



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 3 (28) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

*1. Современные системы спортивной подготовки*

*2. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития*

ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, СПОРТ,  
ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ  
ПРОЕКТЫ И  
ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12  
E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – технический редактор  
Махова Н. С. – веб-дизайн  
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алексеевков Андрей Евгеньевич  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Елисеев Дмитрий Васильевич  
Копылов Сергей Александрович  
Соломченко Марина Александровна  
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский  
индекс научного цитирования (РИНЦ)  
и зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать  
с мнением авторов публикуемых материалов.*

Размещение в Интернет 28.04.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)

ББК 75.81я431

Н 34

16+

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : материалы VIII Международной научно-практической конференции 19-20 апреля 2019 г. Орел. / МАБИВ – Орел, 2019. – № 3(28). – 150 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_3\(28\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(28)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VIII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Волкова Е. В., Волков Д. Р.</b> ПРИМЕНЕНИЕ БАТУТНО-АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ТХЭКВОНДИСТОВ	5
<b>Ветков Н. Е., Махов С. Ю.</b> СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС	12
<b>Жарменов Д. К.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВО ВРЕМЯ ИХ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ	18
<b>Махов С. Ю.</b> ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	24
<b>Хомутова Е. В., Лемякина В. А.</b> АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	34
<b>Семин М. С., Соломченко М. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ-ФУТБОЛИСТОВ	37
<b>Коломиец А. П.</b> ПОЭТАПНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ	44
<b>Еремин Р. В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ	48
<b>Горлова Ю. И., Толстухин И. А.</b> УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	53
<b>Моськин С. А.</b> ТРЕВОЖНОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ	57
<b>Носаева М. М., Михайлов А. Ю.</b> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	60
<b>Горлова Ю. И., Чернов И. А.</b> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В КИКБОКСИНГЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	66
<b>Сорокина Е. В., Андреева Н. Ю., Мельникова Е. А.</b> МЕЛЬНИКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	70

<b>Губанов Э. В.</b> МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	77
<b>Крючков А. Г., Никулин В. Т.</b> ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	82
<b>Лобынцев И. А., Козлов Ф. Ф.</b> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА КАК ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА	86
<b>Горлова Ю. И., Третьяков С. А.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	93
<b>Донцов В. В., Старовойтов Ю. Н., Мостовая Т. Н.</b> ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ	96
<b>Подрезов И. Н.</b> САМОЗАЩИТА КАК НАИБОЛЕЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ В ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОВД И КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД	105

## СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

<b>Лукьянова Л. М.</b> ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ-МЕНЕДЖЕРОВ К УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	110
<b>Романова Е. Ф., Махов С. Ю.</b> ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	114
<b>Бочарова В. А., Максимова Е. Н.</b> ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	121
<b>Кашина А. П., Ткачева Е. Г.</b> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	125
<b>Романова Е. Ф., Махов С. Ю.</b> РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ	129
<b>Максимов Д. А., Караульная Н. А., Соломченко М. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	134
<b>Лабодина К. В., Растеряева А. В., Серженко Е. В.</b> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	142
<b>Алферов И. Д.</b> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	145

# СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.856.2

## ПРИМЕНЕНИЕ БАТУТНО-АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ТХЭКВОНДИСТОВ

## THE USE OF TRAMPOLINE AND ACROBATIC TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION AMONG TAEKWONDO ATHLETES

**Волкова Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Volkova Elena Vladimirovna**

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Department «Theory and methods of teaching physical culture and life safety»*

*Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

**Волков Данила Рустамович**

*магистрант  
кафедры «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Volkov Danila Rustamovich**

*master student  
department of «Theory and methods of teaching physical culture and life safety»*

*Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье описываются современные средства развития координации у тхэквондистов 10-11 лет, с помощью комплекса батутно-акробатической подготовки.

**Abstract.** The article describes the modern means of developing coordination among taekwondoists 10-11 years old, with the help of a complex of trampoline and acrobatic training.

**Ключевые слова:** батутно-акробатическая подготовка, тхэквондо, координация, физическая подготовка, спортсмены 10-11 лет.

**Keywords:** trampoline and acrobatic training, taekwondo, coordination, physical training, athlete 10-11 years old.

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению Матвеева Л.П. (2013) и Ляха В.И. (2015),

координационные способности являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых средств, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями. Анализ современного состояния спортивной подготовки свидетельствует о том, что координационная тренировка должна быть неотъемлемым элементом системы многолетней спортивной подготовки тхэквондистов. Она рассматривается как учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование координации движений специальными координационными упражнениями, повышающими пространственные, временные и силовые показатели системного управления движениями спортсмена-тхэквондиста. Возможно, эффективными средствами развития координационных способностей станут батутно-акробатические упражнения в тренировочном процессе юных тхэквондистов.

Все большую популярность у спортсменов и тренеров завоевывают упражнения на батуте, являющиеся отличным средством тренировки вестибулярного аппарата тхэквондистов. Они доступны спортсменам любого возраста, обладающим различной физической подготовленностью.

Координационные способности это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий [1, 3].

Лях В.И. (2016) в свою очередь считает, что координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Это определение соответствует пониманию природы координации и ловкости, имеющемуся в трудах Бернштейна Н. А. (1991, 2008) и согласуется с содержанием, обычно вкладываемым в определения, данные другими авторами [2, 4].

Координация – это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения, требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека.

В общем виде под координационные способности понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Координационные способности как комплекс возможностей человека по «оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им» и приводит следующую их классификацию: специальные, специфические и общие.

Специальные координационные способности - это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические координационные способности - возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными

специфическими заданиями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений и др.

Общие координационные способности - это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности зависят от уровня развития специальных координационных способностей, которые формируются посредством какой-либо деятельности.

Координационные способности как комплекс возможностей человека по «оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им» и приводит следующую их классификацию: специальные, специфические и общие.

**Специальные координационные способности** - это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

**Специфические координационные способности** - возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений и др.

**Общие координационные способности** - это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности зависят от уровня развития специальных координационных способностей, которые формируются посредством какой-либо деятельности.

Одним из перспективных средств развития координации на наш взгляд являются прыжки на батуте. Прыжки на батуте являются разновидностью акробати-ческих прыжков. Наряду с тем, что прыжки на батуте динамично развиваются и популяризируются как самостоятельный вид спорта, батуты все шире используются в профессиональной подготовке спортсменов. Из-за высокой эффективности упражнений на батуте число видов спорта, использующих этот снаряд в своих тренировках, растет, не исключение является и тхэквондо.

Батут дает равномерную нагрузку и способствует правильному наращиванию мышечной массы, развитию вестибулярного аппарата, опорно-двигательного аппарата, моторики рук и ног. В результате улучшается координация движений – способность, которую необходимо развивать у тхэквондистов на начальном этапе тренировок.

Нами было выявлено, что прыжки на батуте начинаются с освоения упражнений, направленных на адаптацию занимающихся к необычным условиям.

1. Необходимо создать у занимающихся представление о снаряде (батуте) и его свойствах; обучить их отталкиванию и остановке, правильному положению тела и сохранению равновесия в момент отталкивания и в полете.

2. Нужно обучить занимающихся исходным и конечным положениям в прыжках на батуте (с ног, с колен, с четверенек, из седа, с живота, со спины) и приходу в эти же положения.

3. Необходимо освоить простейшие вращения вокруг поперечной и продольной осей тела — при выполнении как отдельных элементов, так и простейших комбинаций, что способствует развитию ориентировки в пространстве и специальной выносливости.

Для создания представления о снаряде (батуте) и его свойствах и обучения отталкиванию и остановке, правильному положению тела и сохранению равновесия в момент отталкивания и в полете используются следующие упражнения:

- перемещения по сетке шагом и прыжками (с одной ноги на другую или на обеих ногах); при этом руки могут быть на поясе или опущены вниз;
- темповые подскоки в центре батута, руки на поясе. При этом необходимо следить, чтобы локти несколько давили вперед, что создает правильное положение корпуса при отталкивании;
- темповые подскоки с различным положением рук (внизу, вверху) и с движением руками; темповые подскоки с принятием положений группировки и согнувшись в полете.

Для обучения исходным и конечным положениям используются следующие упражнения:

- приход в сед и подъем из седа;
- приход на колени и подъем с колен;
- приход на спину и подъем со спины;
- приход с четверенок на живот и с живота на четвереньки.

При этом особое внимание уделяется положению и напряжению мышц туловища, рук и ног во время прихода на сетку. Сначала необходимо объяснить занимающимся исходное положение, а затем выполнить приход в это положение после небольших темповых подскоков.

**Во время прихода на сетку необходимо соблюдать следующие основные правила:**

1. При приходе в сед туловище должно быть в вертикальном положении, а ноги — параллельно сетке. При этом мышцы туловища и ног должны быть напряжены.

2. При приходе на колени ноги сгибаются только в коленных суставах (до угла не более 90°). Мышцы живота, спины и ягодиц должны быть напряжены; грудная клетка зафиксирована на выдохе.

3. При приходе на четвереньки необходимо одновременно касаться сетки кистями, голенями и оттянутыми носками ног. Мышцы спины и живота должны быть напряжены; напряженные руки слегка согнуты в локтях.

4. При приходе на живот тело должно быть выпрямлено и напряжено. Необходимо прижиматься к сетке внутренней поверхностью согнутых или выпрямленных рук (плеч и предплечий), а также оттянутыми носками ног.

5. Приход на спину зависит от того, с какого вращения он происходит, и может осуществляться на всю заднюю поверхность выпрямленного тела или только на округленную часть спины. Угол сгибания в тазобедренных суставах может быть от 90 до 135°. Мышцы туловища должны быть напряжены; руки выпрямлены вперед — в стороны.

**Для обучения приходам на спину используются следующие упражнения:**

- из упора присев на сетке батута 1/4 оборота назад на спину: сначала с места, а затем с темповых подскоков в положении приседа;

- стоя на сетке батута, руки внизу, падение на спину: сначала без отталкивания, а затем с отталкиванием обеими ногами;

- стоя на сетке батута, руки внизу, 1/4 оборота назад с приходом на спину: сначала без движения руками, а затем, по мере освоения, с движением руками.

Эти же упражнения выполняются в положениях согнувшись и прогнувшись.

Для предотвращения легких ударов головой о сетку батута можно страховать занимающихся поролоновым матом, который кладется на сетку батута или подбрасывается тренером под спортсмена в момент его прихода на сетку.

По мере освоения исходных и конечных положений при выполнении прыжков на батуте и основных упражнений переходят к освоению простейших связок и комбинаций.

Начальное обучение прыжкам на батуте основано на изучении основных (базовых) элементов, которые впоследствии, соединяясь в связки и комбинации, готовят занимающихся к освоению новых прыжков. Так, обучение вращению вперед вокруг поперечной оси предусматривает последовательное освоение 1/4 оборота, 1/2 оборота (со спины на живот или с живота на спину), 3/4 оборота и т.д. При этом каждое последующее упражнение представляет собой самостоятельное упражнение, включающее элементы предыдущего.

Для расширения двигательной базы занимающихся уже на первых этапах обучения параллельно с изучением соскоков и спадов приступают к обучению простейшим прыжкам с полувинтами и винтами, которые следует выполнять с поворотами вправо и влево [5].

Для экспериментального обоснования эффективности применения комплекса батутно-акробатической подготовки для развития координационных способностей у тхэквондистов 10-11 лет нами был проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие учащиеся СДЮСШОР №2 г. Ноябрьска, занимающиеся тхэквондо (группа начальной подготовки 2-го года обучения). Всего в эксперименте принимало участия 32 юноши (16 спортсменов в контрольной группе, 16 в экспериментальной группе) в возрасте 10-11 лет.

Во время эксперимента тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, контрольная и экспериментальная группы для развития координации применяли разработанные нами 4 комплекса упражнений.

**В первый комплекс** вошли упражнения для развития координации в равновесии без предметов.

**Во второй** мы включили средства в равновесии с предметами.

**В третий** вошли упражнения с кувырками и поворотами без предметов.

Контрольная группа выполняла упражнения находясь на твердой опоре, а экспериментальная на батуте. Комплексы упражнений были составлены таким образом, что их, возможно, было выполнять и на твердой опоре и на батуте.

До и после эксперимента было проведено тестирование.

Первый тест – челночный бег 3x10 метров.

Второй тест – три кувырка вперед на время.

Третий тест – метание теннисного мяча на точность с 6 метров (из положения сед ноги врозь, левой и правой рукой).

Четвертый тест – тест на балансирующей доске (стато-динамическое равновесие) рис.1.



Рисунок 1. Балансировочная доска

Тестирование, проведенное в начале эксперимента, не показало различий в уровне подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Проведенное тестирование после педагогического эксперимента показало различия в уровне развития координационных способностей между контрольной и экспериментальной группами (табл.1).

Таблица 1

**Сравнение результатов тестирования координационных способностей спортсменов тхэквондистов 10-11 лет в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента**

Группа	Челночный бег 3x10 (сек)	3 кувырка (сек)	Метание т/мяча (кол-во попаданий)		Балансировочная доска (кол-во касаний за 30 сек)
			правой	левой	
Контрольная группа до эксперимента	9,3	4,7	4	1	11
Контрольная группа после эксперимента	9,2	4,5	4	2	10
<b>прирост</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>
Экспериментальная группа до эксперимента	9,31	4,65	4	1	11
Экспериментальная группа после эксперимента	8,9	3,8	6	4	5
<b>прирост</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

Средний результату в челночном беге 3x10м в контрольной группе был 9,2 сек, в экспериментальной группе 8,9 сек. Прирост в экспериментальной группе составил 0,4 сек., в контрольной 0,1 сек.

Во втором тесте – три кувырка вперед на время контрольная группа показала результат 4,5 сек., а экспериментальная 3,8 сек. Прирост в экспериментальной группе составил 0,8 сек., в контрольной 0,2 сек.

Третий тест – метание теннисного мяча на точность с 6 метров (из положения сед ноги врозь, 10 бросков) контрольная группа показала правой рукой 4 раза, левой 2 раз. Экспериментальная группа правой рукой забросила

6 раза и левой 4 раз. Прирост в экспериментальной группе составил правой рукой 2 раза, левой 3 раза, в контрольной правой рукой прироста нет, левой 1 раз.

Четвертый тест – тест на балансировочной доске показал следующие результаты. В контрольной группе дети за 30 сек в среднем коснулись пола 10 раз, в экспериментальной группе 5 раз. Прирост в экспериментальной группе составил 6 раз, в контрольной 1 раз.

Полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективности применения разработанного нами комплекса батутно-акробатической подготовки для развития координационных способностей у тхэквондистов 10-11 лет.

## Литература

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. Минск : Польша, 2015. – 153 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М. : ТВТ Дивизион, 2016. – 213 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 2013. — 542 с., ил.
5. Оцупок А. П. Методика обучения упражнениям спортивных видов гимнастики и прыжков на батуте с учетом феномена функциональной асимметрии : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. П. Оцупок. – К., 1984. – 23 с.

## References

1. Bernshtejn N. A. O lovкости i ee razvitii [About agility and its development]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1991, 288 p.
2. Lyah V. I. Koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov [Coordination abilities of schoolchildren]. Minsk, Polymya Publ., 2015, 153 p.
3. Lyah V. I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. Moscow, TVT Divizion Publ., 2016, 213 p.
4. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodologicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnyh form fizicheskoj kul'tury) [Theory and methods of physical culture: (general principles of the theory and methods of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professional-applied forms of physical culture)]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2013, 542 p.
5. Ocupok A. P. Metodika obucheniya upravleniyam sportivnyh vidov gimnastiki i pryzhkov na batute s uchetom fenomena funkcional'noj asimmetrii. Avtoref. diss. kand. ped. nauk [Methods of teaching sports exercises of gymnastics and trampoline, taking into account the phenomenon of functional asymmetry. Abstract diss. cand. ped. sciences]. Kiev, 1984, 23 p.

## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

## SPORTS TRAINING AS A MANAGED PROCESS

**Ветков Николай Ефимович**

*Заслуженный работник Физической культуры РФ, доцент  
заведующий кафедрой физического воспитания  
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС  
г. Орел, Россия*

**Vetkov Nikolai Efimovich**

*honored worker of physical culture of the Russian Federation  
associate professor  
head department of physical education  
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA  
Orel, Russia*

**Махов Станислав Юрьевич**

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Makhov Stanislav Yurievich**

*Ph.D., associate professor  
department «Theory and methodology chosen sport»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** Спортивная тренировка в настоящее время рассматривается как специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высоких результатов в избранном виде спорта, базирующийся на общебиологических принципах и закономерностях адаптации.

**Abstract.** Sports training is currently viewed as a specialized process of using physical exercises in order to develop and improve the qualities and abilities that determine the athletes' readiness to achieve high results in their chosen sport, based on general biological principles and laws of adaptation.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, тренировочный процесс, подготовленность, тренированность, готовность.

**Keywords:** sports training, training process, preparedness, fitness, readiness.

Понимание спортивной тренировки как процесса предполагает возможность и необходимость управления этим процессом. Под управлением тренировочным процессом понимается система воздействий на спортсмена с целью его перевода из одного, исходного состояния (с одного уровня подготовленности) в другое, запланированное состояние (на другой, более высокий уровень подготовленности).

Целью управления процессом спортивной подготовки является оптимизация

поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Объектом управления в спортивной тренировке является состояние спортсмена, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Под состоянием спортсмена понимается интегральная характеристика функций и качеств человека, его реакции на внешние и внутренние стимулы, которые прямо или косвенно направлены на достижение полезного результата спортивной деятельности.

Различают такие понятия, как подготовленность и тренированность, готовность.

Тренированность - это состояние спортсмена, которое характеризуется приспособительными изменениями (преимущественно биологическими и психическими), происходящими в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок, проявляется в повышении работоспособности спортсмена.

Под подготовленностью понимают состояние спортсмена, которое является результатом целенаправленной спортивной подготовки и определяет потенциальные возможности спортсмена для достижения высокого результата.

Под готовностью понимают оперативное состояние спортсмена в конкретный момент времени, способствующее или препятствующее реализации потенциальных возможностей спортсмена.

Наличие объективной информации о состоянии спортсмена и использование этой информации для принятия решения по организации тренировки является необходимым для перевода спортивной подготовки в педагогически управляемый процесс.

Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств и методов и др.), так и вне-тренировочных, и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов и др.). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, а с другой, - его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

Конкретизация системы управления применительно к спортивной тренировке предполагает выделение следующих ее фрагментов.

**Первый.** Установление исходного состояния спортсмена, определение уровня его подготовленности, характеристик соревновательной деятельности и прогнозирование модельных значений состояния и основных компонентов спортивного мастерства, определяющих достижение запланированного результата.

**Второй.** Обоснование модели планирования и организации тренировочного процесса с учетом исходного, промежуточного и конечного уровней состояния и компонентов спортивного мастерства, а также условий подготовки.

**Третий.** Разработка и организация системы комплексного контроля, оценка срочных, текущих и кумулятивных тренировочных эффектов, и адаптационных реакций организма спортсмена.

В системе управления тренировочным процессом принято выделять несколько этапов, основные из них следующие:

- 1) сбор информации о спортсмене и его состоянии;
- 2) анализ полученной информации;
- 3) принятие решения по планированию и организации тренировочной и соревновательной деятельности;
- 4) реализация тренировочного плана;
- 5) внесение коррекций в процесс спортивной подготовки.

Основой для управления тренировочным процессом является информация о состоянии спортсмена, которая поступает к тренеру на основе обратной связи.

Условно различают четыре вида подобной информации:

- 1) информация о самочувствии, настроении спортсмена, его желании тренироваться и т.п. (субъективная информация);
- 2) информация о поведении спортсмена (параметры тренировочной и соревновательной деятельности, показатели различных сторон подготовленности спортсмена и т.п.);
- 3) информация, характеризующая срочный тренировочный эффект (величина и характер изменений в функциональных системах организма спортсмена, вызванных тренировочной нагрузкой);
- 4) информация, характеризующая отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты (показатели текущего и этапного состояния спортсмена).

В соответствии с необходимостью управления различными состояниями спортсмена в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

1. **Этапное управление**, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапы многолетней подготовки, макроциклы, периоды) (рис. 1):

2. **Оперативное управление**, целью которого является оптимизация реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий.

**Этапное управление тренировочным процессом.**

Этапное управление предусматривает планирование и организацию тренировочного процесса в больших циклах подготовки для достижения целей конкретного элемента макроструктуры (этапа многолетней подготовки, макроцикла или периода). Этапное управление предусматривает такое построение тренировочного процесса в его крупных структурных компонентах, которое обеспечило бы достижение запланированных результатов и структуры соревновательной деятельности, а также степени совершенства различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической и др.).

