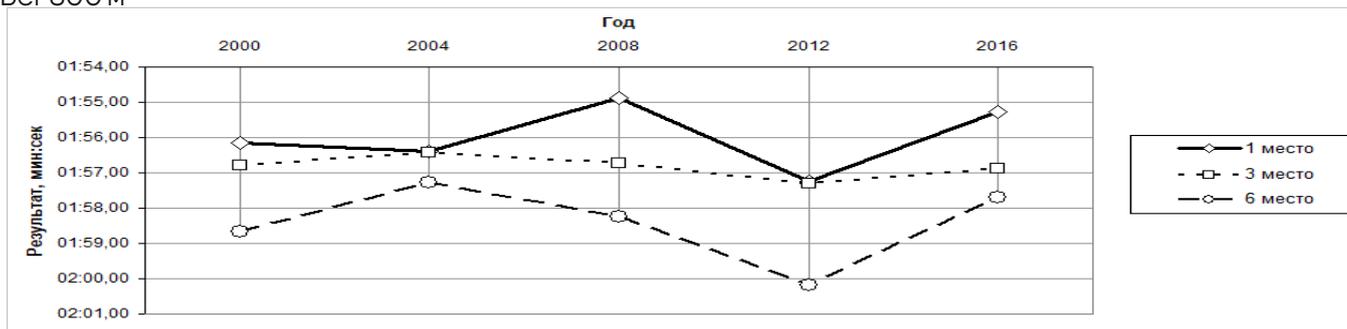
Бег 200 м



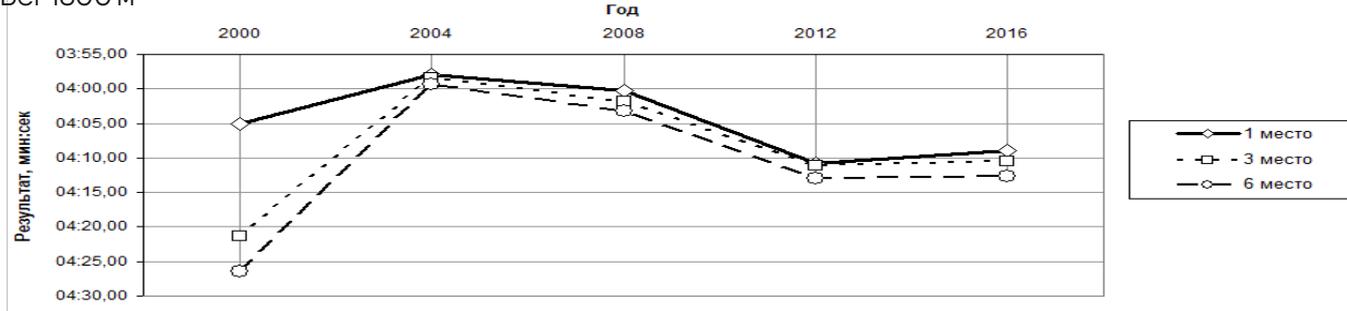
Бег 400 м



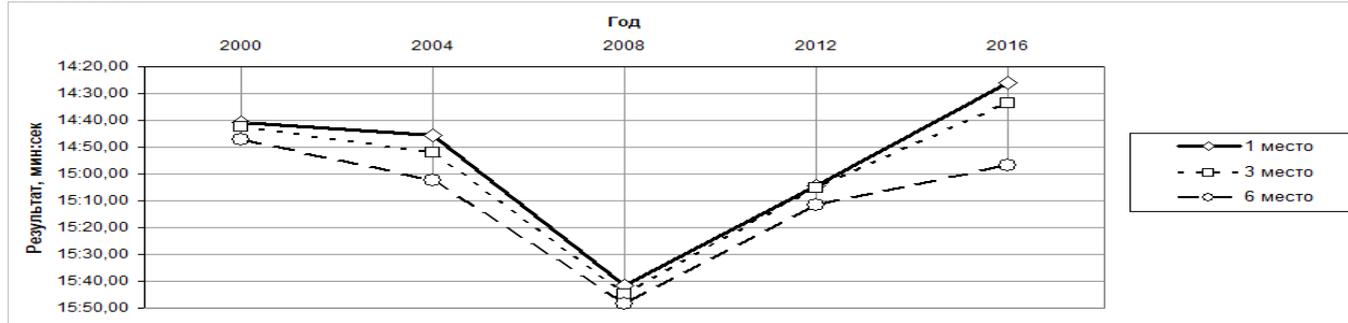
Бег 800 м



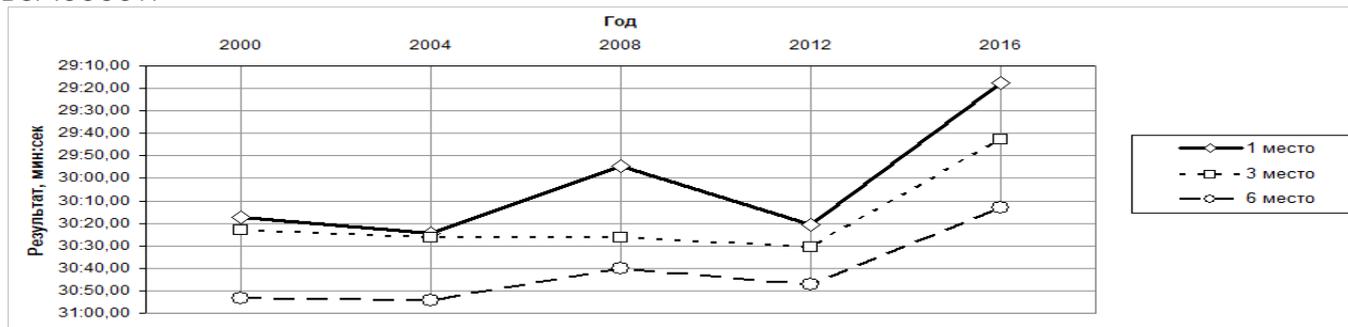
Бег 1500 м



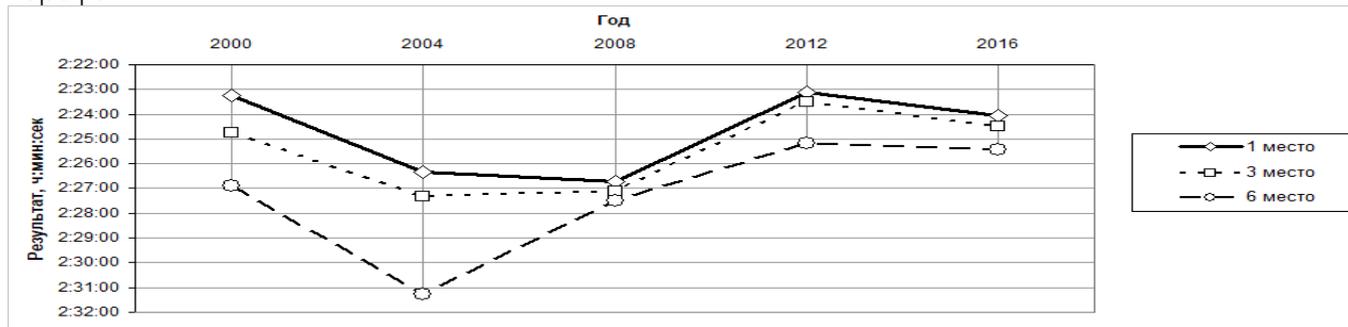
Бег 5000 м



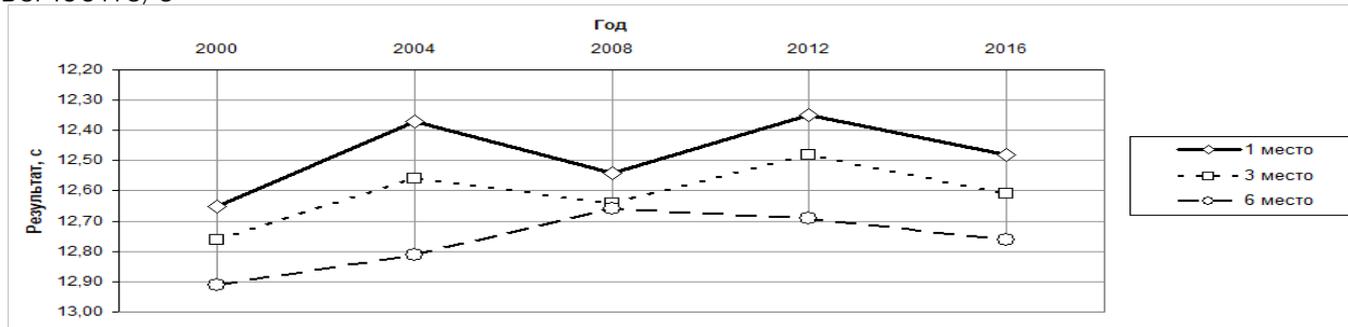
Бег 10000 м



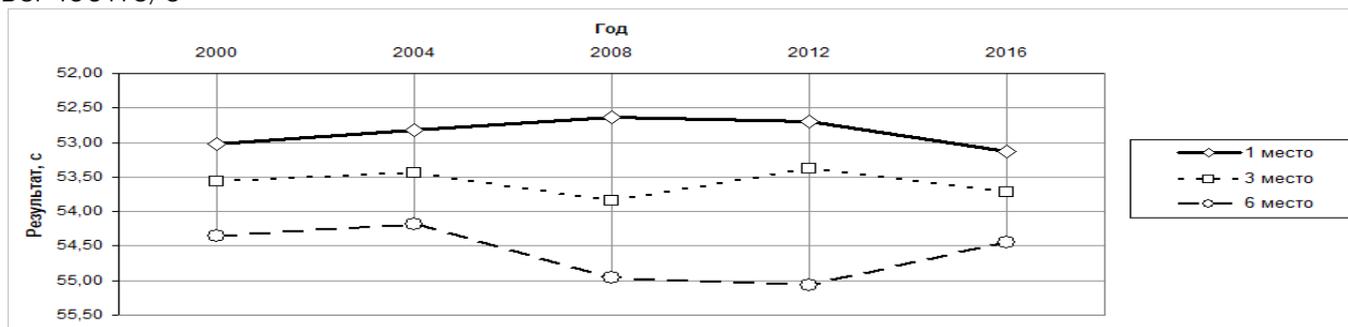
Марафон



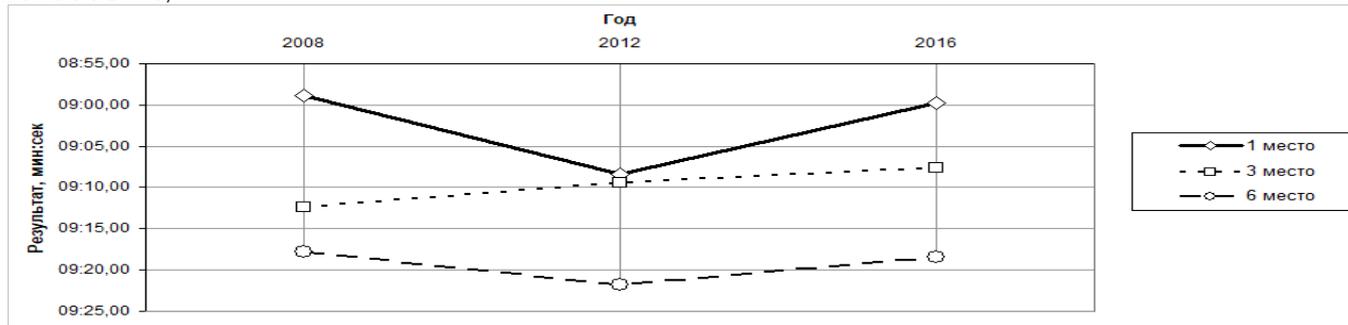
Бег 100 м с/6



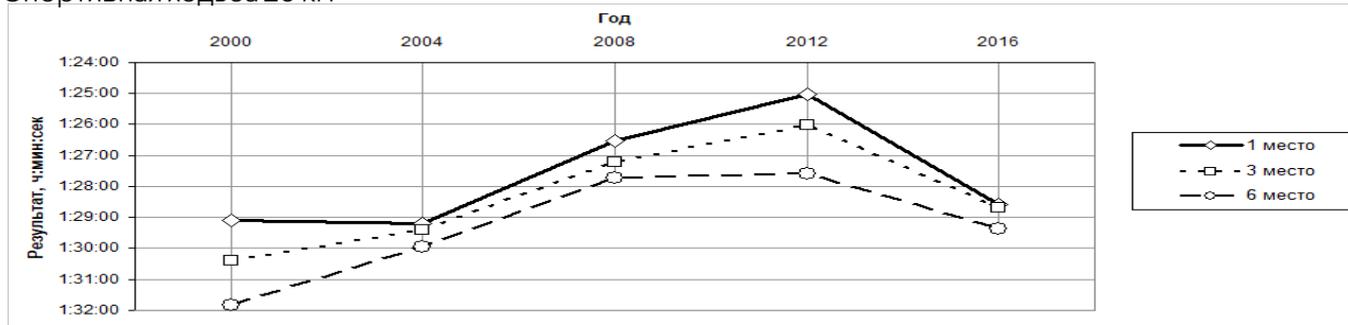
Бег 400 м с/6



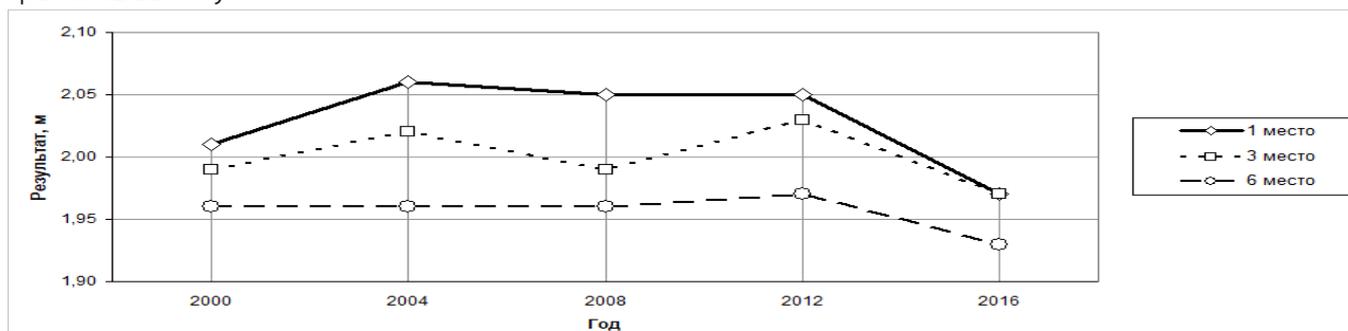
Бег 3000 мс/п



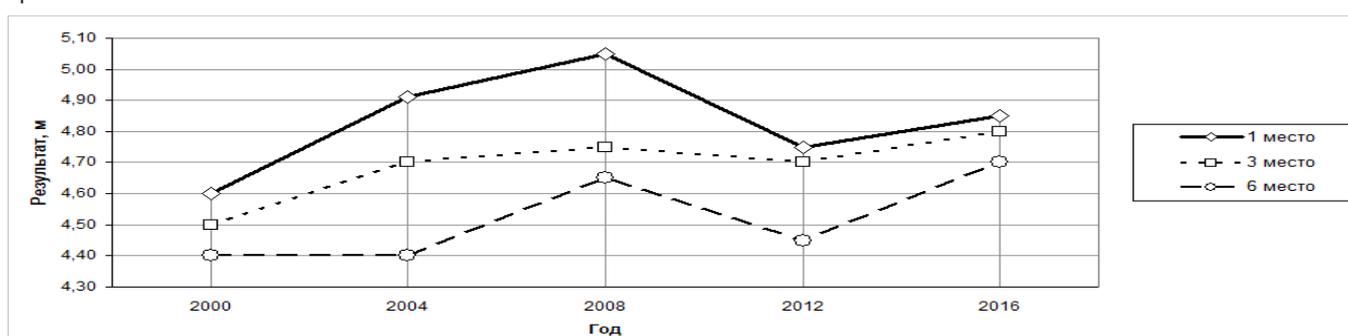
Спортивная ходьба 20 км



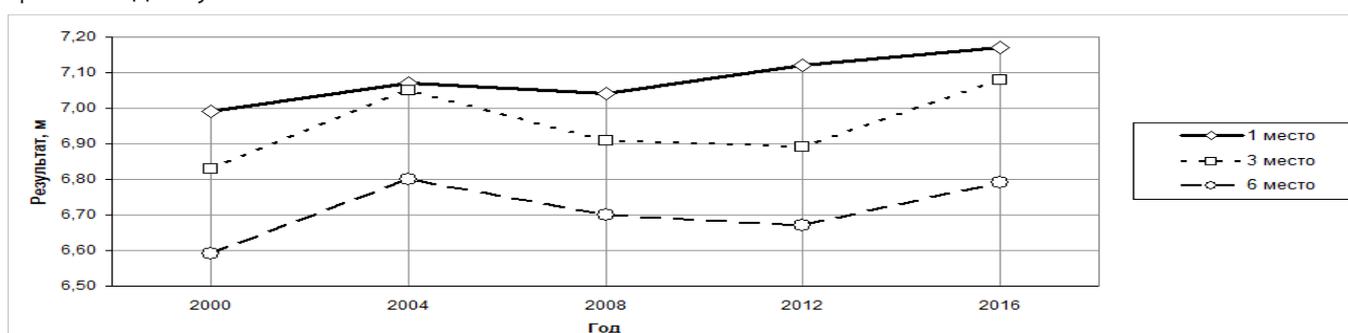
Прыжок в высоту



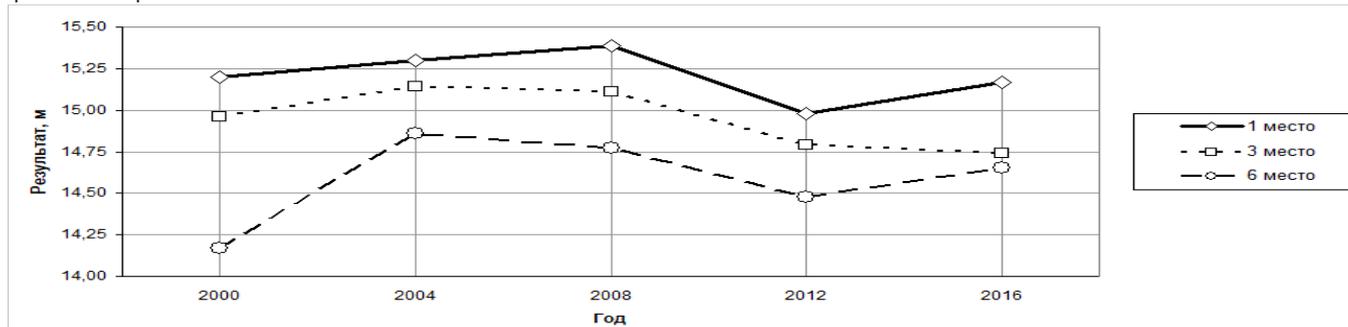
Прыжок с шестом