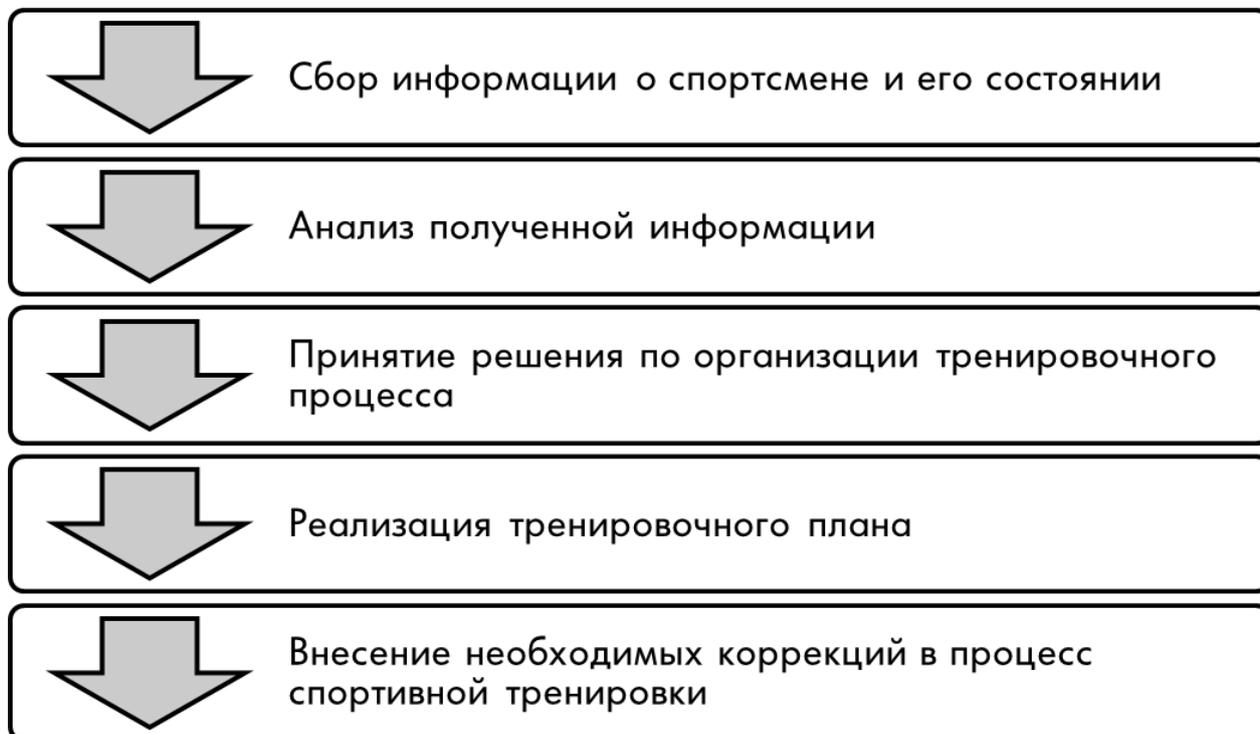


Рис. 1. Этапы управления тренировочным процессом

**Этап начальной спортивной специализации.** Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возраст оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок, требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

**Этап углубленной специализации** в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

**Этап спортивного совершенствования** совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Эффективность этапного управления определяется, во-первых, наличием четких представлений об уровне тренированности и подготовленности, которого должен достичь спортсмен в конце конкретного элемента макроструктуры; во-вторых, отбором и рациональным применением во времени средств и методов подготовки; в-третьих, наличием объективной системы комплексной оценки эффективности процесса подготовки и его коррекции.

Эффективность этапного управления обуславливается, прежде всего, наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей структуре тренированности и подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Односторонность сведений или несоответствие данных, определяющих структуру соревновательной деятельности и подготовленности, резко ограничивает возможность объективного управления тренировочным процессом.

Важнейшей операцией в цикле этапного управления является разработка моделей соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов,

которые должны быть использованы в качестве ориентира на данном этапе подготовки.

Следующими операциями являются, оценка функциональных возможностей спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности соревновательной деятельности и сопоставление индивидуальных данных с модельными как основы для выбора направлений работы и путей достижения заданного эффекта. Далее разрабатывается общая технология спортивного совершенствования на данном этапе подготовки, осуществляется постановка частных задач и подбор эффективных средств и методов их решения. Следующей операцией является рациональная постановка задач, распределение средств и методов в различных структурных образованиях процесса подготовки.

Завершающими операциями указанного цикла являются поэтапное сравнение фактических и плановых результатов, планирование корректирующих воздействий и, наконец, реализация достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях.

После окончания цикла достигнутый эффект подготовки сопоставляется с плановыми характеристиками моделей соревновательной деятельности и подготовленности и начинается очередной цикл этапного управления.

## Литература

1. Гужаловский А. А. *Основы теории и методики физической культуры* / А. А. Гужаловский. - М. : Физкультура и спорт, 2011. - 274 с.
2. Захаров Е. Н. *Энциклопедия физической подготовки* / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лепсос, 2011. - 368 с.
3. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры : учебник* / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. - 544 с.
4. *Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки* / под ред. Б. Н. Шустина. - М., 2008.

## References

1. *Guzhalovskij A. A. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoj kul'tury [Fundamentals of the theory and methods of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2011, 274 p.*
2. *Zaharov E. N., Karasev A.V., Safonov A.A. Enciklopediya fizicheskoj podgotovki [Encyclopedia of physical fitness]. Moscow, Lepsos Publ, 2011, 368 p.*
3. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., SportAkadem-Press Publ., 2008, 544 p.*
4. *Shustina B. N. (ed.). Postroenie i soderzhanie trenirovochnogo processa vysokokvalificirovan-nyh sportsmenov na razlichnyh etapah godichnoj podgotovki [The construction and maintenance of the training process of highly skilled athletes at various stages of the annual training]. Moscow, 2008.*

# ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВО ВРЕМЯ ИХ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

## OPTIMIZATION OF PRELAUNCH READINESS OF HIGHLY SKILLED ROWERS IN KAYAK AND CANOES DURING THEIR PARTICIPATION IN COMPETITIONS

*Жарменов Денис Касымович*  
докторант PhD

*Кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта»  
Казахская академия спорта и туризма*

*г. Алматы, Казахстан*

*Zharmenov Denis Kasymovich*

*PhD doctoral candidate*

*department «Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports»*

*Kazakh Academy of Sport and Tourism*

*Almaty, Kazakhstan*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме, которой специалисты недостаточно уделяют внимания. Не все спортсмены одинаково успешно воспринимают психологические воздействия тренера и психолога для подготовки к старту. В связи с этим, была поставлена цель – используя собственную педагогическую методику, оптимизировать данный процесс и проверить ее эффективность. Для проверки ее эффективности был использован метод сравнительного педагогического эксперимента между опытной и контрольной группами испытуемых-гребцов на байдарках и каноэ и выявлены их спортивные достижения.

**Abstract.** The article is devoted to the problem, which specialists do not pay enough attention. Not all athletes equally well perceive the psychological effects of a coach and a psychologist to prepare for the start. In this regard, the goal was set - using its own pedagogical methodology to optimize this process and test its effectiveness. To test its effectiveness, a method of comparative pedagogical experiment between experimental and control groups of test-rowers in kayak and canoes was used and their sporting achievements were revealed.

**Ключевые слова:** оптимизация, предстартовая готовность, участие в соревнованиях.

**Keywords:** optimization, prelaunch readiness, participation in competitions.

### **Введение.**

Несмотря на то, что в данное время накоплен довольно значительный опыт в разработке различных средств и методов оптимизации предстартовых и предсоревновательных состояний у высококвалифицированных спортсменов, до сих пор нет о ней целостного представления. И если психологические средства и методы еще как-то рекомендуются и применяются, то о педагогических речи почти не ведется. А между тем, не во всех командах имеются спортивные психологи и не все спортсмены одинаково легко поддаются

психологическому воздействию (внушению) с этой целью. И в данном случае на этапе предсоревновательной подготовки тренер, да и сами спортсмены, вынуждены руководствоваться в значительной мере собственным, подчас ошибочным, опытом и интуицией. Чтобы восполнить данный пробел, нами в исследовании была поставлена цель – разработать и проверить в естественном педагогическом эксперименте и спортивной практике специальную методику использования именно педагогических средств и методов, простых и легко доступных в любых условиях спортивных состязаний.

**Результаты исследования.** Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победившей страны [1]. Это касается всех видов спорта, не исключая и греблю на байдарках и каноэ.

Как и в любом виде спорта, в гребле на байдарках и каноэ важное значение для достижения высоких спортивных результатов имеет оптимальная предстартовая готовность гребцов. Ранее [2] мы показали, что для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ вполне пригодны и имеют достоверную эффективность разработанные нами специальные физические упражнения.

Однако, гребцы выполняют не только специальные физические упражнения перед стартом, но и должны настраиваться на него в процессе всего участия в соревновании. Подготовка спортсменов во время участия в соревновании – это, прежде всего, педагогический процесс. Успешность его зависит от соблюдения ряда общепедагогических принципов, правил и положений.

Используя свой собственный тренерский многолетний практический опыт и результаты проведенного нами естественного педагогического эксперимента, можно рекомендовать следующую методику процесса участия в соревнованиях высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, применяемую нами и доказавшую свою эффективность.

Еще перед выходом наших гребцов на место старта мы давали им последнее и очень короткое напутствие. Мы не объясняли им, как надо соревноваться и какой тактики придерживаться, как вести борьбу. Об этом гораздо раньше и не один раз мы разговаривали с ними. Мы им только говорили: «Уверены в вашем успехе», «Желаем удачи», «Мысленно мы с вами» и т.п. Так повторяли несколько раз.

В последние минуты перед стартом гребцы мысленно воспроизводили наши установки (тактически план, внимание к основным элементам техники, сохранять хладнокровие, верить в победу и др.)

При выходе на старт у гребцов мгновенно возникали в голове мысли, отражавшие волевою и моральную подготовку, о долге и ответственности. И, безусловно, все эти мысли у них сменялись стремлением добиться успеха, победить в состязании. Это стремление укрепляло быстрое возвращение к мысли о том, что, стартуя, они располагают большими возможностями для победы и реализовать эти возможности им помогала поставленная цель выступить как можно лучше. Для этого надо лишь только захотеть проявить их, захотеть сильно, с яркой, доведенной до реальности уверенностью в своих силах.

Известно, что во всех двигательных действиях спортсмена в процессе его участия в соревновании ведущую роль играют его мысли. Они обладают самой

большой силой воздействия и в решающие моменты спортсмены могут «свернуть горы». Мысли, направленные на победу, обуславливают силу воли и бойцовские качества, а также прилив энергии.

Совершенная техника, прочный двигательный навык позволяют спортсменам не задумываться, как выполнять действия, какую проявить силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Они направляют свои движения только на выполнение цели: четко исполнить двигательное действие; опередить соперников, мощнее выполнив гребок в гребле; наблюдать за действиями соперников и т.п. Это как раз и является главным, ведущим к успешному участию в соревнованиях. Поэтому в процессе соревнований спортсменам чрезвычайно важна специальная направленность их мыслей на цель и эффективность соревновательных движений. При этом спортсмены не должны допускать ни малейших сомнений в своей уверенности выдержать и суметь преодолеть все возникшие сложности. Если же возникнут мысли о проигрыше, то и отрицательный результат станет вполне возможным. Сомнение в своих возможностях – враг номер один, и спортсмены это должны знать. Мы во время участия наших гребцов в соревнованиях акцентировали их внимание на поддержание уверенности в их силах и успехе, так как неуверенность зачастую возникает легче, чем уверенность. Наряду с этим, мы внушали гребцам никогда не выходить на старт и не начинать соревнования с чувством собственного преимущества даже имея слабых соперников, тем более не вешать себе медаль, еще не выиграв ее. Также нельзя и переоценивать соперника, смирившись заранее с проигрышем. Подобные мысли ведут к снижению настроенности на спортивную борьбу и ухудшают уровень проявления потенциальных возможностей и достижений высоких показателей. Гораздо благоразумнее ждать от соперника высоких спортивных результатов даже уже вначале соревнования. В этом случае спортсмен заранее готовится к этому, собраннее и с большим проявлением волевых качеств принимает участие в соревнованиях. Высокие результаты соперника не будут для него неожиданностью, зачастую влияющей отрицательно на его моральную выдержку и волевые качества.

Мы внушали нашим гребцам, что им необходимо перед стартом в соревновании научиться отвлекаться от всех посторонних воздействий и думать только о поставленной цели, концентрируя для этого всю свою энергию. В противном случае, позволив мыслям отвлечься на посторонние воздействия, не относящиеся к соревнованию, можно нарушить концентрацию внимания, направленную на волевые проявления. Во время соревнований спортсмены не должны терять собранности и готовности к высшим результатам. Часто они проигрывают из-за недооценки сил соперников. Как следствие этого, – потеря воли победе, нарушение принципа борьбы и собранности. Также спортсмены не должны проявлять злобу к сопернику, выражать ее в резких отрицательных эмоциях, в том числе и мысленно. Нами замечено, что у проявляющих злобу может возникнуть нарушение координации двигательных действий, отрицательно изменятся настроенность и целенаправленность движений. Это только облегчает победу сопернику. Употребляемое в спорте понятие «спортивная злость» необходимо трактовать как концентрированную направленность стремления к выигрышу, к установлению нового рекорда. И термин «злость» в данном случае, конечно, не употребим.

Необходимо еще раз подчеркнуть важность решения задачи воспитания у спортсменов возможности проявления уверенности в своих силах в любых условиях соревнований. Однако, еще раз необходимо напомнить, что уверенность в своих возможностях и эффективное участие в соревнованиях в большинстве случаев зависят от хода мыслей спортсменов, их реагирования на всевозможные внешние воздействия. Отрицательно направленные мысли и посторонние внешние действия нарушают деятельность нервных клеток, искажают течение нервных процессов. В слаженную систему динамического стереотипа вносится дискоординация. В результате, вместо расслабления мышечной системы возникает излишнее возбуждение, снижается амплитуда двигательных действий, возникает «скованность» и нарушается даже привычное исполнение спортивного движения. В итоге, в сложных действиях спортсменов возникают новые очаги напряжения, которые ни к чему хорошему не приведут. Большое желание выиграть и в то же время не менее сильные сомнения в этом, сопровождаемые ответственностью за итог участия в соревновании, – вот что является главным и создающим отрицательный очаг напряжения в коре головного мозга у спортсменов. Когда спортсмену во время участия в соревнованиях очень трудно, ему необходимо мысленно вернуться к размышлениям о своем долге, о своих потенциальных возможностях. В данном случае речь не идет о технике действий, однако, если в ней имеются недостатки, не закрепленные ее элементы, то во время соревнований спортсмену необходимо уделить им особое внимание. В этих случаях до старта можно использовать подсказки товарищей по команде.

Спортсменам нельзя считать себя победившими в соревновании до тех пор, пока оно не закончено. Выигрыш в начале дистанции – еще не окончательный выигрыш. Самоуспокоенность часто ведет к проигрышу. Выйти из состязательного возбуждения легче, чем войти в него. В процессе состязания нельзя падать духом. Спортсмен должен верить, что неудача вначале должна только сильнее мобилизовать его и привести к выигрышу. В нашей практике этому имеются многочисленные примеры, когда гребец на последних метрах дистанции мощным финальным усилием добивался победы.

На соревнованиях спортсменам часто приходится создавать перелом по ходу спортивной борьбы. Необходимость этого может возникнуть по различным обстоятельствам и спортсмен должен научиться осуществлять такой перелом. Тренировка этого, естественно, должна проходить заранее, до соревнований. Для осуществления перелома к более активной спортивной борьбе спортсмен должен резко поменять свою настроенность, перейти в мыслях на новый двигательный режим. Для этого на соревнованиях, в перерывах между упражнениями в разминке и перед стартом он должен отключиться на несколько мгновений из психического напряжения, расслабиться и мысленно отбросить отрицательный ход состязания, как будто освободить в сознании место и ввести туда представления о необходимых изменениях усилий, собранности, темпа, нацеленности и пр. и настроить себя на новые возможности.

**Заключение.** Всевозрастающий уровень достижений в спорте и повышение конкурентоспособности спортсменов на международной арене требуют совершенствования системы их подготовки [3, 4 и др.], в том числе и в гребле на байдарках и каноэ. Одним из направлений этой работы является внедрение

психодиагностики, которая еще пока не заняла надлежащее место в тренировочном процессе [5]. Однако внедрение психодиагностики в систему подготовки спортсменов к соревнованиям, а также в весь процесс многолетней спортивной тренировки и решение этих задач затруднено по двум причинам. Во-первых, из-за отсутствия штатных спортивных психологов в спортивных командах и спортивных школах. Психодиагностика личности спортсмена в данном случае возлагается на тренеров. Во-вторых, профессиональная подготовка в физкультурных учебных заведениях еще не совсем должным образом соответствует необходимой психолого-педагогической подготовленности будущего тренера к проведению психодиагностики и применению ее в подготовке спортсменов [5, с.56].

В связи с вышеизложенным, одной из важнейших проблем спортивной практики и внедрения психодиагностики в систему подготовки спортсменов является уровень профессиональной готовности выпускников физкультурных учебных заведений – тренеров по спорту. Данная проблема связана с отсутствием спортивных психологов в большинстве штатных спортивных школ и спортивных команд различного уровня. Так, по данным проведенного Г. Д. Бабушканым исследования психодиагностической компетентности у выпускников-бакалавров физкультурного вуза, – выявлен недостаточный ее уровень для качественного проведения психодиагностики в процессе подготовки спортсменов. При тестировании 40 выпускников физкультурного вуза из 50 возможных они набрали только 33 балла, что составляет 66% и свидетельствует о недостаточном уровне владения выпускниками физкультурного вуза психодиагностикой (знаниями, умениями и навыками) [5, с.57].

Учитывая сложившуюся ситуацию по данной проблеме, мы провели свое собственное данное научное исследование, результаты которого показали, что представленная нами методика соблюдения ряда общепедагогических принципов, правил и положений с параллельным использованием разработанных нами специальных физических упражнений [2, с. 76-77] положительно отражается на предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ во время их участия в соревнованиях, а это, в свою очередь, повышает их спортивные результаты. Так, на летних Азиатских играх в 2018 г. в Индонезии испытуемые опытной группы – гребец Е.А. на байдарке-четверке (500 м) занял первое место, братья С.Е. и Т.Е. на каноэ-двойке (1000 м) заняли второе место, гребец Т.Х. на каноэ-двойке (200 м) занял третье место. Испытуемые – гребцы контрольной группы, не применявшие экспериментальную методику оптимизации предстартовой готовности во время их участия в соревнованиях, даже не попали в сборную команду Казахстана.

#### **Выводы:**

1. В ходе исследования было изучено влияние предложенной нами экспериментальной методики на оптимизацию предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ во время их участия в соревнованиях. Выявлено, что подготовка спортсменов к соревнованиям, это не только психологический процесс, но, прежде всего, педагогический, успешность которого зависит от использования общепедагогических и специфических принципов, средств и методов.

2. Летние Азиатские игры 2018 г. в Индонезии показали, что исполь-

зованные нами в естественном педагогическом эксперименте педагогические принципы, средства и методы подготовки гребцов к данному представительному международному спортивному состязанию оказались достаточно результативными. Таким образом, выявлен эффективный вариант оптимизации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, который можно использовать в практике гребли.

3. Представленное направление, на наш взгляд, является достаточно перспективным для дальнейшего повышения спортивных достижений на самых престижных соревнованиях международного уровня не только у гребцов на байдарках и каноэ, но и у спортсменов других, особенно, циклических видов спорта.

### Литература

1. Хаустов С. И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. Алматы : КазАСТ, 2016. №1. С.103.
2. Жарменов Д. К. Педагогические аспекты оптимизации предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Вестник. Серия «Педагогические науки». 2018. №2 (55). С.76-77.
3. Горбунов Г. Д. Психодиагностика спорта : учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2006.
4. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук [и др.]. М. : Просвещение, 2005.
5. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика в системе психодиагностического обеспечения подготовки спортсменов // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации (ГЦОЛИФК, 1918-2018) : сборник научных и научно-методических статей. В 2-х томах / под общ. ред. А. А. Передельского. Т.2. М.: Спорт, 2018. С.56.

### References

1. Haustov S. I. Nauchno-metodicheskoe obosnovanie podgotovki vysokokvalificirovannyh tyazheloatletov [Scientific and methodological rationale for the training of highly qualified heavy weightlifters]. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury - Theory and methods of physical culture, 2016, no.1, pp.103.
2. Zharmenov D. K. Pedagogicheskie aspekty optimizacii predstartovoj gotovnosti vysokokvalificirovannyh grebcov na bajdarkah i kanoeh [Pedagogical aspects of optimizing prelaunch readiness of highly skilled rowers in canoes and canoes]. Vestnik. Seriya «Pedagogicheskie nauki» - Bulletin. Series, Pedagogical sciences, 2018, no.2 (55), pp. 76-77.
3. Gorbunov G. D. Psihodiagnostika sporta [Psycho diagnostics of sport]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2006.
4. Marishchuk V. L. Psihodiagnostika v sporte [Psycho diagnostics in sport]. Moscow, Prosveshchenie, 2005.
5. Babushkin G. D. [Psycho diagnostics in the system of psychological support for the training of athletes]. Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya fizicheskoj kul'tury, sporta, olimpiзма: tradicii i innovacii (GCOLIFK, 1918-2018). Sbornik nauchnyh i nauchno-metodicheskikh statej [fundamental and applied studies of physical culture, sports, Olympism: traditions and innovations (SCOLIFK, 1918-2018): a collection of scientific and scientific - methodical articles]. T. 2. Moscow, Sport Publ., 2018, 56 p. (In Russia).

**ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ****OPERATIONAL MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS**

*Махов Станислав Юрьевич*

*кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

*Makhov Stanislav Yurievich*

*Ph.D., professor*

*department of physical training and sports*

*Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov  
Orel, Russia*

**Аннотация.** *Оперативное управление предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений или их комплексов.*

**Abstract.** *Operational control involves the achievement of specified characteristics of motor actions, reactions of the functional systems of the body when performing individual training exercises or their complexes.*

**Ключевые слова:** *оперативное управление, тренировочный процесс, спортивная подготовка.*

**Keywords:** *operational management, training process, sports training.*

Реализация оперативного управления связана с использованием показателей, составляющих арсенал средств оперативного контроля, сопоставлением полученных данных с заданными и разработкой на этой основе путей коррекции тренировочной и соревновательной деятельности.

В частности, оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования различных сторон подготовленности, особенно физической, технической, тактической. Управлению на основе данных оперативного контроля подлежат такие характеристики параметров тренировочной нагрузки, как продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями и т.п. С этой целью оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма спортсменов, их реакцию на нагрузки.

Оперативное управление продолжительностью пауз между отдельными упражнениями осуществляется по показателям, характеризующим состояние систем, несущих основную нагрузку при выполнении соответствующих упражнений.

Эффективность оперативного управления тренировочным процессом может быть существенно повышена при использовании современных технических средств, которые позволяют регистрировать информацию о динамических

и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Так, например, в различных видах спорта нашли применение кардиолидеры, обеспечивающие управление интенсивностью работы спортсмена по данным ЧСС; ритмолидеры (световые и звуковые), формирующие оптимальную ритмическую структуру движений.

Следует отметить, что оптимальное управление тренировочным процессом затруднено в связи со сложностью объекта управления (в качестве объекта управления выступает спортсмен в условиях экстремальных воздействий на него физических и психических нагрузок). Все это требует поиска и обоснования высокоэффективных средств и методов подготовки обеспечения такого их взаимодействия в рамках тренировочного процесса, которое бы обеспечило дальнейший рост спортивных достижений при стабилизации количественных параметров задаваемых нагрузок, но повышении качества их выполнения путем достижения заранее запланированных промежуточных и итоговых тренировочных эффектов.

Текущее управление тренировочным процессом связано с оптимизацией его структуры в микроциклах, мезоциклах, а также отдельных соревнований или их серии.

#### **Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном, их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов (рис. 1).

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.



Рис. 1. Типы микроциклов

**Базовые микроциклы** (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** делятся на специально-подготовительные и модельные.

**Специально подготовительные микроциклы**, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовку.

**Модельные микроциклы** связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроцикле используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном

этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Волевая подготовка — система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.).

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название **ударных**. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий и экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности и соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

### **Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорт позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных (рис. 2).



Рис. 2. Типы мезоциклов

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы состав-

ляют основу подготовительного периода, а соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

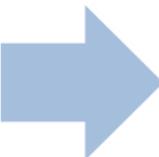
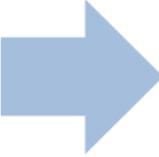
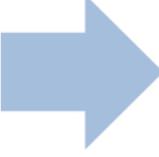
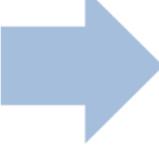
**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Текущее управление предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности, которые обеспечивали бы эффективные условия для

полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.

В числе основных условий адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам следует выделить:

-  1) обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой - создает условия для полноценного протекания этих процессов;
-  2) рациональное соотношение в мезоциклах подготовки нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
-  3) оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок;
-  4) направленное управление работоспособностью восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических, психологических, медико-биологических, фармакологических средств.

В этом аспекте возникает и требует своего разрешения диалектическое противоречие. С одной стороны, адаптация организма спортсмена к внешним воздействиям является необходимым условием для развития, для выполнения больших по интенсивности и, как правило, по объему нагрузок, с другой стороны, с приспособлением происходит ослабление ответной реакции организма и возникает необходимость в вариативности задаваемых нагрузок, их повышении.

Таким образом, для получения необходимой ответной реакции на воздействие тренировки нельзя создавать стандартные условия, к которым организм быстро адаптируется. Прежде всего, это относится к тренировочным нагрузкам - они не должны быть одинаковыми по объему, интенсивности, количеству и последовательности включения упражнений, темпу их выполнения и другим параметрам.

Одна из отличительных и главных особенностей динамики задаваемых нагрузок предполагает последовательное и синхронное чередование нагрузочных и восстановительных фаз с выраженным превалированием соответственно катаболических и анаболических процессов.

Высокая вариативность тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов обеспечивает мощные воздействия на организм в нагрузочной фазе, преобладание процессов катаболизма как условия дальнейшего развития адаптации и установления гомеостаза на более высоком

уровне (повышение тренированности), с одной стороны, и не позволяет организму приспособиться (снизить реакцию) на предлагаемые нагрузки, с другой. Анаболическая направленность обменных процессов восстановительной фазы определяет повышенный уровень работоспособности («сверхвосстановление», «суперкомпенсация») к моменту включения последующей нагрузочной фазы. Реализация возможностей текущего управления тренировочным процессом осуществляется двумя путями.

Первый путь связан с применением стандартных «блоков» из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро - и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств и т.п. В основе таких «блоков» и моделей лежат научно обоснованные положения, отражающие закономерности развития утомления и восстановления при выполнении работы различной направленности и продолжительности, формирования адаптации к факторам воздействия, суммарного и кумулятивного воздействия на организм спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок, которые экспериментально апробированы в практике подготовки спортсменов. Знание закономерностей построения «блоков» и моделей тренировки, их сочетания и особенностей воздействия на организм спортсмена позволяет тренеру достаточно эффективно управлять его состоянием, не прибегая к данным специального контроля.

Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, развитием процессов утомления и восстановления, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки.

Этот путь, хотя и требует дополнительных знаний, специальной аппаратуры, привлечения специалистов позволяет точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок занятий, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее эффективных средств тренировочного воздействия.

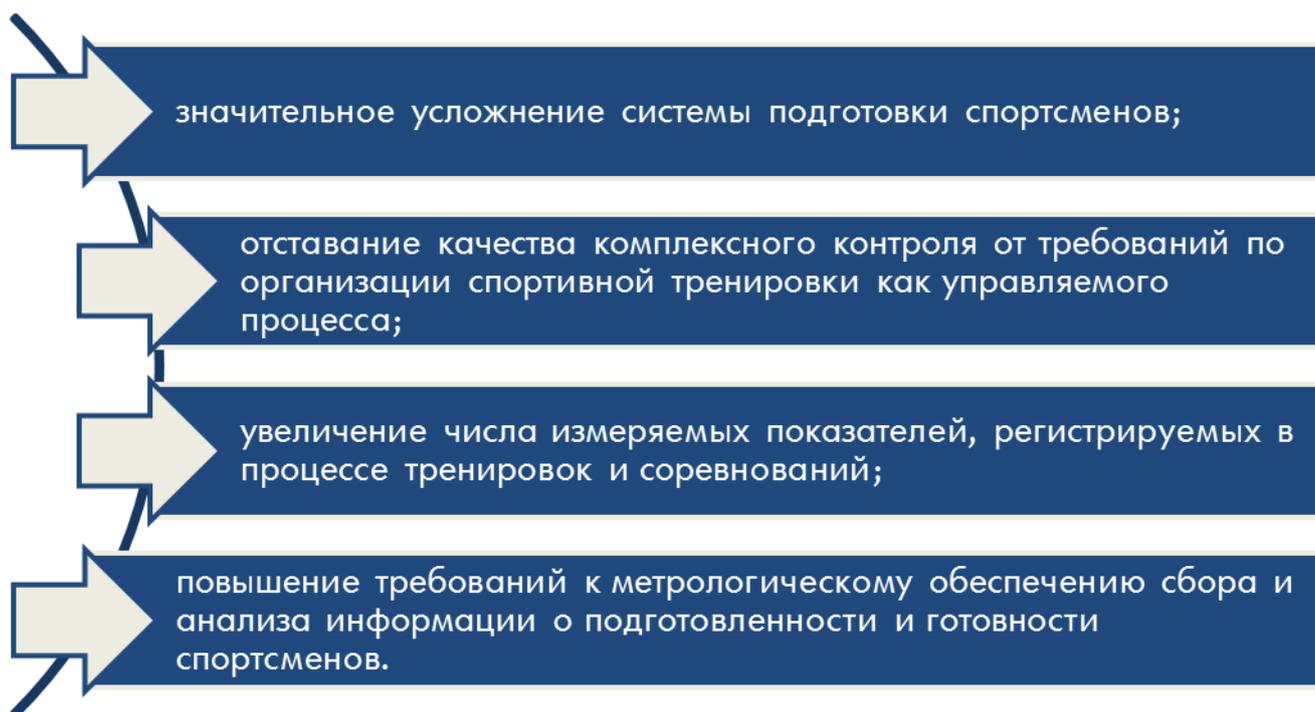
**Выводы.** Оптимальное управление тренировочным процессом затруднено сложностью, высокой организацией (еще далеко до конца не познанной) системы организма спортсменов, с одной стороны, и экстремальностью воздействий на нее тренировочных, соревновательных и психоэмоциональных нагрузок, выполняемых в сложных социально-экономических, экологических, климатогеографических условиях, с другой, определяет вероятностный, неоднозначный характер поведения системы организма спортсменов.

Все это требует поиска и обоснования средств и методов подготовки, обеспечения такого их взаимодействия в рамках различных тренировочных структур, которое бы обеспечило дальнейший рост спортивных достижений при стабилизации вынужденной, ограничиваемой биологическими и психическими возможностями человека задаваемых нагрузок.

Одним из основных направлений дальнейшего повышения эффективности тренировочного процесса является совершенствование системы управления подготовкой спортсменов, центральное звено которой занимает комплексный контроль.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготов-

ленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых:



Данные положения предъявляют повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению комплексного контроля и управления тренировочным процессом, определяют необходимость разработки новых средств, методов и технологий, позволяющих тренеру получить и обработать большой объем разнообразной информации, оперативно принять управляющее решение.

Результаты исследования свидетельствуют о высокой значимости реализации теоретико-методических положений комплексного контроля для повышения эффективности управления тренировочным процессом спортсменов.

## Литература

1. Кароблис П. Б. Основы системы управления тренировочным процессом бегунов высокой квалификации на средние, длинные дистанции и 3000 м с препятствиями / П. Б. Кароблис. – М. : ГЦОЛИФК, 2008. – 180 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
3. Михайлов В. В. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов / В. В. Михайлов, В. Г. Минченко // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 23-26.
4. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / под ред. Б. Н. Шустина. М., 2008. – 246 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 312 с.

## References

1. *Karoblis P. B. Osnovy sistemy upravleniya trenirovochnym processom begunov vysokoj kvalifikacii na srednie, dlinnye distancii i 3000 m s prepyatstviiami [Fundamentals of the training process management system of highly qualified runners for medium, long distances and 3000 m with obstacles]. Moscow, GCOLIFK Publ., 2008, 180 p.*
2. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., SportAkadem-Press Publ., 2008, 544 p.*
3. *Mihajlov V. V., Minchenko V. G. Raspredelenie trenirovočnoj nagruzki v godichnyh ciklah podgotovki sportsmenov [Distribution of training load in annual cycles of training athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 3, pp. 23-26.*
4. *Shustina B. N. (ed.). Postroenie i sodержanie trenirovochnogo processa vysokokvalificirovannyh sportsmenov na razlichnyh etapah godichnoj podgotovki [The construction and maintenance of the training process of highly skilled athletes at various stages of the annual training]. Moscow, 2008, 246 p.*
5. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov B. C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Akademiya Publ., 2011, 312 p.*

**АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ****ASPECTS OF THE MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING**

**Хомутова Елена Васильевна**

*старший преподаватель  
кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Homutova Elena Vasilyevna**

*senior lecturer  
department «Physical culture»*

*Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Лемякина Валерия Алексеевна**

*студент*

*институт русского языка и словесности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

**Lemyakina Valeria Alekseevna**

*student*

*institute of Russian Language and Literature*

*Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные аспекты современной системы спортивной подготовки: этапы, средство, принципы, методы.

**Abstract.** This article discusses the main aspects of the modern system of sports training: stages, means, principles, methods.

**Ключевые слова:** современный, система, спортивная подготовка, методы, принципы.

**Keywords:** modern, system, sports training, methods, principles.

Спортивное воспитание детей и подростков является необходимым инструментом для формирования физического и психологического здоровья, правильных ценностных ориентаций и морально-волевых качеств подрастающего поколения. Необходимость грамотного построения процесса физической подготовки не стоит упоминать. Современные системы спортивной подготовки позволяют правильно и четко построить процесс обучения, сделать его многолетним, круглогодичным и организованным.

С каждым годом увеличивается процент людей, занимающихся спортом. За период с 2008 по 2015 гг. увеличилось число присваиваемых разрядов на 40%. Стоит отметить, что количество присваиваемых разрядов уровня КМС, МСК, МС, ЗМС увеличилось примерно в 3-4 раза [1].

Добиться высоких спортивных результатов можно только в том случае, если налажена грамотная система подготовки. Правильно отрегулированная система позволяет достоверно прогнозировать результаты в различных видах спорта

с учетом разных этапов многолетней подготовки спортсменов [2]. Выделяются следующие этапы спортивной подготовки:

1. этап предварительной подготовки (1-3 годы обучения);
2. этап начальной специализации (4-5 годы обучения);
3. этап углубленной специализации (6-7 годы обучения);
4. этап спортивного совершенствования (8-10 годы обучения);
5. этап высших достижений (4-12 годы обучения);
6. этап сохранения достижений;
7. этап поддержания тренированности [4].

Основным средством тренировки являются физические упражнения. Под физическим упражнением понимают:

1. определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания;
2. процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами [3].

Для грамотного построения работы со спортсменами следует учитывать разнообразные методы применения средств тренировки и принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Выделяют следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности. Согласно этому принципу, следует воспитывать осмысленное отношение и устойчивый интерес у тренируемых спортсменов.

2. Принцип наглядности. В данном случае под наглядностью понимается не только использование зрительных ощущений, но и ощущений других органов чувств.

3. Принципы доступности и индивидуализации. Данный принцип гласит, что физические нагрузки должны учитывать индивидуальную характеристику каждого спортсмена и не наносить вред его здоровью.

4. Принцип систематичности. Этот принцип регулирует частоту занятий, а также систему чередования нагрузок с отдыхом [3].

Существуют данные методы применения средств тренировки:

1. Методы строго регламентированного упражнения. Они подразделяются на две группы:

а) методы стандартно-повторного упражнения (отличаются повторным выполнением заданных движений и используются при закреплении сформированных двигательных навыков);

б) методы вариативного (переменного) упражнения (направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения, например, изменение скорости, темпа или длительности упражнения)

2. Игровой и соревновательный методы (соревнование и игра используются как стимулирующие элементы)

3. Методы вербального (речевого) воздействия (инструктирование, указания, команды, пояснения и замечания, оценочные суждения).

4. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения (использование внутренней речи и образного мышления для самовоздействия на свое

психическое и физическое состояние; сюда входят идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка, аутогенной тренировки и так далее) [3].

Подводя итоги, следует отметить, что правильно организованная система спортивной подготовки способствует улучшению финального результата, позволяет прогнозировать результаты в различных видах спорта, формирует физическое и психологическое здоровье, правильные ценностные ориентации и морально-волевые качества подрастающего поколения. Построить такую систему позволяет знание основных ее этапов, принципов и методов применения средств тренировки.

## Литература

1. Бушуев Е. В. *Современные системы спортивной тренировки [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2017. № 2(13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sistemy-sportivnoy-trenirovki> (дата обращения: 13.04.2019)*
2. *Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта. - Красноярск, 2017.*
3. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб. : Издательство «Лань», 2003. 160 с.*
4. *Семенов А. Г., Баева Т. Е., Бекасова С. Н. Педагогика физической культуры. М. : Проспект, 2011, 320 с.*

## References

1. *Bushuev E. V. Sovremennye sistemy sportivnoj trenirovki [modern systems of sports training]. Nauka-2020, 2017, no.2(13). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sistemy-sportivnoy-trenirovki> (accessed: 13.04.2019)/*
2. *Dopolnitel'naya professional'naya programma povysheniya kvalifikacii Sovremennye tekhnologii sportivnoj trenirovki v izbrannom vide sporta [Additional professional training program Modern technologies of sports training in the chosen sport]. Krasnoyarsk, 2017.*
3. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. Vvedenie v predmet [Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject]. 3-e izd. St. Petersburg, Lan' Publ., 2003, 160 p.*
4. *Semyonov A. G., Baeva T. E., Bekasova S. N. Pedagogika fizicheskoj kul'tury [Pedagogy of physical culture]. Moscow, Prospekt Publ., 2011, 320 p.*

УДК 796.06

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ-ФУТБОЛИСТОВ

### PECULIARITIES OF MOTIVATIONAL ABILITIES IN ADOLESCENT SOCCER PLAYERS

*Семин Максим Сергеевич*  
магистрант

*Орловский государственный университета имени И. С. Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Semin Maxim Sergeevich*  
master's student

*Orel State University named after I. S. Turgenev*  
Orel, Russia

*Соломченко Марина Александровна*

*заведующая кафедрой теории и методики избранного вида спорта*  
*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Solomchenko Marina Aleksandrovna*

*Head of the Department of theory and methods of the chosen sport*  
*Orel State University named after I. S. Turgenev*  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассказывается об особенностях проявления мотивационных способностей у подростков, которые занимаются в сельской местности футболом. В ходе исследования применялись методы тестирования, наблюдения, беседы. В мотивационном процессе в спорте можно выделить определенные функции: поддерживается сознательность и активность в тренировочном процессе, стимулируются спортивные достижения, помогает сохранять активность в тренировочном процессе.

**Abstract.** The article describes the features of the manifestation of motivational abilities in adolescents who are engaged in football in rural areas. During the research methods of observation, conversation, testing were used. In the motivational process in sports, certain functions can be distinguished: consciousness and activity in the training process are supported, sports achievements are stimulated, it helps to remain active in the training process.

**Ключевые слова:** мотивационные способности, подростки, развитие, футбол.  
**Keywords:** motivational skills, teenagers, development, football.

Мотивация в любом виде деятельности играет огромное значение. В спорте без мотивации невозможно достичь высоких спортивных результатов. Последнее время исследователи в своих трудах [4, 5, 8, 9] обращают свое внимание на низкую мотивацию, особенно с психологической точки зрения. Поэтому тренерам необходимо уделять должное внимание психологической подготовке спортсменов и оценке мотивации к достижениям, особенно в подростковом возрасте.

Футбол - командный вид спорта, польза которого очевидна. В подростковом возрасте занятия футболом формируют здоровые привычки, силу, выносливость и правильное отношение к жизни, которое пригодится в будущем.

Занятия футболом – это то, о чем рано или поздно начинает задумываться почти каждый родитель. Подвижные виды спорта – что может быть лучше для активного ребенка, которому некуда выплеснуть энергию. Занятия по футболу – отличный выбор, который может превратить не спортивного ребенка в здоровую, закаленную телом и духом, дисциплинированную личность [3, с. 55].

Занятия футболом предлагает множество спортивных и оздоровительных секций. Но к выбору нужно отнестись внимательно. Занятия футболом однозначно полезны. Так считают врачи детские педиатры. С точки зрения педагогов и воспитателей – это начало формирования здорового образа жизни и поиска предназначения.

Подростковый возраст, когда ребенок стоит на распутье и проходит нелегкий путь самоопределения и поиска места в жизни – это лучшее время записать его в спортивную секцию. И оптимально, если это будет командный вид спорта. А из всех командных видов предпочтителен футбол.

Занятия футболом для подростков, в случае удачи или присутствия способностей и даже талантов к спорту, могут стать той переходной ступенью к взрослой жизни, которая сделает ее успешной. Футбол даст несомненное физическое развитие. Развиваться ребенок будет не только физически, но и интеллектуально. В футбольной секции каждый получит возможность выразить себя и найти свою нишу. Футбол поможет поверить в себя и приведет к личностному росту.

Занятия футболом у подростков укрепит их сердечно-сосудистую систему, улучшит координацию движений, придаст рельефность мышцам и сделает из них настоящих, сильных, красивых и здоровых мужчин. А возможно, и знаменитых футболистов.

Занимающиеся футболом подростки стремятся:

- поставить определенную цель, учатся прилагать усилия для ее достижения;
- получают удовольствие от тренировочного процесса и разнообразия упражнений;
- проявляют настойчивость, не обращают внимание на помехи в соревновательной деятельности;
- проявлять стрессоустойчивость;
- развивать социальные навыки, так как командные действия в футболе находятся на значимом уровне.

Навыки, которые подростки получают в тренировочном процессе по футболу, пригодятся и в дальнейшей жизни. Футбол на сегодняшний день самая популярная игра. Чемпионат мира 2018 года поднял престиж этого вида спорта и в России. Сейчас повсеместно создаются футбольные секции, записаться в которые может любой желающий без каких-либо ограничений независимо от возраста и пола [1, с. 5]. Однако не все секции способны удовлетворить серьезные требования к игре. Одни секции по футболу предлагают просто погонять мяч в свободное время с малознакомыми людьми, другие готовят профессиональных футболистов. Поэтому при выборе футбольных секций необхо-

димо оговаривать ваши требования и необходимые условия тренировки с руководством секции. Спортивные секции по футболу обычно имеют серьезный тренерский состав, они менее распространены.

Развитие подросткового футбола особенно актуально в последние годы. Все мечтают стать знаменитыми футболистами. Школы по футболу – это спортивные организации, основная цель которых – воспитание хорошего игрока, чтобы впоследствии он смог развивать профессиональную карьеру футболиста. Основным акцентом футбольной школы – физическое развитие будущего футболиста. Воспитанники таких школ, в будущем может, и не выберут карьеру профессионального футболиста, однако неплохо владеть мячом будут всегда. Тренерский состав и многие методики школ гарантируют высокий уровень подготовки.

В ходе исследования применялись различные методики для тестирования: методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова, «Опросник измерения результирующей тенденции мотивации достижения» А. Мехрабиана, методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю.Ханина, А. Стамбулова [5].

Мы провели исследование мотивации подростков в возрасте от 13 до 16 лет. Всего участвовало в тестировании 35 человек, которые занимаются в спортивной школе пгт. Шаблыкино. В исследовании принимали две группы спортсменов, подросткового возраста, которых поделили на две группы. Первая группа – подростки, занимающиеся футболом менее двух лет, их насчитывалось 17 человек. Вторая группа – подростки, занимающиеся футболом более двух лет, их насчитывалось 18 человек. Перед тестированием проводился специальный инструктаж в холле. Тестирование проводили до начала тренировки, результаты озвучивались после тренировочного процесса.

Большинство испытуемых пришли в спортивную школу «за компанию» с другом (45 %), чуть меньше испытуемых отметили в анкете, что попали в команду благодаря индивидуальному отбору в образовательной школе (30%), оставшиеся респонденты признались, что пришли в спортивную школу по настоянию родителей.

Существуют различные методы психологического воздействия на игрока – оно достигается путем изменения интонации, голоса, убеждением. Недопустимо принижать достоинств спортсмена: если кого-то это и подстегнет к дальнейшей работе над собой и самосовершенствованию, то другие могут впасть в депрессию.

У некоторых спортсменов есть свои собственные приметы, на которые они обращают внимание перед игрой. Тренеру и психологам следует бороться с таким суевериями, так как они обычно ничего общего с реальностью не имеют и только настраивают футболистов на совершенно ненужный лад. Если сопернику удалось узнать о вере игрока в такие приметы, это может быть использовано в корыстных целях. Психологическая подготовка игрока состоит в создании настроения, при котором у него будут отсутствовать какие-либо волевые проблемы.

В таблице 1 представлены средние показатели по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова, в первой и второй группах испытуемых.

Таблица 1

**Показатели средних величин в группах испытуемых  
(«Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова)**

№	Шкала значений показателей	Первая группа	Вторая группа
1	Познавательная деятельность	2,7	1,8
2	Общение	5,3	5,01
3	Развитие психологические качеств и характера	1,6	2,2
4	Материальные блага	3,4	4,5
5	Улучшение самочувствия, здоровья	2,6	4,4
6	Физическое совершенство	7,5	8,3
7	Приобретение важных для жизни умений и навыков	5,9	4,3
8	Острота ощущений и эстетическое удовольствие	2,3	4,9
9	Коллективная и коммуникативная направленность	6,6	4,6
10	Важность престижа в обществе	7,4	8,02
11	Одобрение сверстников и старших	6,3	6,1

У первой группы, занимающейся футболом до 2 лет, лидером среди мотивов является мотив повышения престижа и желание славы, и мотив физического совершенства. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что в первой группе высоко ценятся физическое развитие, ловкость, гибкость, координация, сила, так же высокие показатели получил вопрос о «привлекательности для противоположного пола», что немало важно для подросткового возраста. Мотив повышения престижа и желание славы так же высоко оцененный, говорит о желании стать лидером в определенном коллективе и чувствовать собственное превосходство над другими, так же данный мотив отвечает за стремление достичь новых результатов и высот в спорте, что благотворно сказывается на карьере как спортсмена, так и команды в целом.