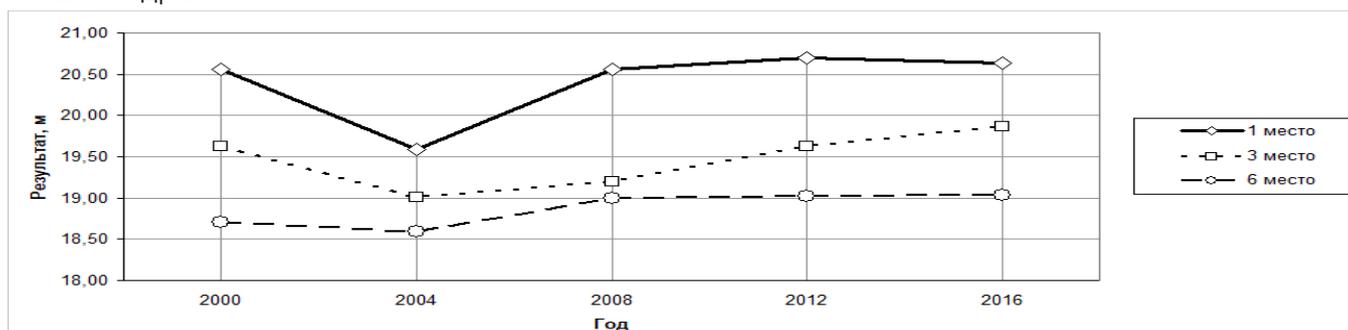
Прыжок в длину



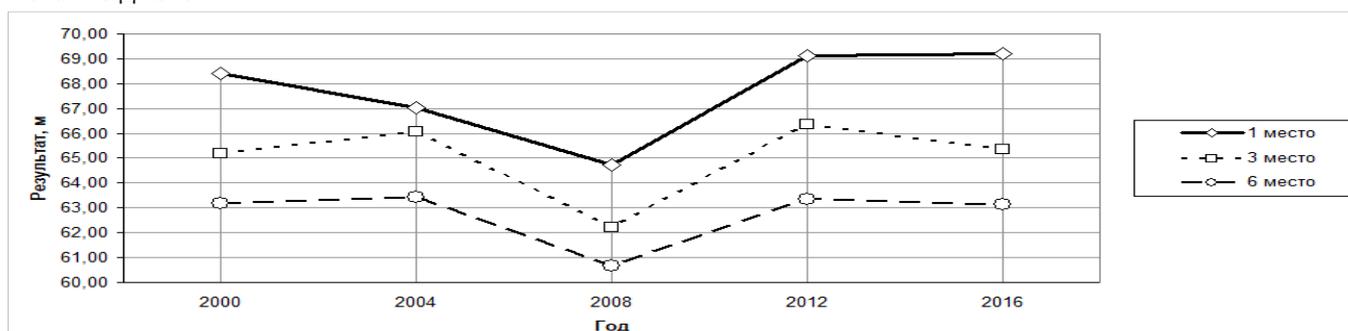
Тройной прыжок



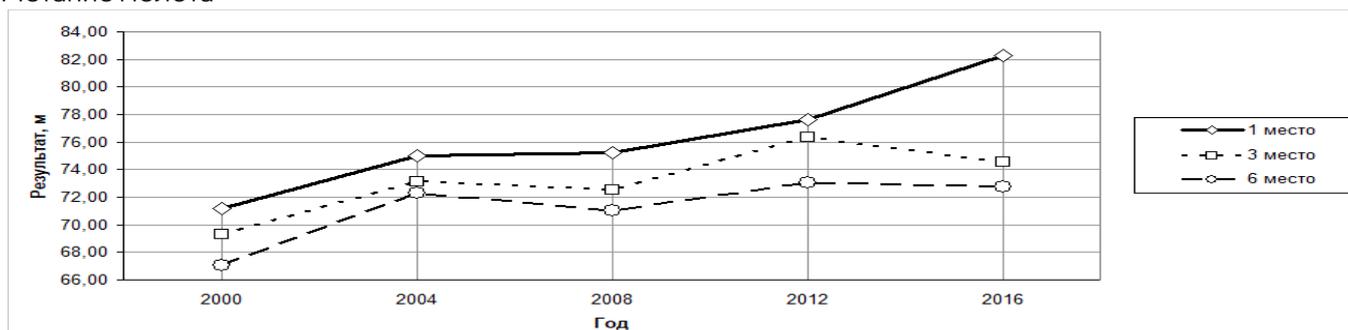
Толкание ядра



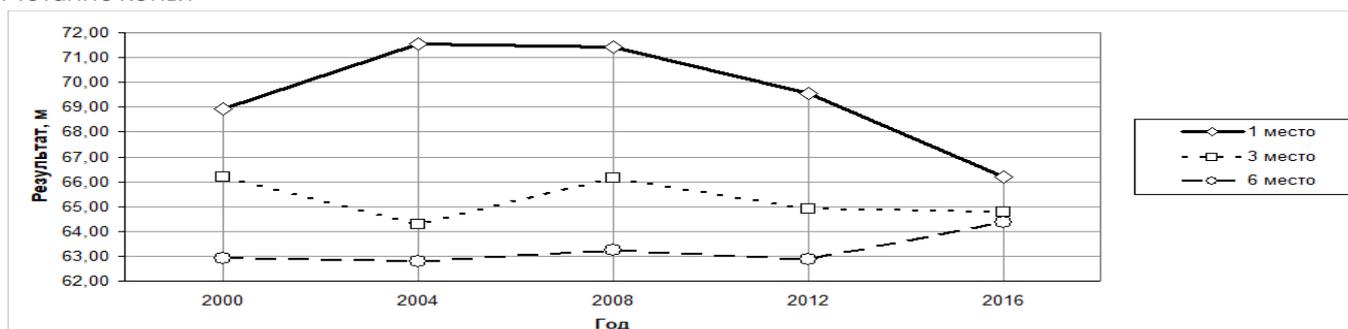
Метание диска



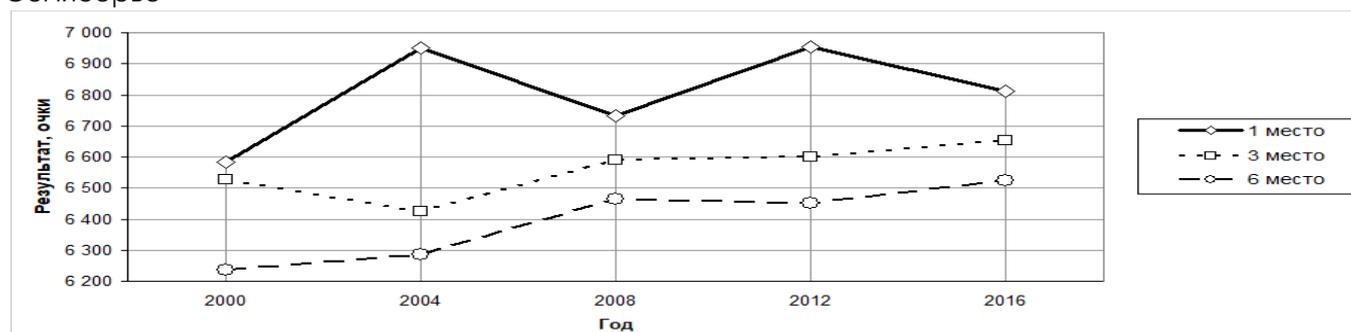
Метание молота



Метание копья



Семиборье



Литература

1. Веб-сайт <https://www.iaaf.org/records/top-lists/>.
2. Веб-сайт <http://athletics-sport.info/>.
3. «Соревновательная деятельность сильнейших легкоатлетов мира» – журнал IAAF «New Studies in Athletics» 3-2006, стр. 46-52.
4. В.Б. Зеличенко «Характеристика возраста высших достижений в легкой атлетике – современные тенденции», материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 200-летию ГЦОЛИФК – сборник статей – М., 2018, 607-613 – электронный сборник.
5. В.Б. Зеличенко, Привалова И.А. «Разносторонняя подготовка юных легкоатлетов – залог побед в большом спорте», материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 200-летию ГЦОЛИФК – сборник статей (том 1) – М.- 2018, стр. 287-292.

References

1. Veb-sajt <https://www.iaaf.org/records/top-lists/>.
2. Veb-sajt <http://athletics-sport.info/>.
3. «Sorevnovatel'naya deyatel'nost' sil'nejshih legkoatletov mira» – zhurnal IAAF «New Studies in Athletics» 3-2006, str. 46-52.
4. V.B. Zelichenok «Harakteristika vozrasta vysshih dostizhenij v legkoj atletike – sovremennye tendencii», materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa «Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta», posvyashchennogo 200-letiyu GCOLIFK – sbornik statej –, M., 2018, 607-613 – ehlektronnyj sbornik.
5. V.B. Zelichenok, Privalova I.A. «Raznostoronnyya podgotovka yunyh legkoatletov – zalog pobed v bol'shom sporte», materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa «Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta», posvyashchennogo 200-letiyu GCOLIFK – sbornik statej (tom 1) – M.- 2018, str. 287-292.

ПАРАМЕТРЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ В ПЛАВАНИИ В КЛАССИЧЕСКИХ ЛАСТАХ

Медведев В.Г., Полячкевич А.О.,
РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. Для поиска и обоснования параметров эффективной техники движений ногами в плавании в классических ластах был использован алгоритм модифицированного интегративного подхода.