Можно отметить, что вторая группа испытуемых занимающаяся футболом свыше 2 лет так же, как и первая высоко оценила мотив физического совершенства и мотив повышения престижа и желания славы. Из чего следует, что спортсмены подросткового возраста высоко ставят перед собой физическую привлекательность, и благодаря этому усиленно тренируются, а мотив повышения престижа говорит, о том, что в компаниях подростков, и в обществе в целом высоко ценятся спортивные достижения, в силу чего самооценка подростков повышается, за счет признания их достижений со стороны сверстников, товарищей по команде и родителей.

По методике «Изучение мотивов занятий спортом», обе группы испытуемых дали высокие показатели по мотивам физического совершенства и за повышения престижа[2, с. 84], т.е. независимо от рода спортивной деятельности подростки во многом мотивированы физической развитостью и красивым, развитым телом, что во многом обусловлено спецификой возраста. Подростки хотят быть более успешными, и привлекательными как для сверстников, так и для окружающих в целом.

Средние показатели данных, полученные по методике диагностики мотивации достижения А. Мехрабиан представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели средних значений в группах испытуемых  
(методика «Диагностика мотивации достижения А. Мехрабиана)**

№	Шкала значений показателей	Первая группа	Вторая группа
1	Мотивация достижения к успеху (стремление к результату)	99,4	90,6
2	Мотивация боязни неудач и их избегания	76,7	75,4

По данным, полученным в ходе проведения методика «Диагностика мотивации достижения», у первой и второй группы выявились наибольшие показатели по шкале мотивация стремления к успеху [6, с. 81]. Таким образом, можно сказать о присутствии у данных испытуемых желания достичь успеха в выбранной деятельности. Им свойственна прямолинейность высказываний, интерес к азарту, стремление к обеспеченности.

Средние показатели, полученные по методике Ю. Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Показатели средних значений в испытуемых группах  
(методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом»  
Ю. Ханина, А. Стамбулова)**

№	Шкала значений показателей	Первая группа	Вторая группа
1	Эмоциональный компонент	3,9	4,1
2	Гностический компонент	4,3	3,4
3	Поведенческий компонент	4,1	3,8

В ходе проведенного исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что в первой группе испытуемых высокие показатели получил гностический компонент, т.е. спортсмены достаточно высоко ценят своего тренера как специалиста, считают его достаточно компетентным и доверяют правильности выбора методов и средств, которые он применяет. Так же высокий результат получил поведенческий компонент, из чего следует что у первой группы хорошие взаимодействия с тренером, для достижения наилучшего результата тренер и спортсмен действуют слаженно и продуктивно, что естественным образом сказывается на внутригрупповом климате команды. Самый низкий результат поучил эмоциональный компонент восприятия (3,8 балла), из чего можно сделать вывод о том, что спортсмены менее всего воспринимают своего тренера с позиции привлекательности как личности.

Спортсмены, занимающиеся футболом до 2 лет, получили высший результат по шкале эмоциональный параметр взаимоотношений между тренером и спортсменом, что свидетельствует о симпатии тренера спортсмену, что немало важно в команде. Члены команд имеют хорошие отношения с тренером, прислушиваются к его мнению и доверяет ему. Средние показатели получил поведенческий стиль восприятия. Можно предположить, что это связано с взаимо-

действием тренера и команды, спортсмены подчиняются тренеру, но при этом стремятся проявить индивидуальность. Самый низкий результат по показателям гностического параметра, это связано с мнением команды о некомпетентности тренера в некоторых вопросах.

Полученные результаты, которые представлены в таблице 3 свидетельствуют о том, что подростки, занимающиеся более двух лет, высоко оценивают деятельность тренера. Исследователи показывали, что когда у тренера и команды хорошие взаимоотношения и команда доверяет своему руководителю вопросы подготовки к соревнованиям, то говорит о сплоченности команды и как следствие реализации поставленных целей и задач [6, 8, 9]. Это может происходить, как и благодаря опытности и компетентности тренера, так и из-за специфики командного спорта, который предполагает работу в команде и тесное общение с тренером.

Вторая группа (подростки занимающиеся футболом меньше двух лет) показали другие результаты. Они воспринимали тренера как человека, ценили его личностные качества. Но оценивают его положительно только в тренировочном процессе, в других моментах они не считают его мнение компетентным. Из-за этого в таком коллективе могут возникнуть конфликтные ситуации, которые могут сыграть негативно и на спортивных достижениях.

Футбол является одним из сложных, эмоциональных видов спортивной деятельности, контроль, программирование, регуляция взаимодействий в команде, затруднены действия игроков, блокирование и т.д. Данные моменты оказывают возрастающее социально-психологическое значение, определяют специфические особенности структуры и содержания соревновательной деятельности в командных играх. В футболе постоянно присутствуют задачи, для решения которых необходим творческий подход, в играх высокого уровня творчество является одной из главных составляющих профессионального успеха, стратегии используются, но имеет место и понимание со стороны игроков о тренировочном цикле.

По результатам проведенного нами исследования, вопрос мотивации к спорту у футболистов, занимающихся до 2 лет и свыше 2 лет, представляет социальный и психологический интерес, мотивация определяет побуждение к деятельности у спортсмена.

В мотивационном процессе в спорте можно выделить определенные функции: поддерживается сознательность и активность в тренировочном процессе, стимулируются спортивные достижения, помогает сохранять активность в тренировочном процессе.

Мотивы, которые побуждают подростка заниматься футболом, имеют определенную структуру, которая включает в себя – удовлетворение от занятий спортом, эстетическое наслаждение внешними данными и физической формой, побуждение к достижению спортивных результатов.

В нашем исследовании спортсмены, занимающиеся футболом меньше двух лет, на первое место ставят мотивы, которые могут им стать полезными в дальнейшем. Взаимодействие с тренером у них имеет познавательный характер.

Спортсмены, которые занимаются футболом более двух лет, ставят выше мотивы материального блага и физического совершенства. Взаимодействие с тренером у них осуществляется на эмоциональном уровне.

## Литература

1. Андреева Г. М. Социализация футболистов. М.: МГУ, 2012. 154 с.
2. Асеев В. Г. Психология подростка : пособие. Иркутск. 2015. 252 с.
3. Алексеев А. В. Психологическая подготовка футболистов. Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. 544 с.
4. Бабушкин Г. Д. Проявление рефлексии в футболе. Омск : СибГУФК, 2014. С. 199-204.
5. Дрокина Е. В. Мотивация к занятию спортом у спортсменов. М. : Спорт. 2014. 443 с.
6. Левис Ш., Левис Ш. К. Подросток и футбол. СПб., 2015. С. 34-47.
7. Марищук В. Л. Основные методы психодиагностики в футболе. М., 2015. 553 с.
8. Хекалов Е. М. Факторы. Диагностика. Регуляция. М., 2015. 114 с.
9. Шищенко А. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / А. Г. Шищенко, Ю. Ю. Морозова // Студенческая наука XXI века : материалы XII Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.). – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 247-249.

## References

1. Andreeva G. M. *Socializaciya futbolistov [Socialization of players]*. Moscow, MGU Publ., 2012, 154 p.
2. Aseev V. G. *Psihologiya podroostka [Psychology of the teenager]*. Irkutsk, 2015, 252 p.
3. Alekseev A. V. *Psihologicheskaya podgotovka futbolistov [Psychological training of players]*. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2016, 544 p.
4. Babushkin G. D. *Proyavlenie refleksii v futbole [Reflection in football]*. Omsk, SibGUFK Publ., 2014, pp. 199-204.
5. Drokina E. V. *Motivaciya k zanyatiyu sportom u sportsmenov [Motivation for sports in athletes]*. Moscow, Sport Publ., 2014, 443 p.
6. Levis Sh., Levis Sh. K. *Podrostok i futbol [Teenager and football]*. St. Peresburg, 2015, pp. 34-47.
7. Marishchuk V. L. *Osnovnye metody psihodiagnostiki v futbole [Basic methods of psychodiagnosics in football]*. Moscow, 2015, 553 p.
8. Chekalov E. M. *Factory. Diagnostika. Regulyaciya [Factors. Diagnostics. Regulation]*. Moscow, 2015, 114 p.
9. Shishenko A. G., Morozova Yu. Yu. *[Formation of motivation to engage in physical culture and sports]. Studencheskaya nauka XXI veka. Materialy XII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Cheboksary, 25 yanv. 2017 g.). [Student science of the XXI century: materials of the XII International Student Scientific-Practical Conference (Cheboksary, January 25, 2017)]*. Cheboksary, Interaktiv plyus Publ., 2017, pp. 247-249.

УДК 796/799

ПОЭТАПНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ  
И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

A PHASED APPROACH TO THE FORMATION OF COORDINATION  
AND SPEED ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN USING  
THE COORDINATION LADDER

*Коломиец Александр Петрович*  
учитель физической культуры  
МБОУ – лицей №18  
г. Орел, Россия  
*Kolomiets Aleksander Petrovich*  
Physical Education teacher  
Lyceum № 18  
Orel, Russia

**Аннотация.** В данной статье раскрываются возможность и система использования координационной лестницы на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы. Приводится апробированная технология внедрения данного нетрадиционного метода двигательной активности в образовательный процесс.

**Abstract.** This article reveals the possibility and system of using the coordination ladder at physical education classes in a secondary school. A proven technology for implementing this non-traditional method of motor activity in the educational process is described.

**Ключевые слова:** координационная лестница, общеобразовательная школа, развитие координации и скорости, физическая культура.

**Keywords:** coordination ladder, a secondary school, development of coordination and speed, physical education.

На современном этапе развития образования и общества, согласно ФГОС основного общего образования, к числу наиболее важных планируемых личностных результатов относится формирование бережного отношения к своему здоровью как к высшей ценности жизни. Каждый педагог понимает, что в сознании обучающихся необходимо формировать постоянную внутреннюю готовность к физическому самосовершенствованию. Ведь основной целью каждого урока физической культуры в школе является воспитание разносторонне физически развитого ученика, способного активно применять ценности физической культуры для укрепления и сохранения своего здоровья. Тем не менее, проблема развития физических качеств, в частности координации и скорости, остается наиболее актуальной в методике и теории физического воспитания [1].

В настоящее время с данной целью в образовательно-воспитательном процессе по учебному предмету «Физическая культура» стали все чаще

использовать разнообразные технические средства обучения, тренажеры. Одним из наиболее популярных технических средств обучения, которое активно используют квалифицированные и прогрессивные педагоги в России и за рубежом – это координационная лестница (рисунок 1).



*Рис. 1. Использование координационной лестницы на уроке*

Как известно, координационную лестницу используют для развития координационных и скоростных способностей обучающихся. Отдельных упражнений и технологий обучения на лестнице множество, но всех их объединяет необходимость их дозированной (прямая зависимость возраста обучающихся и продолжительности тренировки) и поэтапного внедрения в образовательный процесс, а именно сначала для основной деятельности урока или занятия, а затем в качестве разминки [3, 4].

Активное и системное применение координационной лестницы на уроке по физической культуре позволяет, во-первых, разнообразить ход занятия, а также интенсивно развивать координационные, скоростные и скоростно-силовые способности обучающихся. Подавляющее большинство упражнений на координационной лестнице являются универсальными, но есть и специализированные (для конкретного вида спорта). Но все они ориентированы на улучшение техники баланса и движения человека, скорости и координации нижних конечностей, тренировку икроножных, камбаловидных мышц ног, задней группы мышц и прямой мышцы бедра, а также брюшного пресса межреберных мышц [5].

На начальном этапе тренировок важно разъяснить, что, как и во многих упражнениях на технику, наиболее важна правильность выполнения, а не скорость. Затем многократно повторяем технику конкретного упражнения и комплекса, то есть «учимся делать как надо», а только потом «как надо, и в то же время быстро». Во время тренировок целесообразно отмечать необходимость работу руками и важность высоты центра тяжести. При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками - с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно

с необходимой амплитудой [2].

Выделяют различные типы упражнений на координационной лестнице, например «классики», «внутри-наружу», «шаг в сторону», «танго», «пять шагов» и другие. В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиrom, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. Кроме того, практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Поэтому важно следить, чтобы обучающиеся выполняли упражнения не на прямых ногах, а на согнутых. Тем самым в любой спортивной игре им будет проще применить полученные навыки [3, 5].

Таким образом, координационная лестница является эффективным средством развития координационно-скоростных качеств, а внедрение данного тренажера в ход уроков должно быть дозированным и поэтапным.

## Литература

1. *Федеральный государственный образовательный стандарт основного образования*. М. : Просвещение, 2011. – 48 с.
2. Коломиец А. П. Развитие физических качеств обучающихся – юных хоккеистов в условиях современного физкультурного образования // *Наука-2020*. №4(15) 2017. С.106-111.
3. Семенов Р. Г. Использование координационной лестницы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста // *Современный научный вестник*. 2017. №4(2). С. 52-53.
4. Хлопцев В. А. Эффективность применения тренировочной лестницы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста // *Сборник материалов XVIII региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике»*. 2016. С.340-344.
5. Чернышева А. В., Савицкая Г. В., Данилова И. В. Тренировочная лестница как средство развития двигательного-координационных качеств // *Сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи»*. 2016. С. 340-344.

## References

1. *Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obrazovaniya [Federal state educational standard of basic education]*. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2011, 48 p.
2. Kolomiets A. P. *Razvitie fizicheskikh kachestv obuchayushchihsya – yunyh hokkeistov v usloviyah sovremennogo fizkul'turnogo obrazovaniya [Development of students – young hockey players' physical features in conditions of modern physical education ]*. Nauka-2020, 2017, no.4(15), pp.106-111.
3. Semenov R. G. *Ispol'zovanie koordinacionnoj lestnicy dlya razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta [Using the coordination ladder for development of coordination abilities of primary school children]*.

*Sovremennyy nauchnyy vestnik - Modern Scientific Messenger, 2017, no.4(2), pp. 52-53.*

4. Hloptsev V. A. [The efficiency of using training ladder for development of coordination abilities of primary school children]. *Sbornik materialov XXIII regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii prepodavatelej, nauchnyh sotrudnikov i aspirantov «Nauka – obrazovaniyu, proizvodstvu, ekonomike» [Digest of articles of XXIII Regional Scientific and Practical Conference of teachers, academic staff and graduate students “Science for Education, Production and Economy”]. 2016, pp.340-344. (In Russ.).*

5. Chernysheva A. V., Savitskaya G. V., Danilova I. V. [Training ladder as a means of development of motor coordination qualities]. *Sbornik nauchnyh trudov XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi» [Digest of scientific works of XIV International scientific and practical conference “Social and pedagogical aspects of physical education of youth”]. 2016, pp. 340-344. (In Russ.).*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

### USE OF PLAYBACK PLAY IN THE PHYSICAL TRAINING OF CURSORS OF THE MIA OF RUSSIA

*Еремин Роман Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

*Eremin Roman Vladimirovich*

*lecturer*

*department of physical culture and sport*

*Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема использования сюжетно-ролевой игры в физической подготовке курсантов МВД. Раскрыты особенности сюжетно-ролевой игры, заключающиеся в возможности курсанта усовершенствовать свою физическую форму, оперируя знаниями и ситуациями реального мира, развивать свои способности и взаимодействовать с другими субъектами. Представлены и обоснованы этапы ролевой игры.

**Abstract.** The article deals with the problem of using role-playing games in the physical training of cadets of the Ministry of internal Affairs. The features of the plot-role-playing game, consisting in the ability of the cadet to improve their physical form, operating knowledge and situations of the real world, to develop their abilities and interact with other subjects. The stages of role-playing are presented and justified.

**Ключевые слова:** игра, игровой метод, сюжетно-ролевая игра, физическая подготовка, курсант.

**Keywords:** game, game method, role-playing game, physical training, cadet.

Физическая подготовка курсантов МВД направлена на формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих выполнение служебно-профессиональных задач [1].

Успешное решение данной цели возможно через специально организованную, целенаправленную и систематическую деятельность по формированию личности, включающей в себя активные методы, формы обучения и педагогические технологии. Одной из таких технологий активизирующих физическую активность курсантов является игровая технология, поскольку она обеспечивает соревновательность, самоутверждение и самореализацию личности курсанта.

Игра - это механизм сбора, сохранения и передачи социального опыта, как практического по овладению средствами решения задач, так и этического, связанного с правилами и нормами поведения. Появление игрового метода

связано с требованиями повышения эффективности обучения за счет более активного включения занимающихся в процесс получения и использования знаний [2].

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную активность в усложненных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Этот метод позволяет воспитывать и развивать умение работать в команде, сознательной дисциплины и других нравственных качеств.

Особенности сюжетно-ролевой игры раскрыты в работах психолога (Л. С. Выготский [3]) и педагогов (Р. И. Жуковская, Д. Б. Эльконин) [4,5]. Ролевая игра является многоцелевой, каждый участник может иметь свою собственную цель и достигать ее через игру. Проблемная форма организации игры позволяет создать для курсантов условия, когда они не знают, что и как делать, какие они должны выработать способы деятельности, коммуникации, мышления, рефлексии и т.п. Нужно отметить, что не только участники, но и сами организаторы игры испытывают затруднения в моделировании и перестройке взаимодействий по ходу развития сюжетной линии.

Для сюжетно-ролевых игр, используемых в системе физической подготовки курсантов характерны:

- «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации, игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.).

- разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

- комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

- широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

- моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но

с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности [6].

- вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

- многовариантность и многоальтернативность решения в условиях неопределенности и в обстановке условной практики;

- сжатые временные рамки, возможность неоднократной повторяемости ситуаций;

- наглядность последствий принимаемых решений;

- командный способ реализации ситуации.

Наиболее часто используется такая структура ролевой игры: установка; театрализованное действие; рефлексия. Установка - это организованные действия ведущего игры, направленные на формулировку правил, норм игры, где обозначается цель, задачи, правила игры. Главное требование к установке в игре посильность и доступность. При выполнении установки важно определить спектр целевых ориентаций игры и донести ее до каждого участника. В процессе театрализованного действия никто не имеет права вмешиваться и изменять ход игры. Содержание театрализованного действия задается заранее, или же определяется ролью участника игры. Рефлексия – этап игры, в котором каждый участник обязан оценить себя и окружающих с позиции достижения поставленных целей и задач.

Ролевая игра делится на три основных этапа, которые условно можно назвать: установочный этап; игровой (театрализованное действие); рефлексивный этап. Правила ролевой игры определяются заранее и остаются обязательными на протяжении всей игры, что обеспечивает непринужденную атмосферу и творческий характер деятельности.

Следует обратить внимание на тот факт, что все игровые технологии ориентированы на воспроизводство, моделирование реальной ситуации, что позволяет воздействовать на эмоциональную сферу учащегося. В рамках профессиональной подготовки будущих сотрудников МВД рассмотрим ролевую игру «Я будущий полицейский», где прослеживается формирование профессиональных умений и навыков. Целью данной ролевой игры является формирование профессиональной компетентности полицейского посредством погружения курсанта в искусственно создаваемую ситуацию, где он полностью принимает роль полицейского на себя. В ходе игры у курсанта формируются: интерес к профессии; новый уровень мышления, осмысления будущей профессии; умения и навыки межличностного общения в группе, коллективе. Подобное погружение предполагает усиление личностной причастности ко всему происходящему. Курсант входит в ситуацию, через «я» соответствующей роли проявляя к ней личностное отношение, это повышает эмоциональный тонус «актера», что положительно сказывается на результате.

Многие исследователи подчеркивают большую роль интереса и поло-

жительных эмоций у обучающихся в учебном процессе по физическому воспитанию как фактора повышения его эффективности. На практике нередко встречается негативное отношение курсантов к учебно-тренировочному процессу из-за его однообразия и эмоциональной непривлекательности [7]. В отличие от других технологий сюжетно-ролевая игра доставляет удовольствие играющим в нее, поскольку можно спрятаться за ролью и дать волю своему воображению, соответственно физическая нагрузка будет переноситься, усваиваться намного эффективнее. Удовлетворенность занятиями является существенным фактором повышения эффективности учебно-педагогического процесса по физической подготовке, влияющим на активность, успешность обучения.

Таким образом, игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти аспекты усиливаются спецификой сюжетно-ролевых игр. Проигрывая роль, курсант моделирует основы своего профессионального поведения в будущем. Грамотное использование сюжетно-ролевых игр в физической подготовке курсантов МВД способствует гармоничному развитию и физической подготовленности личности курсантов.

## Литература

1. *Теория и методика физического воспитания : учебник для вузов физической культуры // под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова; 2-е изд., испр. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2001. 530 с.*
2. *Мацковский М. С. Психология и спорт. М., 2008.*
3. *Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. М. : Педагогика-Пресс, 1996. 556 с.*
4. *Жуковская Р. И. Игра и ее педагогическое значение. М. : Педагогика, 1975. 263 с.*
5. *Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М. : Педагогика, 1989. 550 с.*
6. *Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. 2003. № 17 (324).*
7. *Семянникова В. В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов: на материале Центрального региона РФ : дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 180 с.*
8. *Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска) : дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 222 с.*

## References

1. *Matveev L. P. (ed.), Novikov A. D. (ed.). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya : uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical education]. 2-th ed. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2001, 530 p.*
2. *Mackovskij M. S. Psihologiya i sport [Psychology and sport]. Moscow, 2008.*

3. *Vygotskij L. S. Pedagogicheskaya psihologiya [Pedagogical psychology]. Moscow, Pedagogika-Press Publ., 1996, 556 p.*
4. *Zhukovskaya R. I. Igra i ee pedagogicheskoe znachenie [Game and its pedagogical value]. Moscow, Pedagogika Publ., 1975, 263 p.*
5. *El'konin D. B. Izbrannye psihologicheskie Trudy [. Selected psychological works]. Moscow, Pedagogika Publ., 1989, 550 p.*
6. *Liverova E. V. Igrovoj i sorevnovatel'nyj metody fizicheskogo vospitaniya [Game and competitive methods of physical education]. Sport v shkole - Sport at school, 2003, no. 17(324).*
7. *Semyannikova V. V. Novye fizkul'turno-sportivnye vidy v fizicheskom vospitanii studentov pedagogicheskikh vuzov: na materiale Central'nogo regiona RF. Dis. kand. ped. Nauk [New sports types in physical education of students of pedagogical universities: on the material of the Central region of the Russian Federation. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2001, 180 p.*
8. *Gerasimov I. V. Soderzhanie special'no napravlennoj fizicheskoj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii s ispol'zovaniem sportivnyh i podvizhnyh igr (na primere podgotovki operupolnomochennyh ugovnogo rozyska). Dis. kand. ped. Nauk [Content of specially directed physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia with the use of sports and outdoor games (on the example of training of criminal investigation officers). Diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2003, 222 p.*

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL STYLE  
OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE PREPARATION OF KICKBOXERS  
AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

*Горлова Юлия Ивановна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Gorlova Julia Ivanovna*

*Professor, candidate of pedagogics*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Толстухин Илья Александрович*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tolstukhin Ilya Alexandrovich*

*master student*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь индивидуального стиля и типологических свойств нервной системы кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

**Abstract.** The article deals with the relationship of individual style and typological properties of the nervous system of kickboxers at the stage of sports improvement.