Ключевые слова: видеокамера, техника, интегративный подход, метод регрессионных остатков, сравнительный анализ, кроль на груди.

PARAMETERS OF EFFECTIVE TECHNIQUE OF LEGS MOVEMENTS IN SWIMMING IN CLASSIC FINS

Medvedev V.G., Polyachkevich A.O.,
RSUPESY&T, Moscow

Abstract. The algorithm of modification integrative approach for pedagogical researches of movement action techniques was used for searching and scientific justification of parameters of effective technique of legs movements in swimming in classic fins.

Keywords: video camera, technique, integrative approach, regression residuals method, comparative analysis, front crawl.

Введение. Плавание в классических ластах имеет существенные отличия от плавания без использования ласт, в первую очередь, это связано с тем, что спортсмены в ластах проплывают в среднем на 46% сравнительно быстрее [8, 9]. Вызванный эффект не является чисто механическим (за счет увеличения площади опоры и других гидродинамических свойств ласт), поскольку высокой взаимосвязи между результатами проплывания в ластах и без них не обнаружено [8, 9]. Если в качестве скоростно-силового потенциала спортсмена определить его результат в проплывании дистанции без использования ласт, то регрессионный анализ показывает, что при проплывании в ластах спортсмен реализует свой скоростно-силовой потенциал лишь на 22% [8, 9]. А значит, преимущественное значение в достижении высокого спортивного результата в плавании в классических ластах будет иметь

техническая подготовленность спортсменов [2].

Оценка реализационной эффективности техники покажет степень использования пловцами своего скоростно-силового потенциала, но в педагогическом процессе практической значимостью будут обладать конкретные параметры техники, за счет которых спортсмены достигают более высокие результаты. В методологическом плане для решения данной проблемы целесообразно использовать модификацию интегративного подхода для педагогических исследований техники двигательных действий [1, 4, 5, 7, 10].

Цель исследования – выявить и экспериментально обосновать параметры эффективной техники движений ногами в плавании в классических ластах.

Методика. Исследование проходило в 5 этапов в соответствии с «алгоритмом педагогических исследований техники спортивных двигательных действий» [1].

1. На первом этапе проводилась оценка реализационной эффективности техники движений ногами в плавании в классических ластах. Участвовали 39 пловцов различного уровня подготовленности (масса тела – $44,5 \pm 13,67$ кг, длина тела – $1,54 \pm 0,165$ м, возраст – $11,1 \pm 2,20$ лет), которые выполняли 2 задания: без отталкивания от опоры (бортика бассейна) максимально быстро проплыть за счет движений ногами (с доской для плавания) дистанцию 25 м без ласт (первое задание) и с ластами (второе задание).

2. На втором этапе (регрессионный анализ) проводился отбор пловцов ($n=8$) с различной реализационной эффективностью техники на основе их расположения относительно линии регрессии (Рисунок 1).

3. На третьем этапе проводился сравнительный видеоанализ техники [3, 6] выполнения двигательного задания (проплыть 25 м максимально быстро за счет движений ногами в ластах) у испытуемых, имевших близкий потенциал (по результатам, отмеченным по горизонтальной оси рисунка 1), но различную реализационную эффективность техники [1, 7]. Видеозаписи с частотой 60 кадров в секунду были получены с помощью мобильной камеры устройства iPhone 8 Plus. Парное сравнение видеозаписей позволило выявить 2 отличительных параметра в движениях ногами в ластах: амплитуда и частота.

4. На четвертом этапе разрабатывались задания с различными значениями параметров амплитуды и частоты движений ногами в ластах.

Первая группа заданий включала про-

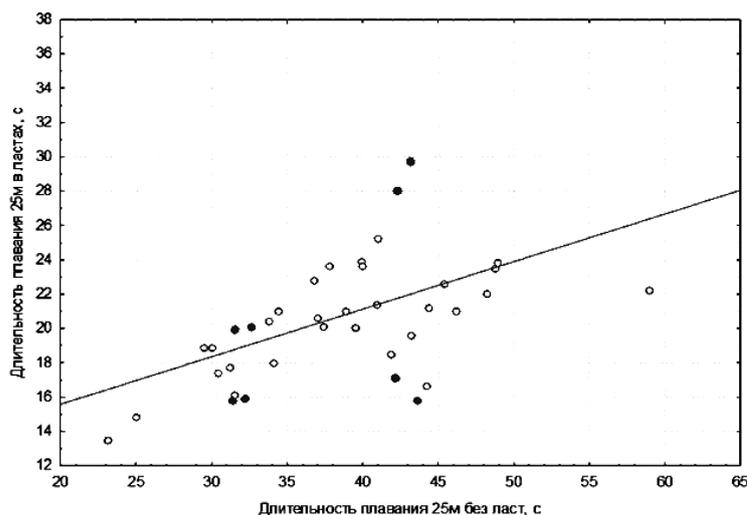


Рисунок 1 – Отбор испытуемых (отмеченных символом «●») с различной реализационной эффективностью техники движений ног в плавании в классических ластах

плывание дистанции 25 м в классических ластах максимально быстро за счет движений ногами со строго заданной амплитудой:

- большая (максимальная) амплитуда движений ногами;
- средняя амплитуда движений ногами;
- малая (минимальная) амплитуда движений ногами.

Вторая группа заданий включала проплывание дистанции 25 м в классических ластах максимально быстро за счет движений ногами со строго заданной частотой: 2,33; 3,00 и 3,66 Гц (т.е. с шагом в 40 ударов ластами в минуту).

Частота задавалась с помощью звукового сигнала метронома. Статистически значимых различий между заданной частотой и реально выполненной в соответствующих двигательных заданиях (по результатам видеоанализа) обнаружено не было ($p > 0,05$).

5. На пятом этапе проводилось эмпирическое обоснование выявленных параметров движений ногами (амплитуда и частота) с применением методов математической статистики. Разработанные задания выполняли 26 пловцов (масса тела – $46,5 \pm 20,78$ кг, длина тела – $1,54 \pm 0,200$ м, возраст – $11,2 \pm 2,70$ лет).

Результаты исследования. Длительности выполнения шести различных заданий, отличавшихся градацией выявленных параметров движений ногами в ластах (амплитуды и частоты) представлены в таблице 1.

Эмпирическая проверка показала значимость выявленных параметров техники: амплитуды и частоты движений ногами в ластах.

Таблица 1 – Результаты проплывания дистанции 25 м за счет движений ногами в ластах с заданными параметрами амплитуды и частоты

Параметр	Среднее значение, с	Ст. отклонение, с
Амплитуда большая	22,15	3,96
Амплитуда средняя	20,54	3,70
Амплитуда малая	19,51	3,25
Частота 2,33 Гц	22,82	3,11
Частота 3,00 Гц	22,05	3,57
Частота 3,66 Гц	20,41	2,81

Самым быстрым (на 5% по сравнению со средней амплитудой и на 12% по сравнению с большой амплитудой) оказалось плавание в классических ластах с малой амплитудой ($p < 0,05$).

При проплывании с частотой 2,33, 3,00 и 3,66 Гц самым быстрым оказалось плавание в классических ластах с высокой частотой – 3,66 Гц ($p < 0,05$).

Таким образом, эффективная реализация скоростно-силового потенциала пловцов в классических ластах возможна за счет малой амплитуды и высокой частоты движений ногами.

Необходимо обратить внимание на то, что и амплитуда, и частота являются кинематическими характеристиками, которые достаточно сложно воспринимаются и контролируются спортсменами на субъективном уровне. В связи с чем в педагогический процесс обязательно должны включаться специальные средства, повышающие саморегулирование данных параметров. Рекомендуется использовать упражнения с разработанными тремя градациями каждого из параметров.

Выводы:

1. Амплитуда и частота движений ногами в проплывании дистанции 25 м в классических ластах являются параметрами, определяющими реализационную эффективность техники.

2. Эффективная реализация скоростно-силового потенциала пловцов в классических ластах возможна за счет малой амплитуды и высокой частоты движений ногами.

3. Рекомендуется включение в педагоги-

ческий процесс специальных упражнений с заданными тремя градациями выявленных параметров:

- амплитуда движений ногами: большая, средняя и малая;
- частота движений ногами: 140, 180 и 220 ударов ластами в минуту.

Литература

1. Медведев, В.Г. Алгоритм педагогических исследований техники спортивных двигательных действий / В.Г. Медведев // Спортивно-педагогическое образование. – 2018. – №2. – С. 145–152.
2. Медведев, В.Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 01.02.08 / Медведев Владимир Геннадьевич; Федер. гос. бюджет. образоват. учрежд. высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2013. – 23 с.
3. Медведев В.Г. Категория «техника» в понятийном аппарате теории спорта и физического воспитания / В.Г. Медведев // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: материалы I Всероссийской научно-практической конференции 24–25 мая 2017 г. / под ред. А.А. Передельского. М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 467–472. – ISBN 978-5-905760-78-5.
4. Медведев, В.Г. Методология исследования двигательных действий в педагогической биомеханике / В.Г. Медведев // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы VIII международной научной конференции студентов и молодых ученых (20–21 апреля 2018 г., Улан-Батор, Монголия). – Улан-Батор, 2018. – С. 150–153. – ISBN 978-99978-2-777-7.
5. Медведев, В.Г. Модификация интегративного подхода к изучению и оценке техники двигательных действий в педагогических исследованиях / В.Г. Медведев // Материалы открытой итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСМиТ 16–18 ноября 2016 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 97–100. – ISBN 978-5-905760-70-9.
6. Медведев, В.Г. Определение понятия «техника» в спорте / В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.]. – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического универ-

ситета, 2016. – С. 466–469.

7. Медведев, В.Г. Экспериментальная проверка эффективности применения интегративного подхода к изучению двигательных действий и оценке технического мастерства спортсменов / В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина, А.А. Шалманов // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Материалы Международной науч. конф. Ч. II. / Под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 72–80.
8. Полячеквич, А.О. Realization effectiveness of technique of swimming in the classic fins / А.О. Полячеквич, В.Г. Медведев // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30–31 мая 2018 г. – Ч. 1 / под общей ред. А.А. Передельского и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С.168–170. – ISBN 978-5-9908842-8-1.
9. Полячеквич, А.О. Реализационная эффективность техники плавания в классических ластах / А.О. Полячеквич, В.Г. Медведев // Сборник материалов Межрегиональных итоговых научных конференций студентов «Студенческая наука» и «Молодые ученые ГЦОЛИФК» 14–16 марта 2018 г., 11–13 апреля 2018 г. (14–16 марта, 11–13 апреля 2018 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 184–187. – ISBN 978-5-905760-97-6.
10. Medvedev, V.G. Modified integrative approach to the study of sport movement technique for pedagogical researches / V.G. Medvedev // Publication of scientific abstracts. The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers "Modern University Sport Science", RSUPESY&T. – M., 2017. – P. 201–205. – ISBN 978-5-905760-79-2.

References

1. Medvedev, V.G. The algorithm of pedagogical researches of sport movement technique / V.G. Medvedev // Sport and pedagogical education. – 2018. – N 2. – P. 145–152.
2. Medvedev, V.G. Integrative approach to the study and evaluation of the technical skills of athletes: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04, 01.02.08 / Medvedev Vladimir Gennad'evich; Feder. gos. byudzhët. obrazovat. uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovaniya "Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta, molodezhi i turizma (GCOLIFK)". – M., 2013. – 23 p.
3. Medvedev, V.G. "Technique" category in definition apparatus of theory of sports and physical education / V.G. Medvedev // Fundamental'nye i prik-

ladnye issledovaniya fizicheskoy kul'tury, sporta, olimpiзма: tradicii i innovacii: materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii 24–25 maja 2017 g. / pod red. A.A. Peredel'skogo. M.: RGUFKSMiT, 2017. – P. 467–472. – ISBN 978–5–905760–78–5.

4. Medvedev, V.G. Methodology of investigations of movement actions in pedagogical biomechanics / V.G. Medvedev // University sport: health and prosperity of nation : proceedings of VIII international conference of students and young scientists (April, 20–21, 2018, Ulaanbaatar, Mongolia). – Ulaanbaatar, 2018. – P. 150–153. – ISBN 978–99978–2–777–7.

5. Medvedev, V.G. Modification integrative approach to the study of sport movement technique for pedagogical researches / V.G. Medvedev // Materialy otkrytoj itogovoj nauchno-prakticheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava RGUFKSMiT 16–18 nojabrja 2016 g. – M.: RGUFKSMiT, 2016. – P. 97–100. – ISBN 978–5–905760–70–9.

6. Medvedev, V.G. Definition of the concept of "technique" in sport / V.G. Medvedev, E.A. Lukunina // Olimpijskij sport i sport dlya vsekh. HKH Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress. 16–18 dekabrya 2016 g., Sankt–Peterburg, Rossiya: Materialy kongressa: [at 2 V.]. – V. 2. – SPb., Izdatel'sko-poligraficheskij centr Politehnicheskogo universiteta, 2016. – P. 466–469.

7. Medvedev, V.G. Experimental verification of the effectiveness of integrative approach to the study of motor actions and evaluation of technical skill of athletes / V.G. Medvedev, E.A. Lukunina, A.A. Shalmanov // Fizicheskaya kul'tura i obrazovanie, sport, biomekhanika, bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: Materialy Mezhdunarodnoj nauch. konf. CH. II. / Pod red. YA.K. Kobleva, E.G. Verzhbickoj. – Majkop: Izdvo AGU, 2011. – P. 72–80.

8. Polyachkevich, A.O. Realization effectiveness of technique of swimming in the classic fins / A.O. Polyachkevich, V.G. Medvedev // International Scientific Practical Congress «Scientific and Pedagogical Schools in the Area of Physical Education and Sport», dedicated to 100th anniversary of State Central Order of Lenin Institute of Physical Education (SCOLIPE), May 30–31, 2018: proceedings. – Moscow: SCOLIPE, 2018. – P. 168–170. – ISBN 978–5–9908842–8–1.