**Ключевые слова:** индивидуальный стиль соревновательной деятельности, типологические свойства нервной системы, этап спортивного совершенствования кикбоксеров.

**Keywords:** individual style of competitive activity, typological properties of the nervous system, stage of sports improvement kickboxers.

Построение модели учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся является ведущим условием эффективности спортивной подготовки. В настоящее время построение модели тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся является ведущим условием эффективности спортивной подготовки. Научные исследования, проводимые в области спорта, призваны обеспечить формирование четкого представления о системе целей, к достижению которых должен стремиться спортсмен при использовании комплекса разнообразных средств и методов [2].

Сегодня актуальным становится поиск инновационных технологий, подходов и методик организации спортивной подготовки игроков в единоборствах, в том числе к организации психологической подготовки, изучению индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Стиль деятельности - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру. Он проявляется в тактике, использовании определенного круга способов тактической подготовки [1,4]. С психологической точки зрения, сущность индивидуального стиля деятельности заключается в том, что одинаково высоких результатов могут достичь люди с различной выраженностью свойств нервной системы, используя при этом свои наиболее сильные стороны [2].

Таким образом, индивидуальный стиль спортсменов – это стиль приемов, особенностей деятельности и поведения, которые характерны для данного человека и целесообразны для достижения им конкретной цели (показ максимального результата, выполнение квалификационного норматива и т.п.).

В связи с этим, нами определена цель исследования: выявить взаимосвязь индивидуального стиля и типологических свойств нервной системы кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования. Определение индивидуального стиля кикбоксеров осуществлялось с помощью регистрации количественных и качественных показателей:

- сохранение первоначальной скорости двигательных действий и возможности ее увеличения до конца раунда;
- использование всех дистанций в ходе боевого поединка;
- количество атакующих действий по раундам;
- восприятие и оценка интервалов времени для выполнения двигательных действий между ними;
- четкость прогнозирования характера действий противника;
- адекватность реакции на движущийся предмет;
- степень согласованности движений с соперником (по скорости, амплитуде, направлению и величине мышечных усилий);
- количество используемых финтов при выполнении нападающего удара.

Исследование выполнено в период с сентября 2018 по февраль 2019 года. При проведении педагогического эксперимента были организованы на базе МБОУ ДЮСШ №1 г. Орла две относительно однородные, в возрастном-квалификационном плане, группы численностью по 10 человек в возрасте 16-17 лет.

В экспериментальной группе разрабатывался алгоритм индивидуальных двигательных действий с учетом возможных комбинаций движений противника. Большое внимание отводилось анализу техники выполнения основных приемов защиты и атакующих ударов, устанавливались причины тактических и психологических ошибок.

Типологические особенности проявления свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения; уравновешенность по внешнему балансу; уравновешенность по внутреннему балансу) исследовались с помощью двигательных методик, предложенных Е. П Ильиным [5].

Изучение типологических особенностей у кикбоксеров различных стилей показало наличие определенных отличий. Так, боксерам атакующего стиля свойственна более сильная нервная система, низкая подвижность возбуждения, преобладание возбуждения по «внешнему» балансу. Боксеры контратакующего стиля отличаются более слабой нервной системой, средней подвижностью возбуждения, уравновешенностью преобладанием торможения по «внешнему» балансу. Для боксирующих в комбинированном стиле характерна средняя сила нервной системы, высокая подвижность возбуждения и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу. По показателям подвижности торможения и «внутреннему» балансу значимых различий не выявлено.

Результаты исследования позволили выделить наиболее выраженные особенности технико-тактических показателей соревновательной деятельности кикбоксеров, различающихся типологическими особенностями проявлений свойств нервной системы и склонностью к определенному стилю ведения поединка.

Так, для кикбоксеров, характеризующихся сильной нервной системой, низкой подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу, склонных к атакующему стилю, наиболее значимыми являются: владение разнообразными подготовительными к атакам действиями (финты, обманные движения и т.п.); развитие навыков применения защитных действий, направленных на сокращение дистанции (уклоны, нырки); умение быстро сокращать дистанцию, в ходе чего желательно использовать движение туловищем (например, уклон) с целью не пропустить встречный удар; совершенствование многоударных серий при нанесении разнообразных ударов (прямых, боковых, снизу), формирование навыков использования сдвоенных ударов; повышение скоростно-силовых характеристик ударных действий; использование повторных атакующих действий.

Кикбоксерам со слабой нервной системой, средней подвижностью возбуждения, преобладанием торможения по «внешнему» балансу, склонных к контратакующему стилю особое внимание следует уделять: умению быстро передвигаться по рингу с резкой сменой направления движения; формированию богатого арсенала обманных действий, умению вызывать атаку соперника; активной работе «передней» рукой, посредством чего, с одной стороны, создавать трудности сопернику для реализации атаки, с другой – подготавливать акцентированный контратакующий удар ведущей рукой; совершенствованию чувства дистанции; совершенствованию быстроты передвижений по рингу и нанесения ударов, повышению темпа нанесения ударов (необходимо стремиться, чтобы удары были серийными и разно-образными), развитию анаэробной выносливости; формированию навыка после нанесения акцентированного контратакующего удара развивать атаку серийными ударами, использовать повторные атаки, т.е. после того, как контратакующий удар достиг цели, не следует разрывать дистанцию, необходимо продолжать атаку, используя серийные повторные удары. Учитывая, что боксеры, характеризующиеся средней силой нервной системы, высокой подвижностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу, склонные к комбинированному стилю, выбрали в свой арсенал все лучшее из двух вышеотмеченных, для них важны акценты, сделанные как для атакующих, так и для контр-

атакующих боксеров. Все же особое внимание для данной группы боксеров следует уделять умению быстро переключаться по ходу боя, вовремя принимать правильные решения о смене тактики боя, используя преимущества атакующего и контратакующего стилей.

На основании сказанного, можно предположить, что включение в тренировочный процесс кикбоксеров методики определения и совершенствования стилевых особенностей спортсменов, положительно скажется на эффективности их подготовки.

### Литература

1. Атилов А. А. Кикбоксинг. Лоу-Кик / А. А. Атилов, Е. И. Глебова. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002. – 560 с.
2. Берулава Г. А. Стили индивидуальности / Г. А. Берулава. - М. : МАГО, 1996. – 44 с.
3. Еганов В. А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоккера / В. А. Еганов // Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск : УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев : Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с.
5. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2011. — 701 с.

### References

1. Atilov A. A., Glebova E. I. *Kickboxing Lou-Kik [Kickboxing Law-Kik]*. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2002, 560 p.
2. Berulava G. A. *Stili individual'nosti [Style of individuality]*. Moscow, MAGO Publ., 1996, 44 p.
3. Eganov V. A. *Test vyyavleniya individual'nyh osobennostej kikkoksera [Test of revealing of specific features kickboxers]*. Metodicheskie rekomendacii dlya sportsmenov i trenerov po kikkoksingu [Methodical recommendations for sportsmen and trainers on a kickboxing]. Chelyabinsk, UralGAFK Publ., 2001, 15 p.
4. Ivanov A. *Kikkoksing [Kickboxing]*. Kiev, Kniga-Servis Publ., Perun Publ., 1995, 312 p.
5. Il'in E. P. *Psihologiya individual'nyh razlichij [Psychology of individual differences]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2011, 701 p.

УДК 796.011.3

**ТРЕВОЖНОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ  
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ****ANXIETY AND CONFLICT ATHLETES IN THE PERIOD BEFORE  
THE ANNUAL CYCLE WORKOUT***Моськин Сергей Александрович**преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России им. В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия**Moskin Sergey Aleksandrovich**teacher**department of Physical Training and Sports**Orel Law Institute of the Ministry of Interior**of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov**Orel, Russia*

**Аннотация.** Каждый спортсмен в период соревнований испытывает тревожность, которая может способствовать конфликтности. Поэтому актуальность данной темы на сегодняшний день имеет большое значение для спортсменов в предсоревновательный период. Изучение данной проблемы помогает специалистам, руководящим тренировкой спортсменов направить их энергию непосредственно на сам тренировочный процесс, а не на разного рода эмоциональные всплески.

**Abstract.** Every athlete during the competition suffers anxiety, which can contribute to conflict. Therefore, the relevance of the topic for today is of great importance for athletes before the period. Study of the problem helps professionals guiding training athletes to send their energy directly to the training process, and not on all sorts of emotional splashes.

**Ключевые слова:** конфликтность, тревожность, тренировка, спортсмен, личность, соревнования.

**Keywords:** conflict, anxiety, exercise, an athlete, a personality contest.

На личность человека и на его поведение влияет любой вид деятельности. Так же и спорт способствует развитию различных личных качеств и навыков спортсмена. Поэтому конфликтность и тревожность сильно влияют на успешную деятельность спортсменов.

Объект исследования – конфликтность и тревожность в структуре личности спортсмена.

Предмет исследования – уровень конфликтности и личностная тревожность спортсменов в предсоревновательный период годичного цикла тренировки.

Проведенный анализ литературы по проблеме психологических предпосылок конфликтного взаимодействия показал, что существует личностная предрасположенность к конфликту.

Личность, которая в силу определенных психологических характеристик является инициатором многих негативных конфликтов, а также склонна вовлекаться в конфликты, называется конфликтной.

Тревожностью в психологии обозначается такое состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, что имеет отрицательное воздействие на организм.

Таким образом, тревожностью называется та черта личности, которая имеет предрасположенность к волнению и страху. Такие чувства, как волнение и страх вызывают в организме всплеск, что приводит к повышению артериального давления, учащению дыхания, изменяется частота сердечных сокращений.

Специфика конфликтов в спорте определяется особенностями самой деятельности. К таким особенностям способным оказывать непосредственное влияние на возможность возникновения конфликтов разного рода можно отнести следующие:

1. Конкуренция в процессе деятельности.
2. Психологическое и физическое противостояние, борьба, носящая как непосредственный характер в единоборствах и спортивных играх.
3. Высокая эмоциональная нагрузка спортивной деятельности в соревновательный период.
4. Необходимость в некоторых видах спорта (бокс, борьба, спортивно боевые единоборства) проявление агрессии в рамках правил соревнований.

Конфликтность личности способствует формированию определенных особенностей поведения личности в реальной жизни, в том числе и в условиях конфликтных ситуаций.

Для выявления конфликтности и тревожности у спортсменов чаще всего используют методику «Экспресс-диагностика уровня конфликтности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Такая методика позволяет выявить уровень конфликтности личности. Испытуемому предлагается оценить по пятибалльной системе 10 утверждений исходя из того, насколько у него проявляется каждое из приведенных свойств.

Результаты исследования конфликтности спортсменов отражены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты исследования уровня конфликтности спортсменов в предсоревновательный период годичного цикла тренировки (в ср.баллах)**

Уровень тревожности	Экспериментальная группа Средний балл	Контрольная группа Средний балл
Высокий (В)	13	16
Выраженный (Вв)	24	26
Средний (С)	32	34
Низкий(Н)	45	49

Рассмотрев полученные результаты исследования уровня конфликтности у испытуемых можно отметить, что в предсоревновательный период годичного цикла тренировки конфликтность спортсменов выражена практически одинаково

и статистически значимо не различается.

Таким образом, рассмотрев проблему конфликтности и тревожности в спорте выявили, что наиболее подходящих подходов, который для работы, является тот, с помощью которого спортсмен на практике может прочувствовать, что значит, в его виде соревноваться в состоянии высокой тревожности и как выстраивать взаимодействие в конфликтных ситуациях. Это можно достичь соответствующей организацией условий тренировок, ввести неожиданные стрессовые ситуации.

Подводя итог сказанному можно сделать вывод о том, что в тренировке спортсменов необходимо введение стрессовых ситуаций, для того чтобы в нервной соревновательной обстановке нейрогуморальная регуляция спортсмена не дала сбой. Все это необходимо для того, чтобы спортсмен был готов к тому, с чем ему предстоит встретиться на соревнованиях.

### Литература

1. Горбунов Г. Д. *Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г. Д. Горбунов; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : 2014. - 58 с.*
2. Березин Ф. Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - М. : Медицина, 2015. - 268 с.*

### References

1. *Gorbunov G. D. Psihopedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Avtoref. dis. dokt. ped. nauk [Psychopedagogy of physical education and sport. Abstract diss. doc. ped. sci.]. St. Petersburg, 2014, 58 p.*
2. *Berezin F. B. Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka [Mental and psycho-physiological adaptation of a person]. Moscow, Medicine Publ., 2015, 268 p.*

УДК 796.01

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS  
AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION*****Носаева Марина Михайловна****магистрант**факультет естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия****Nosayeva Marina Mikhaelovna****master student**faculty of "Natural-science education, physical culture and health and safety"  
Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Михайлов Андрей Юрьевич****кандидат педагогических наук, доцент**кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия****Mikhaylov Andrey Yuryevich****candidate of pedagogical sciences, associate professor**department "Theories and Techniques of Training in Physical Culture  
and Health and Safety"**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние проблемы совершенствования технической подготовки юных футболистов и определяется оптимальная последовательность изучения техники футбола, а также выделяются базовые способы выполнения технических приемов.

**Abstract.** The article considers the current state of the problem of improving the technical training of young footballers and determines the optimal sequence of studying football techniques and also identifies the basic ways of performing technical tricks.

**Ключевые слова:** техника; техническая подготовка; базовые элементы, начальный этап обучения, юные футболисты.

**Keywords:** technology; technical training; basic elements, the initial stage of training, young football players.

**Актуальность исследования.** В настоящее время спорт как общественное явление оказывает значительное влияние на формирование современного

человека в духовном и физическом плане, а также определяет его стремление к наиболее совершенному проявлению своих способностей. Спорт является ориентиром, средством, моделью достижения физического совершенства на всем протяжении жизни человека.

Престижная функция – одна из наиважнейших социальных функций современного спорта, включая футбол и реализация этой функции отражает уровень развития футбола в той или иной стране. Учитывая это, в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта РФ на 2016-2020годы», принятой Правительством Российской Федерации в январе 2015 года, достойное выступление на крупнейших международных соревнованиях является одной из основных целей политики государства в области физической культуры и спорта.

Наша страна, к сожалению, длительное время не может выйти на уровень сильнейших футбольных держав в мире, и об этом свидетельствуют результаты участия лучших клубных команд, а также национальной сборной, в крупнейших международных соревнованиях.

Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность. Ее уровень определяет результативность и зрелищность игры (А. Чанади, 2008; В. В. Суворов, 2006; А. П. Золотарев, 2007; С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, 2002; Ж. Л. Чесно, Ж. Дюрэ, 2002; А. П. Герасименко, 2002). Достижение высоких спортивных результатов зависит именно от того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении.

Постоянная интенсификация игровой деятельности, которая характерна для футбола последних десяти лет, требует от игроков умения эффективно и быстро выполнять технико-тактические приемы в условиях лимита пространства и времени, неожиданно меняющейся обстановки, противоборства со стороны соперников.

В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в технике владения мячом. Первоначальные причины такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в совершенно недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов именно в юном возрасте. Многие специалисты по футболу и ведущие тренеры отмечают невысокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ по футболу, который значительно уступает выросшим требованиям современного футбола. Ведь не каждому выпускнику спортивных школ удастся соответствовать уровню технического мастерства игроков команд мастеров.

Отставание в качестве усвоения техники футбола на этапе начального обучения негативно влияет на дальнейшую подготовку юных футболистов, поскольку практика показывает, что приемы, выполняемые с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают таковыми и остаются в пору спортивной зрелости. Поэтому большинство футболистов, прошедших полный курс обучения в ДЮСШ, не могут пробиться в элиту большого футбола и лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса.

Можно сделать вывод, что повышение уровня спортивного мастерства отечественных футболистов неразрывно связано с улучшением качества подготовки резерва (А. А. Сучилин, 2007; А. П. Золотарев, 2007;) Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на этапе начальной подготовки, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола.

В последнее время внимание специалистов сосредоточивается не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов.

Были разработаны теоретико-методические основы системы подготовки резерва для профессионального футбола (А. А. Сучилин, 2001, 2007; С. Н. Андреев, 2008), А. П. Золотаревым (2007) а также рассмотрены вопросы оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в российском футболе. Разработаны учебная и поурочная программы для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ (С. Н. Андреев, 2005, 2006), подготовлены и изданы учебные пособия по подготовке юных футболистов (С. Н. Андреев, 2006; А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, 2003; А. А. Сучилин, 2007).

Несмотря на это остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ, когда закладываются основы техники футбола.

Существование противоречия между необходимостью повышения качества технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола обуславливает актуальность исследований, направленных на его разрешение.

С учетом этого противоречия проблема исследования была сформулирована следующим образом: каковы теоретические и организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ.

**Объект исследования** — учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

**Предмет исследования:** совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения.

**Гипотеза исследования:** исследование осуществлялось на основе предположения о том, что повышение эффективности технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения возможно, если:

1) выделить базовые элементы и базовые способы выполнения технических приемов и разработать с их учетом классификацию техники футбола;

2) определить с их учетом последовательность обучения технике футбола, обеспечивающую оптимальные условия для осуществления положительного переноса приобретенных знаний и умений на усвоение нового учебного материала;

**Задачи исследования:**

1. Изучить современное состояние проблемы совершенствования технической подготовки юных футболистов и на этой основе теоретически обосновать подходы к ее решению.

2. Выявить базовые элементы техники футбола и базовые способы выпол-

нения технических приемов, разработать на этой основе классификацию техники футбола и определить оптимальную последовательность изучения техники футбола.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Современные тенденции развития футбола характеризуются универсализацией игры, но анализ эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности футболистов разных возрастных групп свидетельствует о большом проценте брака, особенно потерь мяча, при переходе от одного технического приема к другому. Обучение техническим приемам в группах начального обучения детей проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно. Многие ведущие тренеры отмечают недостаточный уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки. Отставание в качестве усвоения техники футбола в раннем возрасте отрицательно влияет на дальнейшую техническую подготовленность футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом брака на этапах начальной подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости [1].

В последние годы внимание специалистов сосредоточено не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов. Эффективный процесс обучения спортивной технике должен основываться на знаниях о модели техники двигательных действий, реализуемых спортсменами высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности. Несмотря на научную ценность и важность этих работ, основные их положения являются общетеоретическими и не имеют методических рекомендаций в соответствии со спецификой вида спорта. Так как техника движений очень сложная, выполняется в условиях постоянного противодействия соперников, лимита времени и зависит от развития физических качеств, тактического фрагмента игры и т.д., то определить ее наиболее рациональный вариант не удастся. Анализ литературных источников показал, что на современном этапе в футболе разрабатываются и внедряются различные методики совершенствования процесса технической подготовки. Ученые в области спорта постоянно работают над проблемой поиска путей совершенствования технической подготовки футболистов. Анализ специальной литературы указывает на необходимость совершенствования процесса технической подготовки футболистов на начальном этапе подготовки. Поэтому особую актуальность приобретают исследования по проблеме обоснования рационального планирования технической подготовки юных футболистов [3].

Под базовым способом выполнения технического приема нами понимается целостное двигательное действие: 1) усвоение которого создает оптимальные условия для успешного усвоения остальных способов технического приема благодаря эффекту положительного переноса. 2) в структуре которого представлены все его базовые элементы;

В свою очередь, базовыми элементами остановки движущегося навстречу мяча являются вынос звена тела навстречу мячу и уступающее движение, остановки опускающегося мяча после отскока – накрывание мяча, обводки -

изменения скорости и направления передвижения с мячом, последовательности выполнения действий с мячом, удара по мячу головой и вбрасывания мяча руками – хлест ногами, туловищем и руками, удара по мячу ногой - жесткая фиксация ноги во всех суставах в момент удара. Удары по мячу ногой могут выполняться тремя способами: с замахом и хлестом; без замаха; без замаха и хлеста [4].

Базовыми способами технических приемов передвижения в футболе являются: бег, остановка шагом, прыжок толчком одной ноги, поворот в сторону опорной ноги. Базовыми способами технических приемов с мячом выступают: удары по мячу серединой подъема и внутренней стороной стопы, ведение мяча серединой подъема, остановка опускающегося мяча подошвой, «убирание мяча внутренней частью подъема», остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы финты «ложная остановка мяча», «финт туловищем», «ложный замах», удар по летящему навстречу мячу серединой лба. Юных футболистов нужно обучать технике футбола в последовательности - базовые элементы техники - базовые технические приемы - остальные способы выполнения технических приемов. При этом в первую очередь изучается техника передвижений, а затем - техника владения мячом [2].

Задачи технической подготовки юных футболистов согласуются с последовательностью обучения технике футбола. Нами были выделены этапы технической подготовки:

1) этап обучения базовым элементам техники, направленный на формирование обобщенной ориентировочной основы базовых элементов техники футбола, мотивационной и координационной готовности к обучению;

2) этап обучения техническим приемам и их согласованному выполнению в структуре целостного двигательного действия;

3) этап формирования умений выполнять технические приемы в движении и во взаимодействии с партнерами;

4) этап формирования умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников).