9. Polyachkevich, A.O. Realization effectiveness of technique of swimming in the classic fins / A.O. Polyachkevich, V.G. Medvedev // Sbornik materialov Mezhhregional'nyh itogovyh nauchnyh konferencij studentov «Studencheskaja nauka» i «Molodye

uchenye GCOLIFK» 14–16 marta 2018 g., 11–13 aprelja 2018 g. (14–16 marta, 11–13 aprelja 2018 g.). – M.: RGUFKSMiT, 2018. – P. 184–187. – ISBN 978–5–905760–97–6.

10. Medvedev, V.G. Modified integrative approach to the study of sport movement technique for pedagogical researches / V.G. Medvedev // Publication of scientific abstracts. The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers «Modern University Sport Science», RSUPESY&T. – M., 2017. – P. 201–205. – ISBN 978–5–905760–79–2.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Солодников А.В., Пустошило П.В.

Смоленский государственный университет,
Смоленск

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, посвященные перераспределению объемов общефизической подготовки (ОФП) у легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции в годичном тренировочном цикле, а также эффективности применения средств ОФП, направленных на улучшение результатов в соревновательный период спортсменов.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, тренировочная нагрузка, годичный тренировочный цикл, общая физическая подготовка.

DESIGN OF MODELS OF TRAINING CLASSES IN THE GENERAL PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN TRACK AND FIELD ATHLETICS

Solodnikov A.V., Pustoshilo P.V.

Smolensk state University, Smolensk

Abstract. In this article the questions devoted to redistribution of volumes of overall physical conditioning (OFP) at the athletes specializing in run on average distances in a year training cycle and also efficiency of application of funds of OFP allocated for improvement of results during the competitive period of athletes are considered.

Key words: track and field athletics; run; training load; year training cycle; general physical training.

Современная система подготовки легкоатлетов различной квалификации предполагает применение разнообразного спектра тренировочных средств и нагрузки, которые способствуют росту спортивного мастерства занимающихся [1, 2]. Существенной проблемой подготовки легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции, по мнению многих специалистов [1-5], является недостающее выполнение ОФП в годичном тренировочном цикле, способствующих развитию скоростно-силовых способностей различных мышечных групп, а также повышению скоростной выносливости, влияющей на функциональную работоспособность организма. Анализ специальной научно-методической литературы и практического опыта работы показывает, что повышение спортивных результатов спортсменов выступающих преимущественно в соревнованиях на дистанциях 800-1500 метров, зависит от уровня их двигательной (беговой) и функциональной подготовки, которая определяется содержанием общефизической подготовленности в тренировочном и соревновательном цикле подготовки спортсменов [4, 5].

Цель исследования – проектирование и обоснование модели тренировочных занятий по общей физической подготовке спортсменов в легкой атлетике.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие юноши и девушки 17-22 лет, занимающиеся легкой атлетикой. Спортивная квалификация спортсменов – I-II взрослые разряды, а также кандидаты в мастера спорта (КМС). Все испытуемые были представлены контрольной и экспериментальной группами по 10 человек в каждой.

У спортсменов КГ тренировочный объем ОФП был только в подготовительном периоде, осенне-зимнем этапе подготовки. Тренировки по ОФП проводились задолго до старта главных соревнований. Бегуны ЭГ, в течение годичного цикла тренировки получали объем ОФП, эквивалентной объему подготовки спортсменов 1 разряда и КМС на аналогичных дистанциях.

У спортсменов ЭГ тренировки содержали значительный объем ОФП, продолжались и в весенний период подготовки, и завершились за 3-4 недели до главных соревнований.

В состав комплексов занятий по ОФП входили упражнения:

– ходьба выпадами (угол сгибания опорной ноги 90 градусов, без опорная нога не сгибается в колене, спина прямая, руки на поясе)

длина прохождения 60-80 метров, количество повторений 2-3 раза.

– приседания (угол приседания 90 градусов), руки вверх держат груз (блин, гантели весом 3-5 кг., локти не сгибаются.

– бег с высоким подъемом бедра 80-100 метров, 2-3 раз.

– выпрыгивания на опору с 2-х ног, 20-25 выпрыгиваний, повторить 3-4 раза.

– выпрыгивания (лягушка), 20 раз 2-3 повторения.

– ходьба из положения из полуприседа 60-80 метров, 2-3 повторения

– статические упражнения (уголок, удержания ног, планка, др.).

После выполнения упражнений по ОФП выполняются беговые пробежки по 100 метров 10-12 раз. Отдых между повторениями бег 100 метров трусцой.

Комплексы упражнений по ОФП выполняются 2-3 раза в неделю.

Результаты исследования и обсуждения.

Эффективность тренировочного процесса обеспечивается интегральностью тренирующих воздействий и жесткой контролируемостью их объемов, а также показателями интенсивности и правильности выполнения. Выявлено, что в качестве опорных точек для проектирования моделей тренировочных занятий по ОФП необходимо использовать следующие организационно-методические ориентиры:

– количество и характер упражнений;

– паузы отдыха и характер восстановления испытуемых

– интенсивность выполнения упражнения;

– преемственность и совместимость в чередовании упражнения;

– количество времени отводимое на ОФП.

По завершению экспериментального тренировочного цикла у ЭГ спортсменов значительно улучшилась переносимость тренировочных нагрузок со стороны сердечнососудистой системы, что выразилось в более быстром восстановлении ЧСС и АД, а также способностью организма увеличивать объемы тренировочных нагрузок.

Применение средств ОФП на протяжении всего годичного тренировочного цикла позволило повысить уровень специальной подготовленности, что выразилось в достоверном увеличении результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции КГ и ЭГ в процессе педагогического эксперимента

Нормативы	до эксперимента		после эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
400 м	55,5 ± 0,2	57,0 ± 0,3	54,6 ± 0,3	55,1 ± 0,4
p<0,05				
600 м	98,5 ± 2,2	102,0 ± 3,0	90,0 ± 2,0	92,0 ± 2,5
p<0,05				
800 м	130,0 ± 3,0	132,0 ± 2,5	124,0 ± 6,5	122,0 ± 2,0
p<0,05				
1000 м	180,0 ± 4,0	183,0 ± 3,5	172,0 ± 2,5	169,5 ± 2,8
p>0,05				
1500 м	280,0 ± 2,5	284,0 ± 5,5	274,0 ± 5,5	270,0 ± 8,0
p<0,05				
3000 м	605,0 ± 8,0	603,0 ± 5,0	590 ± 5,0	570 ± 10,5
p<0,05				
Прыжок в длину с места	233,0 ± 5,0	232,0 ± 4,0	238,0 ± 4,0	240,0 ± 5,0
p>0,05				

Прирост результатов в беге на 800м. в ЭГ составляет 5,4%, в КГ–3,9%; бег на 1500м. ЭГ–3,8%, в КГ соответственно 1,9%, в прыжках в длину с места ЭГ–3,2%, 1,4% соответственно. Тройной прыжок прирост результатов ЭГ составляет 2,1%, КГ–1,3%. Анализ данных исследования выявил, что произошло улучшение спортивных результатов, что связано с определением оптимального объема тренировочных нагрузок ОФП в годичном тренировочном цикле. Достоверное увеличение к концу эксперимента у спортсменов ЭГ по сравнению с первоначальными данными (p<0,05) подтверждает эффективность выбранной методики. У легкоатлетов КГ к концу педагогического эксперимента основная часть результатов имеет более низкие значения по сравнению с ЭГ.