Таким образом, решение задач технической подготовки на каждом из вышеперечисленных этапов существенно повышает эффективность усвоения учебного материала на начальном этапе обучения технике футбола и содействует повышению уровня развития умений применять технические приемы в различных сочетаниях, формированию умений высокой степени вариативности и формированию умений применять технические приемы для решения тактических задач.

## Литература

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах : монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев; под общей ред. С. Н. Андреева. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал) : примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

3. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — 2-е изд., исправ. и доп. - М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов : монография. – Саратов : Научная Книга, 2012.

### References

1. Andreev S. N., Levin V. S., Aliev E. G. *Mini-futbol. Mnogoletnyaya podgotovka yunyh futbolistov v sportivnyh shkolah [Mini-futbol. Long-term training of young football players at sports schools]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2008, 304 p.*
2. Andreev S. N., Aliev E. G., Levin V. S., Eremenko K. V. *Mini-futbol (futsal) : primernaya programma dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva [Mini-futbol (futsal): approximate program for children's and youth sports schools, specialized schools of the Olympic reserve ]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2008, 96 p.*
3. Andreev S. N., Aliev E. G. *Mini-futbol v shkole [Mini-futbol at school]. 2-th ed. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2006, 224 p.*
4. Shamardin A. A. *Kompleksnaya funkcional'naya podgotovka yunyh futbolistov [Complex functional training of young football players]. Saratov, Nauchnaya Kniga Publ., 2012.*

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В КИКБОКСИНГЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

### FEATURES TEACHING METHODS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN KICKBOXING AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

*Горлова Юлия Ивановна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия.*

*Gorlova Julia Ivanovna*

*Professor, candidate of pedagogics*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia.*

*Чернов Игорь Анатольевич*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия.*

*Chernov Igor Anatolyevich*

*master student*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia.*

**Аннотация.** В статье обосновывается эффективность методики обучения технико-тактическим действиям в кикбоксинге на этапе начальной специализации.

**Abstract.** The article substantiates the effectiveness of methods of teaching technical and tactical actions in kickboxing at the stage of initial specialization.

**Ключевые слова:** технико-тактические действия, моделирование условий соревновательной деятельности, этап начальной специализации кикбоксеров.

**Keywords:** technical and tactical actions, simulation conditions competitive activities, the initial specialization of the kickboxers.

Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном кикбоксинге обусловлена большим разнообразием и динамичностью ведения боя, лимитом времени для принятия решений, пространственно-временными ограничениями тактических действий, необходимостью проявления быстроты и оперативности мышления, позволяющие выбирать оптимальный путь движения, критически оценивать ситуацию [2].

Технико-тактическая подготовка кикбоксера осуществляется с целью накопления знаний ведения поединка с противниками, обладающими разными стилевыми, физическими и морфофункциональными параметрами, где необходима реализация схем тактического боевого творчества, иными словами, вариативных тактических способов противодействия атакующим приемам соперника и опережения системы оборонительных действий. Два элемента тактического ведения боя, а именно аспекты целенаправленного боевого мышления и воплощения

решений на основе восприятия поединка, составляют индивидуальную манеру реализации тактического мастерства.

Проблема построения тренировки в кикбоксинге в настоящее время весьма актуальна, так как ее эффективное решение во многом обуславливает результативность спортсменов. Анализ специальной научно-методической литературы [1,2,3,4,5] показывает, что недостаточно изучены вопросы обучения технико-тактическим действиям юных кикбоксеров на этапе начальной специализации.

Рассматривая основные виды единоборств, можно определить, что в их основе лежит соединение ударной и бросковой техники различных видов, таких как бокс, рукопашный бой, самбо, дзюдо и т.п. Но присутствуют и особые комбинационные техники, которые заставляют отнести смешанные виды в отдельную группу [1]. Эти единоборства различаются правилами соревнований, но особенности подходов к построению технико-тактических комбинаций копируют друг друга. Спортсмены высокого класса редко добивались успеха одиночными действиями, это случалось лишь в 13% атак и 11% контратак. В то же время 56% набранных очков стали результатом комбинаций с применением различной техники в атаке, 20% - результатом эффективного применения контратакующих комбинаций.

Одни из важных критериев в построении технико-тактических комбинаций в кикбоксинге - это действия, которыми эффективно начинать комбинации, т.е. подготовительные действия в комбинации. В 70% из 100 это удары руками, захваты, которые составляют 18%, в основном они используются в контратакующих комбинациях и только в 11% комбинации готовят ударами ногами. Из этого можно заключить, что удары руками эффективнее всего использовать как подготовительное действие для построения технико-тактических комбинаций в атаке, для контратакующих комбинаций также эффективно использование захватов и бросков. Удары ногами в основном применяются при завершении атаки, если противник выходит на дальнюю дистанцию, или как эффективное тактическое действие для отвлечения внимания соперника.

Технико-тактические действия кикбоксеров реализуются через три взаимосвязанные фазы: сенсорную (восприятие) — выполняющую функцию ориентировки в игровой ситуации; центральную (умственное решение тактической задачи), в процессе которой осуществляется анализ боевой ситуации и мысленное принятие оптимального решения; конечную — моторную, в ходе которой реализуется принятое решение [3]. Эффективность осуществления этих фаз зависит от тактических способностей, обеспечивающих полноту и точность отражения игровых ситуаций в сознании игрока, выбор и осуществление наиболее рациональных решений. К тактическим способностям, обеспечивающим ориентировочную основу боевых действий, относятся быстрота и точность зрительного восприятия. Удержание в поле зрения соперника, быстрое переключение восприятия по ходу ведения боя зависит от уровня развития свойств внимания — объема, интенсивности, переключения и распределения, скоростью приема и переработки информации, способностью к активному ограничению избыточной информации, способностью выделять в воспринимаемой боевой ситуации только те признаки, которые необходимы и достаточны для ее распознавания.

Умственное решение тактической задачи предъявляет высокие требования к антиципации – способности предвидеть дальнейшее развитие боя, что дает возможность действовать с определенным пространственно-временным опережением [5].

Тактическое мышление выступает как вид оперативного мышления, носит наглядно-образный, действенный и ситуативный характер. Конечной целью и результатом тактического мышления выступает принятие решения.

В ходе опытно-поисковой работы экспериментальная группа обучалась по разработанным нами алгоритмам моделирования условий соревновательной деятельности в сочетании с вариантами тактических действий, выбираемых с ориентацией на индивидуальные возможности и способности спортсменов. Обучение юных спортсменов контрольной группы технике боя осуществлялось на основе типовых программ и рекомендаций специалистов.

В технико-тактической подготовке кикбоксеров на этапе начальной специализации мы выделили три главные задачи:

- 1) усвоение специальных знаний о значимых признаках ведения боя и алгоритмов их решения в виде возможных способов действия, которые составляют содержание ориентировочной основы технико-тактических действий;
- 2) формирование умений и навыков выполнения тактических действий;
- 3) развитие тактических способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение тактических действий.

Моделирование условий соревновательной деятельности в разработанной программе мы реализовывали через применение сопряженного, игрового и соревновательного метода. На ранних этапах спортивной подготовки предлагаем выделять преимущественные направления совершенствования: технико-тактических действий, и постепенно, с повышением спортивного мастерства, увеличивать долю соревновательной нагрузки.

Усложнение ведения боя осуществлялось следующими способами: включением различного числа противодействующих выполнению действия противников; бой на уменьшенных или увеличенных площадках; регулирование сопротивления противника; включение дополнительных правил.

Эффективность применения разработанной методики обучения технико-тактическим действиям юных кикбоксеров на этапе начальной спортивной специализации определялась по следующим направлениям:

- применение в структуре подготовки кикбоксеров алгоритмической системы технико-тактических действий;
- тестирование спортсменов с целью определения динамики технико-тактических показателей до и после эксперимента;
- анализ результатов исследований с целью подготовки методических рекомендаций и их внедрение в практику работы спортивной школы.

Проведенное исследование показало, что сочетание алгоритмизации и вариатизации технико – тактических действий юных кикбоксеров позволяет качественно управлять ходом тренировочного процесса, что существенно преобразует традиционную систему обучения технико-тактическим действиям спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.

Использование предписаний алгоритмического типа при обучении технике кикбоксинга позволяет систематизировать содержание технической подготовки

юных спортсменов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации. Поочередное освоение учебных заданий, применяемых в виде алгоритма, способствует формированию у них основы техники двигательных действий.

Результаты исследований показали, что использование в тренировочном процессе разработанной методики обучения технико-тактическим действиям, основанной на последовательном использовании методических приемов — схематического изображения структуры движения, концентрации внимания на основных элементах двигательного действия, самостоятельного анализа технико-тактических действий, словесных отчетов о понимании изучаемых движений, описании мышечных ощущений, позволяет моделировать условия выполнения двигательных действий кикоксеров в ходе поединка.

### Литература

1. Атилов А. А. Кикбоксинг Лоу-Кик / А. А. Атилов, Е. И. Глебова. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002. – 560 с.
2. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Еганов. – Ростов-на-Дону, 2005. – 22 с.
3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев : Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с.
4. Построение процесса подготовки кикбоксеров старших разрядов в годичном цикле с учетом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок / К. В. Шестаков, С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, Е. Г. Мокеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7(29). – С. 59-62.
5. Филимонов В. И. Бокс, Кикбоксинг, рукопашный бой / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М. : Инсан. – 415 с.

### References

1. Atilov A. A., Glebova E. I. Kickboxing Lou-Kik [Kickboxing. Law-Kik]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2002. – 560 p.
2. Eganov V. A. Metodika obucheniya zashchitnym tekhniko-takticheskim dejstviyam v kikkoksinge. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Methods of teaching protective technical and tactical actions in kickboxing. Abstract diss. cand. ped. sci]. Rostov-on-Don, 2005, 22 p.
3. Ivanov A. Kickboxing [Kickboxing]. Kiev, Kniga-Servis Publ., Perun Publ., 1995, 312 p.
4. Shestakov K. V., Bakulev S. E., Mokeev G. I., Mokeeva E. G. Postroenie processa podgotovki kikkokserov starshih razryadov v godichnom cikle s uchetom velichiny i vzaimosvyazi trenirovochnyh nagruzok [Construction of the process of preparation of kickboxers of senior categories in the annual cycle, taking into account the magnitude and relationship of training loads]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2007, no. 7(29), pp. 59-62.
5. Filimonov V. I., Nigmedzyanov R. A. Boks, Kikkoksing, rukopashnyj boj [Boxing, Kickboxing, hand-to-hand fight]. Moscow, Insan Publ., 415 p.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ****SPECIAL PREPARATION QUALIFIED BY VELOSIPEDISTOV-SHOSSEYNIKOV  
IN THE PRECOMPETITIVE PERIOD**

**Сорокина Елена Валентиновна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Sorokina Elena Valentinovna**

the candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department «Theory and methodology of physical training and sports»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Андреева Наталья Юрьевна**

магистрант  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Andreyeva Natalya Yurevna**

master student  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Мельникова Екатерина Александровна**

магистрант  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Melnikova Ekaterina Aleksandrovna**

master student  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация:** Соревновательные дистанции велосипедистов-шоссейников требуют от спортсменов высокого уровня развития специальной выносливости. Предсоревновательный период предполагает более тщательное отношение к его построению, так как является заключительным этапом подготовки спортсмена. Исследование влияния показателя анаэробного порога на функциональное состояние велосипедистов-шоссейников способствует рациональному построению процесса спортивной подготовки, и более высокой стабильности соревновательной деятельности.

**Abstract.** Competitive distances of cyclists-shosseynik demand from athletes of the high level of development of special endurance. Precompetitive the period assumes more careful relation to its construction as is the final stage of training of the athlete. The research of influence of an indicator of an anaerobic threshold on a

*functional condition of cyclists-shosseynik promotes rational creation of process of sports preparation, and higher stability of competitive activity.*

**Ключевые слова:** велоспорт, выносливость, анаэробный порог, тренировочная нагрузка, соревнования.

**Keywords:** cycling, endurance, anaerobic threshold, training load, competitions.

Непрерывный рост спортивных достижений и возросшая конкуренция на мировой арене обуславливают необходимость постоянного совершенствования системы подготовки велосипедистов. Особо остро стоит вопрос о подготовке велосипедистов-шоссейников к основным соревнованиям сезона.

Наметившаяся тенденция повышения общих объемов нагрузок у квалифицированных велосипедистов-шоссейников за счет соревновательных средств, ставит задачу поиска и обоснования эффективных соотношений и сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности, обеспечивающих оптимальное формирование специальной физической подготовленности. Проведенные в этом направлении исследования в большей степени затрагивают общие вопросы подготовки квалифицированных велосипедистов-шоссейников и не дают полного представления об организационно-структурных особенностях построения тренировочного процесса к главным соревнованиям [8,9].

В циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, успех спортсмена во многом определяется его максимальными аэробными способностями. Чем больше кислорода может быть доставлено к работающим мышцам, тем выше энергообеспечение и тем быстрее спортсмен сможет преодолеть дистанцию. Потребление кислорода считается стандартом при измерении физиологической интенсивности упражнения [2,3,7].

Выявлено, что специальные адаптационные изменения достигаются за счет выполнения физических нагрузок при различной интенсивности или при разном проценте от максимального потребления кислорода (МПК). Исследования показали четкую взаимосвязь между потреблением кислорода и ЧСС, что можно использовать в качестве контроля за интенсивностью нагрузки в ходе тренировочного процесса [4,5,6].

Таким образом, проблема рационального построения тренировочного процесса квалифицированных велосипедистов-шоссейников на этапе специальной подготовки к главным соревнованиям сезона не утратила своей актуальности.

Наше исследование проводилось на базе МБУ ДО "ДЮСШ № 1 города ОРЛА" со спортсменами (юноши 14-16 лет), занимающимися велоспортом избранной специализацией – гонки на шоссе. В экспериментальной группе, состоящей из 9 человек, в тренировочном процессе в период непосредственной подготовки к соревнованиям с марта 2018 года по май 2018 года применялось рациональное индивидуальное распределение тренировочных скоростных средств, в связи с ростом АнП. В контрольной группе, также состоящей из 9 человек, подбор скоростных средств происходил эмпирическим путем без учета данных АнП.

Структуру этапа специальной подготовки можно представить в виде системы мезоциклов: базовый, контрольно-подготовительный, подводящий

и соревновательный. Структура базового мезоцикла представлена тремя ударными микроциклами и одним восстановительным. По мнению Н.И. Волкова [1], повторяющиеся микроциклы одной направленности наиболее эффективно обеспечивают развитие специфической адаптации к соревновательным нагрузкам. Контрольно-подготовительный мезоцикл состоит из четырех микроциклов: ударный, восстановительный, ударный, восстановительный. Организация микроциклов в указанной последовательности позволяет освоить большие объемы соревновательных упражнений. В структуре подводящего мезоцикла выделяется два ударных микроцикла, подводящий и восстановительный. Представленная микроструктура обеспечивает переход на интегрированное воспроизведение параметров основного соревновательного упражнения. Соревновательный мезоцикл представляет собой сочетание трех недельных микроциклов: подводящего, восстановительного, соревновательного. Построение мезоцикла осуществляется в соответствии с предстоящей программой соревнований. В подводящем микроцикле планируется проведение контрольного соревнования, моделирующего режим предстоящих гонок.

Построение тренировочного процесса на этапе специальной подготовки велосипедистов-шоссейников к главным соревнованиям с учетом индивидуальных возможностей происходило следующим образом.

Выявленные соотношения и сочетания нагрузок разной направленности в микро- и мезоциклах легли в основу тренировочного процесса этапа специальной подготовки квалифицированных спортсменов экспериментальной группы. При построении тренировочного процесса были учтены не только структурные особенности этапа специальной подготовки, но и квалификация спортсменов экспериментальной группы. Известно, что для данной категории велосипедистов-шоссейников развитие аэробной и анаэробной эффективности системы энергообеспечения является базовой составляющей при формировании структуры специальной физической подготовленности, поэтому в структуре тренировочного процесса экспериментальной команды были предусмотрены следующие изменения.

Объем нагрузок поддерживающей, смешанной, анаэробной направленности был увеличен соответственно на 23 %, 8,1 %, 34,8 %. В связи с этим произошло увеличение вклада нагрузок соревновательной направленности на 12,4 %.

Учитывая наше предположение об универсальности разработанной структуры, подготовка спортсменов велась к групповой гонке, к индивидуальной гонке с отдельным стартом, гонке-критериум. В связи с этим в первом и втором мезоциклах этапа специальной подготовки предполагалось участие спортсменов во всех видах гонок. Начиная с третьего мезоцикла, были определены приоритетные виды гонок для каждого спортсмена с учетом индивидуальных возможностей, выявленных с помощью теста Конконни.

Таким образом, изменения в распределении тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах этапа специальной подготовки повлияли и на динамику объемов соревновательных упражнений. Однако специфика формирования специальной физической подготовленности по-прежнему осуществлялась на основе дифференцированного и интегрального воспроизведения параметров основного соревновательного упражнения.

Таблица 1

**Соотношение нагрузок (км) различной направленности  
у квалифицированных велосипедистов - шоссейников**

Год	Структура	Аэроб.	Поддер.	Смеш.	Анаэр.	Соревн.	Общий
2017	1 МЗЦ	620	310	150	30	1660	2970
	2 МЗЦ	290	460	80	50	1420	2300
	3 МЗЦ	816	599	105	280	470	2195
	4 МЗЦ	250	310	400	100	240	1300
	ЭСП	1976	1679	735	460	3590	8565
2018	1 МЗЦ	115	660	110	60	2235	3180
	2 МЗЦ	80	600	210	65	1225	2180
	3 МЗЦ	125	965	350	110	345	1895
	4 МЗЦ	80	275	130	65	295	845
	ЭСП	400	2500	800	300	4100	8100

От значения анаэробного порога зависит скорость спортсмена на дистанции, особую важность АнП приобретает на длинных дистанциях от 10 км, чем выше это значение, тем выше скорость, которую спортсмен способен поддерживать без накопления лактата, и практически без потери в производительности. Зависимость скорости на дистанции от АнП у каждого спортсмена свои, у двух разных спортсменов и при одинаковом анаэробном пороге, темп, на дистанции позволяющий бежать без накопления лактата может быть разным, это явление называется экономичностью. После достижения анаэробного порога, производительность спортсмена автоматически падает (темп), в состоянии накопления лактата спортсмен способен находиться не продолжительное время.

Чем выше скорость, развиваемая спортсменом и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, тем выше уровень выносливости и ее аэробного компонента.

Эти изменения наряду с другими физическими способностями и определяют уровень специальной физической подготовленности велосипедиста, и соответственно используются при составлении индивидуальных тренировочных планов. Следовательно, основные тренировочные нагрузки (особенно на предсоревновательном этапе) должны быть направлены на повышение скорости и потребления кислорода на уровне анаэробного порога, что является специальной базой повышения работоспособности спортсмена, так как режимы соревновательных нагрузок также соответствуют этим околопороговым показателям скорости и оказывают влияние на функциональное состояние велосипедистов шоссейников.

Вместе с анализом результатов в соревнованиях нами проводился анализ показателей функциональных возможностей организма по показателям скорости езды на велосипеде и на уровне анаэробного порога и другим производным параметрам в начале и в конце предсоревновательного периода.

Анализ данных, приведенных в таблице 2 показал, что в результате своевременной коррекции перед началом предсоревновательного периода режимов тренировочных нагрузок произошли определенные сдвиги в функциональном состоянии спортсменов.

Рациональное постоянное повышение тренировочных скоростных средств, в связи с ростом АНП, у велосипедистов экспериментальной группы позволило обеспечить их выход с более высокими функциональными показателями специальной работоспособности непосредственно в соревновательный период.

Таблица 2

**Динамика функциональных показателей велосипедистов-шоссейников в предсоревновательном периоде**

Дата	Пороговая скорость, м/км	ЧСС анп, уд/мин	ЧСС макс, уд/мин	% ЧСС анп от ЧСС макс
Экспериментальная группа				
март	2,15±0,20	172,7±4,1	188,4±4,5	92,5±1,5
май	1,56±0,18	172,6±3,6	186,6±4,7	90,9±1,0
Контрольная группа				
март	2,17±0,23	171,7±3,4	191,6±5,7	89,6±1,5
май	2,25±0,15	171,4±3,9	190,2±3,2	90,5±1,5

В контрольной группе в связи с эмпирическим подбором скоростных тренировочных нагрузок. Велосипедисты вышли на уровень наиболее высоких показателей функционального состояния несколько раньше, в апреле, а к концу предсоревновательного периода снизили его, о чем свидетельствуют показатели скорости езды на уровне анаэробного порога.

Помимо исследований функционального состояния велосипедистов, нами были учтены и охарактеризованы результаты выступлений велосипедистов-шоссейников в соревнованиях. Мы взяли за основу время по основной дистанции индивидуальная гонка 10 км и гонка-критериум 15 км в 2018 году и результаты прошлогодних выступлений велосипедистов. Результаты представлены в таблице 3.

Анализируя результаты соревновательной дистанции в индивидуальной гонке на 10 км и гонки критериум на 15 км мы видим, что данные временные показатели достоверно изменились в большую сторону в экспериментальной группе.

Таблица 3

**Результаты соревновательных дистанций квалифицированных велосипедистов-шоссейников в соревновательном периоде**

Группа	Показатель	До эксперимента (2017 г)	После эксперимента (2018 г) (мин)	Прирост		Различия	
				Абсолют.	%	t	P
ЭГ	Индивидуальная гонка на 10 км	16,43±0,04	15,01±0,05	1,42	10,1	2,55	<0,05
	Гонка критериум 15 км	20,43±0,08	18,12±0,09	2,31	12,2	2,21	<0,05
КГ	Индивидуальная гонка на 10 км	16,46±0,04	15,58±0,05	1,12	4,4	1,34	>0,05
	Гонка критериум 15 км	20,38±0,08	19,21±0,09	1,09	6,2	1,79	>0,05

Средний результат соревновательной дистанции в индивидуальной гонке на 10 км в конце эксперимента в экспериментальной группе уменьшился на 1 минуту и 42 секунды, если перевести в проценты, то данное улучшение равно 10,1 %. Средний результат соревновательной дистанции в гонке критериум на 15 км к концу эксперимента в экспериментальной группе уменьшился на 2 минуты и 41 секунду, выражая эти цифры в процентах, мы получаем улучшение на 12,2 %.