Таким образом, предложенная методика применения средств ОФП в годичном тренировочном цикле показала свою высокую эффективность. Полученные результаты исследования, позволяют расширить, как теоретическую, так и практическую базу тренировочного процесса легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции, конкретизировать некоторые параметры учебно-тренировочной на-

грузки, что приводит к улучшению спортивных результатов у студентов, занимающихся выбранным видом легкоатлетической специализации.

Литература

1. Губа, В.П. Современные реалии интегральных особенностей эффективного выполнения соревновательной нагрузки / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №11. – С. 76–77.
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
3. Кулаков, В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Кулаков. – 1994. – 38 с.
4. Легкая атлетика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 440 с.
5. Полехин, Д.В. Методика применения подводящих упражнений в учебно-тренировочном

процессе / Д.В. Полехин, М.С. Леонтьева // Актуальные вопросы профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов различного возраста. – 2013. – С. 253–254.

References

1. Guba, V.P. Sovremennye realii integral'nyh osobnostej ehffektivnogo vypolneniya sorevnovatel'noj nagruzki / V.P. Guba // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – №11. – S. 76–77.
2. Guba, V.P. Teoriya i metodika sovremennykh sportivnykh issledovaniy: monografiya / V.P. Guba, V.V. Marinich. – M.: Sport, 2016. – 232 s.
3. Kulakov, V.N. Programmirovaniye trenirovochnogo processa vysokokvalificirovannykh begunov na

srednie, dlinnye i sverhdlinnye distancii: avtoref. dis. d-ra ped. nauk: 13.00.04 / V.N. Kulakov. – 1994. – 38 s.

4. Legkaya atletika: uchebnyk dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenij, obuchayushchihsya po napravleniyu "Fizicheskaya kul'tura" i special'nosti "Fizicheskaya kul'tura i sport" / pod obshch. red. N.N. Chesnokova, V.G. Nikitushkina. – M.: Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 440 s.

5. Polekhin, D.V. Metodika primeneniya podvodyashchih uprazhnenij v uchebno-trenirovochnom processe / D.V. Polekhin, M.S. Leont'eva // Aktual'nye voprosy professional'noj podgotovki vysokokvalificirovannykh sportsmenov razlichnogo vozrasta. – 2013. – S. 253–254.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЕЙ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ В СЕТЕВОМ ИЗДАНИИ ЖУРНАЛА «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Правила находятся в соответствии с системой стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу:

- ГОСТ 7.1–2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»;
- ГОСТ 7.12–77 «Сокращения русских слов и словосочетаний в библиографическом описании произведений печати»;
- ГОСТ и 7.11–78 «Сокращение слов и словосочетаний на иностранных европейских языках в библиографическом описании».

Материал, предлагаемый для публикации, должен являться оригинальным, не опубликованным ранее в других печатных изданиях. Редакция принимает статьи, процент оригинальности текста которых не менее 85–90 %.

Объем передовых и обзорных статей не должен превышать 15 страниц машинописного текста; оригинальных сообщений – 12 страниц; работ молодых ученых – 7 страниц.

Принимаются к рассмотрению статьи, как на русском, так и на английском языке.

Рукописный вариант статьи должен быть подписан всеми авторами.

Общие требования к статье

Полное соответствие файла на электронном и бумажном носителе (при его наличии)!

Оформление рукописи. Представляемая рукопись должна быть напечатана через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями слева – 30 мм, остальные 20 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы, список литературы, рисунки и подписи к рисункам, должны быть пронумерованы. Материалы должны быть распечатаны с использованием шрифта Times New Roman размером 14 pt.

Состав рукописи

- заглавие;
- инициалы и фамилии авторов, полные или сокращенные названия учреждений, в которых работают авторы, город, при необходимости страна.
- аннотация на русском языке (до 250 слов). Использование формул и сокращений в аннотации нежелательно;
- ключевые слова на русском языке;
- заглавие, фамилии и место работы авторов, аннотация и ключевые слова на английском языке;
- текст статьи
- список литературы на русском языке и транслитерацией.

[\(http://translit-online.ru/\)](http://translit-online.ru/)

Пример оформления статьи:

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Иванов И.И., РГУФКСМиТ, Москва

Аннотация. <через 1 интервал>

Ключевые слова: <через 1 интервал>

STRENGTH TRAINING OF SKI RACERS

Ivanov I.I., RGUFKSM&T, Moscow

Abstract. <через 1 интервал>

Keywords: <через 1 интервал>

<текст статьи через 1, 5 интервала>

Литература

1. <через 1 интервал>

References

1. <через 1 интервал>

Оформление иллюстраций. Формат рисунка должен обеспечивать ясность передачи всех деталей (минимальный размер рисунка 90–120 мм, максимальный – 130–200 мм). В электронном виде принимаются к обработке как сканированные, так и рисованные на компьютере черно-белые иллюстрации. Графика должна быть выполнена в одном из векторных или растровых форматов: EPS, TIFF, GIF, JPEG и. т.п. Предпочтительно выполнять рисунки с разрешением не ниже 300 dpi (точек на дюйм). Для хорошего различия тонких и толстых линий их толщины должны различаться в 2–3 раза. На рабочем поле рисунка следует использовать минимальное количество буквенных и цифровых обозначений. Текстовые пояснения желательно включать только в подрисуночные подписи.

Оформление ссылок. Пристатейный список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом 7.1–2003. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Сокращение русских и иностранных слов или словосочетаний в библиографическом описании допускается только в соответствии с ГОСТами 7.12–77 и 7.11–78. Рекомендуется использовать не более 15 литературных источников последних 10 лет в оригинальных статьях, в научных обзорах – не более 30 источников. В список литературы не включаются неопубликованные работы. Ссылки желательно располагать в порядке появления в тексте. Автор несет ответственность за правильность данных, приведенных в пристатейном списке литературы.

Порядок рассмотрения присылаемых материалов. Для публикации статьи в журнале авторы представляют в редакцию:

- **ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА ЗАСЕДАНИЯ КАФЕДРЫ**, подтверждающая передачу прав на публикацию, с указанием, что данный материал не был опубликован в других изданиях – 1 экз, по необходимости.
- аспиранты и магистранты также предоставляют дополнительно заключение кафедры о возможности опубликования статьи – 1 экз.
- статью, оформленную в соответствии с Правилами – 2 экз.
- Сведения об авторах (ФИО, ученая степень, ученое звание, специальность, должность, организация, научный руководитель (консультант), почтовый и электронный адрес). – 1 экз.

Предпочтительна отправка статьи и всех сопроводительных документов по электронной почте. Все присылаемые статьи направляются на рецензирование независимым экспертам в соответствующей области науки, имеющим ученую степень доктора или кандидата наук, а также публикации по данному направлению в течение последних 3 лет. Решение о публикации принимается только при наличии положительной рецензии либо после исправления замечаний.

Редакция оставляет за собой право сокращать и исправлять принятые работы.

Статьи, направленные авторам для исправления, должны быть возвращены в редакцию не позднее, чем через месяц после получения с внесенными изменениями.

Рукописи, оформленные не в соответствии с настоящими правилами, не рассматриваются.

В случае принятия статьи, условия публикации оговариваются с ответственным редактором.