Говоря о контрольной группе, мы также наблюдаем прирост результатов на соревновательных дистанциях, но он носит недостоверный характер. Среднее время соревновательной дистанции в индивидуальной гонке на 10 км к концу эксперимента в контрольной группе уменьшилось на 1 минуту 12 секунд в процентном отношении это изменение равно 4,4 %. Среднее время соревновательной дистанции в гонке критериум на 15 км к окончанию эксперимента в контрольной группе изменилось в сторону улучшения на 1 минуту и 9 секунд, в процентном отношении это выражается в 6,2 %.

Таким образом, учет в тренировочном процессе особенно в период непосредственной подготовки к соревнованиям показателя анаэробного порога позволяет добиться серьезных сдвигов соревновательных результатов в велоспорте-шоссе, в частности на дистанциях 10 и 15 км. Это обеспечивается тем, что нагрузки на уровне анаэробного порога положительно влияют на степень экономизации физиологических функций, обеспечивающих физическую работоспособность при выполнении субмаксимальной нагрузки. С увеличением уровня анаэробного порога при стандартных скоростях езды на велосипеде снижаются следующие показатели функционального состояния велосипедиста: потребление кислорода, дыхательная производительность, частота сердечных сокращений, легочная вентиляция, содержание лактата в крови и мышцах.

## Литература

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983. 174 с.
2. Коц Я. М. Физиология выносливости. М. : Физкультура и спорт, 1985. 64 с.
3. Солодков А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 3-5.
4. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев : Олимпийская литература, 2001. 502 с.
5. Фарфель В. С. Физиологические основы спортивной тренировки : учебник спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1964. 268 с.
6. Фомин Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. М. : Теория и практика физической культуры, 2003. 383 с.
7. Хосни М. Физиологическая характеристика разных режимов повторной циклической работы : автореф. канд. дис... биол. наук / М. Хосни; Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. М., 1984. 23 с.
8. Хромов А. Ю., Сухачев Е. А., Коновалов В. Н. Структура и содержание тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников высокой квалификации на этапе специальной подготовки // Омский научный вестник. 2006. №5 (39). С. 211-226.
9. Черемисинов В. Н., Крылатых Ю. Г. Контроль за скоростными возможностями велосипедистов // Велосипедный спорт. М. : Физкультура и спорт, 1980. - С. 37-40.

## References

1. Volkov V. M., Filin V. P. *Sportivnyj otbor [Sports selection]*. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1983, 174 p.
2. Koc Ya. M. *Fiziologiya vynoslivosti [Fiziologiya of endurance]*. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1985, 64 p.
3. Solodkov A. S. *Adaptaciya v sporte: teoreticheskie i prikladnye aspekty [Adaptation in sport: theoretical and applied aspects /A.S. Solodkov ]*. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury- Theory and practice of physical cultures, 1990, no. 5, pp. 3-5.
4. Uilmor Dzh. X., Kostil D. L. *Fiziologiya sporta [Physiology of sport]*. Kiev, Olimpijskaya literature Publ., 2001, 502 p.
5. Farfel' B. C. *Fiziologicheskie osnovy sportivnoj trenirovki [Physiological bases of a sports training]*. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1964, 268 p.
6. Fomin H. A. *Adaptaciya: obshchebiologicheskie i psihofiziologicheskie osnovy [Adaptation: general biological and psycho-physiological bases]*. Moscow, Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury Publ., 2003, 383 p.
7. Hosni M. *Fiziologicheskaya harakteristika raznyh rezhimov povtornoj ciklicheskoj raboty. Avtoref. kand. dis. biol. nauk [Physiological Characteristics of Different Regimes of Repeated Cyclic Work. Abstract. cand. diss. biol. sci.]*. Moscow, 1984, 23 p.
8. Khromov A. Yu., Sukhachev E. A., Konovalov V. N. *Struktura i sodержanie trenirovochnogo processa velosipedistov-shossejnikov vysokoj kvalifikacii na etape special'noj podgotovki [The structure and content of the training process of highly skilled cyclists in the special training stage ]*. Omskij nauchnyj vestnik- Omsk Scientific Herald, 2006, no.5 (39), pp. 211-226.
9. Cheremisinov V. N., Krylatyh Yu. G. *Kontrol' za skorostnymi vozmozhnostyami velosipedistov [Control over the speed capabilities of cyclists]*. Velosipednyj sport [Cycling]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980, pp. 37-40.

## МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

## METHODOLOGY OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF ENDURANCE FOR STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

*Губанов Эдуард Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

*Gubanov Eduard Vladimirovich*

*teacher*

*department of physical training and sports*

*Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*

*named after V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость быстрого формирования качества выносливости у курсантов высших образовательных организаций МВД России, проанализированы применяемые методики формирования выносливости. Также раскрыта необходимость применения принципиально новых методик проведения занятий для эффективного развития у курсантов качества выносливости, приведены преимущества и недостатки каждого из них.

**Abstract.** The article discusses the need for rapid formation of the quality of endurance in cadets of higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia, analyzes the methods used to form endurance. Also, the necessity of using fundamentally new methods of training for the effective development of the quality of endurance of cadets is revealed, the advantages and disadvantages of each of them are given.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, выносливость, круговые тренировки, кроссфит, функциональное многоборье, высоко интенсивные интервальные тренировки.

**Keywords:** physical training, physical qualities, endurance, circular training, crossfit, functional all-around, highly intensive interval training.

Физическая подготовка курсантов высших образовательных организаций является неотъемлемой частью их профессионального обучения[1], которая во многом связана с различными сферами жизни курсанта. Криминогенная обстановка в стране, современные условия жизни ставят достаточно высокие требования как к практической, так и теоретической подготовке сотрудников ОВД для выполнения ими оперативно-служебных задач. Поэтому совершенствованию основных физических качеств курсанта высших учебных заведений системы МВД уделено большое количество внимания.

Одной из основных задач, решаемых в процессе физической подготовки курсантов, является воспитание у них пяти основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Несомненно, развитие всех качеств

необходимо для эффективной подготовки будущего сотрудника ОВД. Но среди них особо выделяется выносливость, как фундаментальное качество, на основе которого строятся все другие физические качества и двигательные умения.

Выносливость – важнейшее физическое качество, выражающееся в способности человека осуществлять физическую деятельность без потери работоспособности, преодолевая утомление[2]. В науке выделяются два вида выносливости: общая и специальная.

Общая выносливость заключается в способности человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности при полном функционировании мышечной системы.

Специальная выносливость – физическое качество, заключающееся в способности эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде физической деятельности.

Для сотрудников ОВД оба вида выносливости имеют значение. Посредством общей выносливости преодолевается напряженность, вызываемая резкими перепадами и сменами друг другом физических и психологических нагрузок. Специальная выносливость обеспечивает эффективное выполнение служебно-боевых и оперативно-служебных задач, а также внезапно возникших обстоятельств (обнаружение факта совершения преступления, погоня за преступником и т.д.)

Помимо того, что развитые качества выносливости пригодятся курсантам в их дальнейшей практической деятельности, они играют важную роль в процессе обучения. Физически развитый курсант способен выдерживать большие физические, психологические и умственные нагрузки. Научно доказано, что систематические физические тренировки оказывают положительное влияние на развитие таких умственных качеств как концентрация, переключение внимания, оперативная память и мышление. Именно поэтому так важно с самого первого года обучения развивать у обучающихся качество выносливости [3].

В процессе проведения практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России применяются различные методы и способы повышения выносливости, начиная от простых аэробных упражнений (бег, плавание, ходьба на лыжах) и заканчивая различными анаэробными нагрузками (силовые тренировки в тренажерном зале, преодоление полосы препятствий).

В большинстве учебных заведений методики формирования физических качеств отличаются своей монотонностью и долгосрочностью. Основным недостатком таких методик является их длительность, курсанты достигают положительных результатов через значительный промежуток времени, что, учитывая возросшие требования нормативов по физической подготовке, заставляет курсантов заниматься развитием своих физических качеств в часы самоподготовки.

В процессе занятий по физической подготовке у курсантов формируются основные физические качества, основным из которых, как мы упоминали ранее, является выносливость [8]. Развитие выносливости, как правило, происходит путем занятий бегом, передвижением на лыжах, плаванием и другими циклическими упражнениями.

Бег является естественноисторическим способом развития выносливости, поэтому он занимает основное место в развитии общей физической подготовки курсантов.

Для того чтобы в кратчайшие сроки достичь необходимых результатов, необходимо прибегнуть к таким методикам как: круговые тренировки, высокоинтенсивные интервальные тренировки и функциональное многоборье (кроссфит).

Преимущество данных методик заключается в том, что они в наиболее короткие сроки развивают у курсантов необходимые физические качества [3]. Помимо этого, они способны развить у курсанта такие качества, как: выдержка, упорство, решительность и смелость, морально-психологическая устойчивость

Рассмотрим подробнее каждый из них.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) – тренировки, где основным методом воздействия на организм тренирующегося оказываются путем поочередной смены коротких взрывных нагрузок с промежутками отдыха, в течение которого спортсмен не прекращает выполнение упражнений, а продолжает двигаться в медленном темпе для восстановления. Благодаря тому, что короткая взрывная нагрузка вызывает сильный стресс, вследствие чего происходит выброс гормонов, которые в свою очередь способствуют росту митохондрий в гликолитических мышечных волокнах и, как следствие, повышение выносливости и силы [4].

Подобная тренировка не должна продолжаться больше 20 минут, так как организм испытывает большой стресс, что негативно скажется на общем состоянии курсанта. Основными преимуществами данной методики является достижение высоких результатов в кратчайшее время, что необходимо на первоначальных этапах обучения курсанта, и малая продолжительность тренировки, что открывает возможность для освоения других прикладных умений и навыков (в том числе боевых приемов борьбы).

Круговая тренировка – методическая форма тренировки, сущность которой заключается в слитном непрерывном выполнении упражнений. Преимущество данного способа заключается в том, что одновременное выполнение физических упражнений в сумме дает комплексное развитие физических качеств занимающегося, в то время как раздельная физическая активность дает лишь ограниченный результат.

В основе традиционной круговой тренировки лежат 3 метода [5]:

1. Непрерывно-поточный – сущность которого заключается в постоянном выполнении упражнения (мощность выполнения работы – до 60%), с короткими промежутками отдыха. Посредством данного метода повышаются общие двигательные качества.

2. Поточно-интервальный – метод основан на достаточно коротком промежутке нагрузки (25-45 секунд) с минимальным или отсутствующим отдыхом. Из-за отсутствия должного восстановительного периода, мощность работы не должна превышать 50%, а количество кругов не более 3 (в некоторых случаях 2). Такой способ нагрузки благоприятно сказывается на общей и специальной выносливости, оказывает положительное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

3. Интенсивно-интервальный – заключается в выполнении упражнения на

пределе возможностей (до 75% мощности) в течение 10-15 секунд со значительными промежутками отдыха (до 2 минут).

Многочисленные исследования [5] показывают положительные результаты применения данных методик, а их многообразие позволяет проводить занятия различными способами.

Функциональное многоборье (кроссфит) – комплекс физических упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью непрерывно. Отличительной особенностью данного метода является полное отсутствие пауз между упражнениями. Подобные тренировки включают в себя элементы различных видов спорта, начиная от тяжелой атлетики и заканчивая художественной гимнастикой. Из-за широкого спектра упражнений в работу включаются все группы мышц человека, повышается эффективность проводимых занятий. Кроссфит комплексно развивает все физические качества курсанта: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Помимо этого, кроссфит тренировки изначально имеют коллективно-соревновательный характер, что повышает работоспособность курсантов во время занятий именно благодаря наличию в них соревновательного элемента. Кроме того, функциональное многоборье не требует большого количества времени, из-за широкого выбора упражнений и интенсивности нагрузок продолжительность такой тренировки не должна превышать 40-50 минут, что в условиях полуторачасового занятия по физической подготовке оставляет время на изучение других прикладных навыков и умений.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что необходимость ускоренного развития физических качеств курсанта обусловлено его загруженностью другими дисциплинами в процессе обучения, что вызывает необходимость построения занятий по физической подготовке таким образом, чтобы в процессе него успешно развить все необходимые навыки и умения в достаточно короткий срок. Применяемые методы и способы, в большинстве своем, не дают желаемого результата, а если и дают, то через огромный промежуток времени, поэтому целесообразно повсеместно внедрять новые методики проведения занятий, с использованием таких методов как: круговые тренировки, ВИИТ и функциональное многоборье (кроссфит).

## Литература

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. *Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел : ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.*
2. Костин С. Е. *Физическая подготовка курсантов вузов МВД России в начальный период обучения на основе применения однонаправленных тренировочных нагрузок : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб. : ГПУ, 2005. 23 с.*
3. Кирин А. В. *Методы развития выносливости // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений, 2018. С. 276-278.*
4. Воронов Н. А. *Высокоинтенсивные кардио-тренировки // Эпоха Науки. 2018. №15. С. 178-180.*
5. Насырова Т. Ш., Дудус А. Н. *Использование метода круговой тренировки силовой направленности для совершенствования физической подготовленности*

студентов // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы, 2016. С. 62-65.

6. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. С. 13–17.

7. Оруджев А. М., Силкин Н. Н., Хальзов В. И. Подготовка курсантов ВУЗов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания и самовоспитания : учеб.-метод. пособие. СПб. : А и Б. 2014. 126 с.

## References

1. Barkalov S. N., Gerasimov I. V., Katelkin A. V. *Special'naya napravlennost' fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [Special orientation of physical training of employees of bodies of internal Affairs: monograph]. Orel, OrYUI MVD Rossii Publ., 2010, 214 p.*

2. Kostin S. E. *Fizicheskaya podgotovka kursantov vuzov MVD Rossii v nachal'nyj period obucheniya na osnove primeneniya odnonapravlennyh trenirovochnyh nagruzok. Avtoref. dis. kand. ped. Nauk [Physical training of cadets of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia in the initial period of training based on the use of unidirectional training loads. Abstract diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, GPU Publ., 2005, 23 p.*

3. Kirin A. V. *Metody razvitiya vynoslivosti [Methods of endurance development]. Prestupnost' v SNG: problemy preduprezhdeniya i raskrytiya prestuplenij [Crime in the CIS: problems of crime prevention and detection], 2018 pp. 276-278.*

4. Voronov N. A. *Vysokointensivnye kardio-trenirovki [High intensity cardio training]. Epoha Nauki - the Age of Science, 2018, no.15, pp. 178-180.*

5. Nasyrova T. Sh., Dudus A. N. *Ispol'zovanie metoda krugovoj trenirovki silovoj napravlenosti dlya sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovlennosti studentov [Using the method of circular strength training to improve the physical fitness of students]. Sportivno-massovaya rabota i studencheskij sport: vozmozhnosti i perspektivy [Sports and mass work and student sports: opportunities and prospects]. 2016, pp. 62-65.*

6. Aldoshin A. V. *Problemy upravleniya rabotosposobnost'yu v sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD [Problems of performance management in the performance of traffic police officers]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh ведомств [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2016, pp. 13–17.*

7. Orudzhev A. M., Silkin N. N., Hal'zov V. I. *Podgotovka kursantov VUZov MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nyh situacijah sredstvami fizicheskogo vospitaniya i samovospitaniya [Training of students of universities of Ministry of internal Affairs of Russia to activity in extreme situations by means of physical education and self-education]. St. Petersburg, A i B Publ., 2014, 126 p.*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ  
КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ  
К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

RELAY RACE AS ONE OF THE MEANS  
TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO ATHLETICS

*Крючков Александр Григорьевич*  
старший преподаватель  
кафедра «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел Россия

*Kryuchkov Alexander Grigorievich*  
senior lecturer  
department "Applied physical education"  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Никулин Виктор Тихонович*  
старший преподаватель  
кафедра «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел Россия

*Nikulin Viktor Tikhonovich*  
senior lecturer  
department "Applied physical culture"  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** *Всем известно, что большинство людей привлекает зрелищность действий, происходящих на спортивных площадках спортивных залов, хоккейных и теннисных кортов, не говоря уже об игре в футбол. Многие любители спортивных игр не только любят смотреть, как играют их кумиры, но и сами не упускают возможности поучаствовать в играх на любительском уровне. В этом плане студенческая молодежь не исключение. А ведь в таких видах, как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, где, казалось бы, все индивидуально и порой монотонно и не всегда привлекательно, есть эстафеты, которые в зрелищности не уступают игровым видам спорта.*

**Abstract.** *Everyone knows that most people are attracted to the entertainment of the action taking place on the sports grounds of gyms, hockey and tennis courts, not to mention the game of football. Many fans of sports games not only love to watch their idols play, but do not miss the opportunity to participate in games at the Amateur level. In this respect, young students are no exception. But in such sports as athletics, cross-country skiing, swimming, skating, where everything seems to be individual and sometimes monotonous and not always attractive, there are relay races, which are not inferior to the entertainment game sports.*

**Ключевые слова:** *спорт, эстафета, легкая атлетика, гандикап, самоотдача, техническая подготовка, психологическая подготовка.*

*Keywords: sport, relay, athletics, handicap, dedication, technical training, psychological training.*

Слово «эстафета» французского происхождения, означающее – «нарочный, посыльный, курьер». В легкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки. Это единственный командный вид легкой атлетики. Суть эстафеты – первыми добраться до финиша передавая эстафетную палочку от одного члена эстафетной команды другому бегущему следующий этап.

Эстафетный бег является одним из древних видов спорта. Так у греков чрезвычайно популярным был «лампадериомас», или эстафетный бег с факелами, зажженными в честь богов огня. В этом соревновании принимали участие команды в составе 40 человек каждая. При этом команда, у которой факел гас, подвергалась дисквалификации.

В программу современных Олимпийских игр эстафеты вошли со вторых Олимпийских игр в 1900 году (плавание). Легкоатлетическая эстафета в программу Олимпийских игр вошла в 1908 году на IV ОИ.

В настоящее время на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских игр проводятся классические эстафеты: 4 x 100 м., 4 x 400 м. В зимний период проводится только эстафета 4 x 400. Кроме этих дисциплин IAAF регистрирует мировые рекорды в таких эстафетах как 4x200 м., 4x800 м., 4x1500 м. Кроме перечисленных эстафет существует еще немало менее популярных, но интересных эстафет, это и 4x110 м. с барьерами, и так называемые, шведские эстафеты: 800+400+200+100 м. (большая шведка), 400+300+200+100 м. (малая шведка). Эстафеты проводятся не только на стадионах, но и на кроссовых дистанциях, на шоссе. В некоторых странах большой популярностью пользуются эстафеты на марафонских дистанциях, когда участники пробегают отрезки по несколько километров. Большой популярностью пользуются различные легкоатлетические эстафеты при проведении праздничных мероприятий в населенных пунктах, где этапы различной длины, а участники могут быть не только разного пола, но и разного возраста. К тому же организаторы порой включают в эстафету этапы с различными видами спорта: вело этап, лыжероллерный этап, этап на самокатах и т.д. Особый интерес вызывает семейная эстафета по программе соревнований «папа-мама-я спортивная семья», где и пол и возраст разный, отсюда полная непредсказуемость исхода эстафеты. Ведь не только пол и возраст разный, разная и спортивная подготовка. И на любом этапе лидер может поменяться, нередко бывает, что на последнем этапе ребенок буквально вырывает победу для своих родителей.

Если классические эстафеты, которые проводятся на официальных соревнованиях под эгидой ИААФ, строго регламентированы правилами, утвержденными данной организацией, то в тренировочном процессе таких правил нет. Это дает возможность с помощью эстафет добиваться тех целей, которые стоят перед тренером и его воспитанниками. В данном случае цель – привлечение молодежи в занятия легкой атлетикой. Цели можно достичь не только просмотром великолепно исполненного эстафетного бега, но что очень важно вариативностью самих эстафет. Зная, как дети любят соревноваться,

я часто пользовался проведением эстафет в конце основной части тренировки, когда у них накапливалась усталость. Это позволяло улучшить такие качества как скоростная выносливость и общая выносливость. Но при проведении подобных эстафет необходимо учитывать то, что дети будут бороться до конца, когда команды равные по силам. Зная силы и способности своих учеников это не сложно сделать. Но чтобы придать престижность победе, а, следовательно, еще больший азарт и самоотдачу, группа делилась на команду девочек и команду мальчиков. Победить мальчиков для девочек сверхпрестижно, и они всегда бьются до последнего. Для мальчишек проиграть девочкам – унижение. Понимая, что мальчишки физически сильнее девочек, ставились некоторые условия перед командами, так называемый гандикап. Девочки начинали бежать раньше на некоторое время, в зависимости от дистанции, или начинали бежать вместе, но девочек в команде было больше, а, следовательно, пробегаемые этапы короче. Порой задавался временной гандикап, когда стартовали обе команды вместе, но победитель должен выиграть у более слабой команды некоторое время (оно зависит от силы команд, чтобы не было победы без борьбы). Такое варьирование количеством участников, гандикапами, составами команд не только способствовало повышению уровня подготовки спортсменов, но повышению привлекательности легкой атлетики, как одного из видов спорта. Ведь победителем могли стать не самые сильные, шансы всех на победу выравнивались. И в эстафете принимали участие все члены секции.

Разнообразие эстафет связанных с легкой атлетикой говорит о популярности эстафетных соревнований, о накале борьбы на каждом этапе и непредсказуемости результата. В эстафетах не только физическая подготовка играет решающую роль, но и психологическая, а в коротких эстафетах техническая подготовка порой оказывается решающей. Нередки случаи, когда команды – фавориты выбывают из соревнований из-за нарушения правил передачи эстафетной палочки (передача вне коридора, забегание на чужую дорожку и т.д.), а порой команда сходит с дистанции из-за потери эстафетной палочки во время передачи. К соревнованиям в эстафетном беге готовятся по специальной программе. Помимо чисто беговой подготовки идет активная работа по синхронизации передачи эстафетной палочки на этапах. В ходе тренировочного процесса идет активный поиск среди участников эстафеты, кому какой этап бежать. Ведь каждый этап имеет свою специфику. Например, в эстафетном беге 4x100 м, первый и третий этап бегут по виражу, а второй и третий - по прямой. На первый этап нужен надежный стартер, с великолепной реакцией, мощным стартом и таким же мощным и быстрым разбегом. К тому же необходимо учесть, что передача эстафетной палочки происходит с чередованием рук, из левой руки передающего в правую руку принимающего, а из правой в левую и т.д. Все это ведет к тому, что в ходе подготовки к соревнованиям эстафетная команда превращается в команду единомышленников, объединенных одной целью – достижение успеха. Команда, в которой от каждого зависит конечный результат. И ошибка одного, даже небольшой сбой может привести к поражению. Из-за такого динамизма и напряжения борьбы, эстафеты снискали во всем мире огромную армию поклонников и последователей. А из-за разнообразия эстафет, в том числе легкоатлетических и возможности их варьировать по составу и числу участников, по длине дистанции и длине этапов, по профилю трассы и т.д.

привлекает к занятию легкой атлетикой новых молодых атлетов. К эстафетным командам, особенно спринтерским очень подходит девиз мушкетеров: «Один за всех и все за одного». Нашей молодежи всегда импонировал дух коллективизма и дух товарищества. При должной квалификации тренеров и создании определенных условий для занятий легкой атлетикой, эстафеты привлекают и привлекают в ряды легкоатлетов новых будущих чемпионов Европы, Мира и Олимпийских игр.

### Литература

1. *Озолина Н. Г. Легкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 672 с.*
2. *Вайцеховский С. М. Книга тренера. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.*
3. *Болотников П. Г. Книга легкоатлета. – Москва : Физическая культура и спорт, 1971. - 384 с.*
4. *Качашкин В. М. Методика физического воспитания. - Москва : Просвещение, 1980. - 304 с.*

### References

1. *Ozolina N. G., Voronkina V. I., Primakova Yu. N. Lyogkaya atletika [Athletics]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1989, 672 p.*
2. *Vajcekhovskij S. M. Kniga trenera [Coach's book]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1971, 312 p.*
3. *Bolotnikov P. G. Kniga legkoatleta [Book athlete]. Moscow, Fizicheskaya kul'tura i sport Publ., 1971, 384 p.*
4. *Kachashkin V. M. Metodika fizicheskogo vospitaniya [Methods of physical education]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1980, 304 p.*

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА КАК ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА

## HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF FOOTBALL AS ONE OF THE MOST POPULAR SPORTS

*Лобынцев Игорь Александрович*

*старший преподаватель*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Lobyntsev Igor Alexandrovich*

*senior lecturer*

*Department "Applied physical culture"*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Козлов Федор Федорович*

*старший преподаватель*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Kozlov Fedor Fedorovich*

*senior lecturer*

*Department "Applied physical culture"*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Популярность современного футбола зашкаливает все рейтинги. Сегодня почти все мужское население планеты мечтает научиться играть в футбол. Такая популярность стала развиваться в начале 20 века. История вида спорта показывает, что только с появлением общих правил, унификации соревнований, образованием футбольных клубов и ассоциаций эта игра стала любимой всеми.

**Abstract.** The Popularity of modern football surpasses all ratings. Today, almost all the male population of the planet wants to learn how to play football. Such popularity began to develop in the early 20th century. The history of the sport shows that only with the advent of General rules, the unification of competitions, the formation of football clubs and associations, this game has become a favorite of all.

**Ключевые слова:** болельщики, игра, клуб, команда, спорт, физическая культура, футбол.

**Keywords:** fans, game, club, team, sport, physical culture, football.

Еще со времен доиндустриальной Англии урбанизация повлияла на то, что некая часть популярных на то время различных видов игры в мяч, в который играли на улице, вошла в повседневную жизнь большинства городов. Первые единые правила и регламент игры в футбол определились в командах частных

школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было запрещено. Таким образом, английский футбол пребывал в хаотическом состоянии. В 1846 году была предпринята первая серьезная попытка унифицировать свод футбольных правил. Два любителя этой игры, Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. Дискуссия длилась 7 часов и 55 минут, и в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии. Игры в футбол того времени не ограничивались стенами частных учебных заведений, а были популярны у гораздо более широких слоев населения. Спортивные и местные газеты того времени пестрели объявлениями о вызовах на футбольные состязания, причем зачастую игра шла на деньги:

В 1830-1850-е гг. насчитывалось более 70 футбольных команд. Они могли представлять отдельные мужские клубы, пивные, целые деревни, иногда объединяли молодых людей одной профессии. Подобные матчи часто привлекали зрителей, которые обычно заключали пари об его исходе. Правила оговаривались перед началом состязания, а за их соблюдением следил одобренный обеими сторонами арбитр или третейский судья.

В 1857 году в Шеффилде молодые люди из среднего класса, которые до того создали местный крикетный клуб, основали старейший в мире футбольный клуб «Шеффилд». Через год игроки записали несколько основных выработанных ими правил. Постепенно футбол привлекал все больше местной молодежи, и в 1862 году Шеффилдский клуб опубликовал свои правила в виде брошюры. Его члены проводили матчи «одиннадцать на одиннадцать», в то время как в других местных состязаниях на поле могли выходить по 14 и более игроков с каждой стороны.

Растущая популярность футбола подтолкнула игроков к выработке единого свода правил игры. В газетах «Times», «Филд», «Беллс лайф» стали публиковаться письма футболистов, полагавших, что дальнейшее развитие футбола невозможно, если не будут определены внятные и всеми одобренные правила. В 1862 году Джон Трингиздал первые Правила футбола, которые назвал «Самая простая игра».

Осенью 1863 года Кобб Морли в своем письме в спортивную газету «Беллс лайф» предложил представителям клубов собраться для выработки единого свода футбольных правил. Таким образом, 26 октября 1863 года представители 11 лондонских клубов и школ собрались в таверне «Вольные каменщики» для того, чтобы сформировать единые правила (сильно отличающиеся до этого друг от друга) для каждого отдельного клуба и команды. Главной целью данной встречи считалось создание условий для того, чтобы их команды могли проводить между собой матчи, не договариваясь каждый раз заново о правилах и не споря затем об объективности исхода игры. В результате этой встречи были

установлены единые правил игры, обязательные для всех команд и игроков. Также была основана по сути Футбольная ассоциация, которая осуществляла надзор за проведением игр и в спорных моментах имел монопольное право интерпретации. Этот день можно считать днем рождения современного футбола, так как в рамках этой встречи были успешно созданы условия для создания института по контролю за соблюдением правил. В рамках встречи обсуждались и согласовывались между собой все аспекты и параметры игровой площадки, а также определение положения «вне игры», о подсечках, подножках и беге с мячом в руках. На следующем собрании (1 декабря 1863 года) большинство собравшихся определило версию игры. Согласно ее правилам, мяч нужно вести ногами, а приемы, характерные для регби (захваты, подножки и бег с мячом в руках) были запрещены. Сразу после принятия такого решения Делегат от школы регби покинул данное заседание в знак протеста. Но следует заметить, что ни Кембриджские правила, ни новый кодекс Футбольной ассоциации не запрещали касаться мяча руками. И в том, и в другом кодексе правил игрокам разрешалось ловить руками мяч, но не допускались захваты, толчки, подножки и подсечки.

Если рассматривать популярность футбольной ассоциации далее, в последующие десять лет, то она не была достаточно популярной (только 18 клубов в ее составе). Многие команды продолжали играть по своим старым правилам. Этих других правил придерживались представители «оппозиции», создавая на поле некий вариант регби. Только клуб Шеффилд являлся исключением от большинства клубов того времени. В состав этого клуба входило 14 клубов с общим количеством 1000 игроков. Шеффилдский футбольный клуб был одним из наиболее активных членов футбольной ассоциации и внес большой вклад в ее дальнейшее развитие. Именно футболисты клуба Шеффилд первыми стали выезжать на матчи в другие города. В феврале 1866 года они впервые в истории вызвали на игру представителей футбольной ассоциации, при этом согласились провести матч по правилам федерации. Шеффилдский футбольный клуб также убедил членов ассоциации принять более либеральную трактовку правила «вне игры», для того чтобы дать разрешение форвардам делать передачи во время матча.

В 1867 году в Шеффилде была основана местная футбольная ассоциация, издавшая в 1870 году свой свод правил, из которых, по меньшей мере, восемь, были впоследствии приняты также Футбольной ассоциацией. Однако окончательно ассоциация Шеффилда вступила в футбольную ассоциацию только в 1877 году, полностью приняв ее правила.

Опубликование установленных правил Футбольной ассоциацией ввело процедуру лицензирования судей и других экспертов. Эти меры повлияли впоследствии на прекращение споров среди атлетов, а также определяли границы между настоящей профессиональной игрой и любительскими матчами, предотвращали вмешательства извне в ход соревнований и определение результатов игры.

Разрыв между футболом и регби становился все больше. Причиной этого являются три вещи:

Внедрение единых правил игры для всех команд и клубов. Футбольная ассоциация под руководством Чарльза Олкока проявляла все большую

активность, рассылая циркуляры в наиболее известные клубы, проводя показательные матчи, демонстрирующие удобства уточненных правил. Клубы стали объединяться в ассоциации: в 1875 г. футбольная ассоциация появилась в Бирмингеме, в 1877 – в Суррее, в 1878 – в Ланкашире и Нортумберленде, в 1879 – в Дареме. Шотландская футбольная ассоциация была основана в 1873 году, Уэльса – в 1876 г.

- Вторым фактором стало то, что футбол оказался менее жестким и мужественным по сравнению с регби.

- Третьим фактором стали кубковые соревнования. Их предложил Чарльз Оллок, взяв, по его собственным словам, за образец состязания между общежитиями, которые проводились в школе Херроу. Первый Кубок Футбольной ассоциации прошел в периоде 1871-1872 гг. В нем приняли участие 15 из 50 членов ассоциации.

С течением времени пришлось внести необходимые изменения в свод правил и ввести понятия профессионального футболиста. Этот факт оказал значительное влияние в начале 1880-х годов на мир футбола. Вслед за этим событием последовало следующее. На собрании комитета Чарльз Оллок заявил, что «пришло время легализовать футбол». Его слова поддержал доктор Морли, большинство членов комитета были с этим не согласны. Споры продолжались около полутора лет, в итоге в июле 1885 года профессиональный футбол был легализован.

Универсальность качества находящегося под контролем Ассоциации футбола английского футбола выражалось также в том, что он находил приверженцев и последователей и вне своей родины. Предпосылкой для такого культурного обмена стало техническое развитие индустриальной эпохи – современный пароход. Это транспортное средство, начиная с XIX века, способствовало тому, что европейские трансатлантические путешествия достигли небывалых масштабов, а также общей активизации сообщений между Англией и европейским континентом. Немало британцев, садящихся на пароходы, везли в своем багаже футбольные мячи.

В феврале 1870 г. секретарь Футбольной ассоциации Чарльз Оллок поместил в спортивной газете объявление о том, что скоро состоится матч между ведущими английскими и шотландскими футболистами. Для тех, кто был заинтересован принять участие в игре, был дан список контактных имен и адресов. Однако из-за сильных морозов игру пришлось отложить, она прошла 5 марта 1870 года. За период с ноября 1870 по февраль 1872 г. команды, состоявшие из зажиточных англичан и шотландцев, проживавших и работавших в Лондоне и окрестностях, встречались 4 раза. Клуб «Куинз Парк» из Глазго выступил с предложением, чтобы один из матчей в 1872-1873 гг. был проведен в Глазго. Таким образом, 30 ноября 1872 г. состоялась первая официальная международная встреча сборных Англии и Шотландии, завершившаяся нулевой ничьей.

К 1882 году существовало уже четыре футбольные ассоциации: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Эти организации в том же году создали Международный совет футбольных ассоциаций, призванный контролировать изменения правил игры. Начиная с сезона 1883-1884 гг., частью британского футбольного календаря стал чемпионат Великобритании, в котором участвовали

сборные этих четырех стран.

Новая спортивная игра родилась отчасти в недрах частных учебных заведений. Однако большинство британских детей получали образование не в них, а в начальных школах, где единственной формой физических упражнений были занятия строевой подготовкой. Понемногу молодые учителя, сначала в свободное от уроков время, в школах, колледжах и университетах стали играть в футбол. Оказалось, что эта игра простая и в то же время увлекательная форма физической тренировки, которая вполне подходит и для мальчиков из малообеспеченных семей.

В 1882 году уже в 23 школах были свои футбольные клубы, в которых занимались более тысячи детей. В архивах города Суиндон есть сведения о том, что в 1886 году местные учителя играли со своими воспитанниками в футбол после уроков, а в 1888 использовали имена знаменитых профессиональных футболистов в заданиях по арифметике.

В 1884 г. клуб «Престон Норт Энд» учредил приз, за который должны были соревноваться команды престонских школ, а к началу 1890-х годов такие соревнования приобрели организованный характер.

В 1904 году была учреждена Английская ассоциация школьного футбола, которая уже на следующий год провела общенациональный кубковый турнир. В 1906 г. Министерство образования Великобритании официально включило футбол в программу государственных начальных школ.

По окончании Первой мировой войны в большинстве стран футбол настолько прижился, что началась популяризация данного вида спорта в массовый. Причины такой популярности у каждой страны свои. К примеру, в Южной Америке подъем был обусловлен взлетом индустриализации, а в России – Октябрьской революцией, которая вынуждала к расширению социальной базы. В Западной и Центральной Европе именно Первая мировая война дала импульс для развития игры: все армии, которые участвовали в войне, проводили соревнования и создали систему тренировок по футболу, которая впоследствии поддерживала военную мораль. По словам одного русского генерала «футбол больше влиял на войсковую жизнь отдельных подразделений, чем разумная служба с оружием».

После этого произошла дифференциация уровней команд и игроков. В больших городах появились первые большие команды, которые постоянно соперничали друг с другом. Количество зрителей на стадионе выросло до тысяч и десятков тысяч человек, что повлияло на строительство новых больших стадионов для проведения матча (большинство знаменитых футбольных стадионов Южной Америки и Европы, включая лондонский стадион Wembley).

Активность спортивного движения в Европе и Южной Америке выросла. Стали приглашаться клубами иностранные команды для проведения совместных матчей и постепенно начали проводиться международные турниры. Южноамериканские футбольные страны, которые уже в 1916 году объединились в Южноамериканскую футбольную конфедерацию (Confederación Sudamericana de Fútbol CONMEBOL), с 1920 года стали проводить соревнования за кубок, а в 1922 года - ввели турнир «первенства Южной Америки».

Профессиональный футбол как современное явление утвердился в большинстве стран Европы (за исключением Германии) в начале 30-х годов,

то есть на 40 лет позже, чем на его родине, в Англии. Причиной этого изначально стали промышленный кризис и связанная с ним безработица. Вторым импульсом стало принятое в 1930 году решение Ассоциации по футболу в короткие сроки организовать турнир-первенство мира по футболу. Первый турнир был организован в Уругвае в 1930 году с большими затратами и коснулся всех «футбольных наций» независимо от того, участвовала их команда или нет. Чемпионат мира расширил до сих пор ограниченное Европой международное пространство игры. Начался отток спортсменов экстра-класса из стран Южной Америки, что повлияло на введение оплачиваемого футбола, что помогло удержать звезд мирового класса в своей стране.

С 1920-1930-х годов развитие футбола было стремительным. В Советском Союзе (при Сталине), Австрии, в Италии времен фашизма спортивное движение процветало вопреки войнам, и чаще всего именно благодаря вмешательствам «сверху». Лидеры стран строили стадионы, предоставляли общественные средства для организации тренировочных лагерей и мобилизовали большое количество зрителей. Именно по этой причине, страны, где существовала демократия (Франция, Швейцария, США, Австралия, Великобритания), были на последних местах по уровню популярности футбола. Вследствие этого в 1928 году английская Футбольная ассоциация в знак протеста против политизации футбола, а также против свободного обращения с правилами для любителей, вышла из Международного футбольного союза футбольных ассоциаций, так что «родина» современного футбола в международном смысле попала в изоляцию.

Во время Второй мировой войны (между 1939-м и 1945-м годами) игра в футбол в Европе все более ограничивалась, а затем и вовсе пришла в упадок. В других странах мира же игра становилась все более популярной благодаря тому, что эти страны или вообще не участвовали в мировой войне, или, по меньшей мере, остались в стороне от боевых действий. Благодаря этому сильно профессионально выросли игроки в Южноамериканских странах. Результатом этого в финале чемпионата мира 1950 г. друг другу противостояли Уругвай и Бразилия. В спортивной политике тоже произошли изменения. В период с 1945 по 1955 года процент европейских футбольных союзов в Футбольной Ассоциации снизился с 54 % до 42 %. Под влиянием этого ведущие европейские деятели футбола в Футбольной Ассоциации в начале 50-х годов осознали необходимость основания независимой конфедерации футбола для лучшего представительства европейских интересов в мировом сообществе. Это было сделано с целью уменьшения преобладающего влияния южноамериканских идей. В 1955 году возникает Европейский союз футбольных ассоциаций (Union des Associations Européennes de Football – UEFA).

## Литература

1. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 194 с.
2. Кузнецов Р. Р. Методика определения скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов 14–15 лет / Р. Р. Кузнецов // Современный футбол: состояние и перспективы. Актуальные вопросы координации подготовки к Чемпионату Мира по футболу 2018 года : материалы всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. – Волгоград : ВГАФК, 2014. – С. 54-57.

3. Сентябрьев Н. Н. Определение функционального состояния мышечного аппарата футболистов : учебное пособие / Н. Н. Сентябрьев, А. И. Шамардин, А. А. Шамардин. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 210 с.

4. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / А. И. Шамардин. – М. : ООО «Изд-во «Мир и Образование», 2010. – 312 с.

## References

1. Guba V. P., Leksakov A. V., Antipov A. V. *Integral'naya podgotovka futbolistov [Integral training of football players]*. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010, 194 p.

2. Kuznecov R. R. [Methods of determining the speed and speed-strength abilities of young players 14-15 years]. *Sovremennyj futbol: sostoyanie i perspektivy. Aktual'nye voprosy koordinacii podgotovki k CHempionatu Mira po futbolu 2018 goda. Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Modern football: the state and prospects. Topical issues of coordination of preparation for the 2018 FIFA World Cup: proceedings of the all-Russian scientific and practical conference with international participation]*. Volgograd, VGAFK Publ., 2014, pp. 54-57. (In Russ.).

3. Sentyabrev N. N., Shamardin A. I., Shamardin A. A. *Opredelenie funkcional'nogo sostoyaniya myshechnogo apparata futbolistov [Determination of the functional state of the muscular system of players]*. Volgograd, VGAFK Publ., 2000, 210 p.

4. Shamardin A. I. *Optimizaciya funkcional'noj podgotovlennosti futbolistov [Optimization of functional preparedness of football players]*. Moscow, Mir i Obrazovanie Publ., 2010, 312 p.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

PSYCHO-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION  
OF SPORTS MOTIVATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS  
AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

*Горлова Юлия Ивановна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Gorlova Julia Ivanovna*

*Professor, candidate of pedagogics*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Третьяков Станислав Александрович*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tretyakov Stanislav Alexandrovich*

*master student*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье обосновывается эффективность психолого-педагогических условий формирования спортивной мотивации юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

**Abstract.** The article substantiates the effectiveness of psychological and pedagogical conditions of formation of sports motivation of young players at the initial stage of sports training

**Ключевые слова:** психолого-педагогические условия, спортивная мотивация, этап начальной подготовки футболистов

**Keywords:** psychological and pedagogical conditions, sports motivation, stage of initial training of players

Одна из важных задач процесса спортивной подготовки юных футболистов является поиск эффективных способов управления тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающие активизацию внутренних ресурсов. Для получения результата в спортивной деятельности решающим фактором является их мотивация. В спортивной психологии мотивация, рассматривается как совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих спортсмена осуществлять деятельность, направленную на достижение спортивных целей, с затратой определенных усилий, с определенным уровнем старания, добросовестности и настойчивости [2].

Проблематика спортивной мотивации достижения, возникнув в исследованиях психологов, все более приобретает междисциплинарный характер, наблюдается в трудах социологов, физиологов и, безусловно, педагогов

[1,2,3,4]. Причем для последних, в связи с вышеуказанным, данная проблематика представляется весьма актуальной не только в теоретическом, но и прикладном плане. Возникает необходимость синтеза подобных исследований в целях практического применения, к примеру, в рамках указанной в названии статьи проблематики.

О ведущей роли мотивации в результативности спортивной деятельности отмечало не одно поколение ученых. Данная проблема нашла отображение в трудах А. Ц. Пуни (1969), Ю. Л.Ханина (1980), Р. А. Пилояна (1984), А. В. Шаболтаса (1998). Г. Д. Бабушкина (2000), Е. П. Ильина (2002) и многих других. В ряде работ изучены вопросы формирования мотивации в отдельных видах спорта. Научный интерес представляют работы по исследованию мотивационной сферы у гребцов-академистов (Г. Б. Горская, Т. Е. Лапко, 1993), художественных гимнасток (А. Ф. Караваяев, 1993), тэквондистов (Л. Г. Уляева, 1999), боксеров (Бабушкин Е. Г., 2000), баскетболистов (А. В. Канатов, 2005), дзюдоистов (А. П. Шумилин, 2003), волейболистов (Е. Б. Кузьмин, 2009) и многих других.

Исследование направленности спортивной мотивации тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов БУ ОО «СШОР Русичи» г. Орла на начальном этапе спортивной подготовки проводилось на основании анализа результатов анкетирования по методике Р.А. Пилояна [4]. Были созданы две группы - экспериментальная (n=24 футболиста) и контрольная (n=22 футболиста).

Основными психолого-педагогическими условиями в работе по формированию спортивной мотивации у юных футболистов, входящих в экспериментальную группу являлись:

- систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;
- развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей;
- формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации;
- формирование у спортсменов мотивации на достижение успеха;
- обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях;
- формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером;
- обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

По итогам проведенного исследования можно заключить, что у юных футболистов экспериментальной группы более выраженная мотивация на тренировочную ( $P < 0,05$ ) и соревновательную ( $P < 0,05$ ) деятельность. Причем, тренировочная деятельность для них более привлекательна, что характерно для спортсменов этапа начальной подготовки.

В структуре соревновательной мотивации проявляется тенденция усиления

мотивации на достижение успеха, что является необходимым условием для спортсмена в борьбе за победу. Мотивация на избегание неудачи у спортсменов двух групп недостоверна.

Дополнительная работа со спортсменами по формированию спортивной мотивации позволяет оказывать существенное влияние на формирование ее составляющих компонентов, что отразилось на укреплении у них интереса к спорту и успешности их спортивной деятельности, понимаемой в нашем исследовании как максимальная реализация имеющихся способностей, а также волевых проявлений, мотивационных установок, знаний, умений и навыков.

Спортивная деятельность включает в себя широкую и разнообразную систему человеческих отношений, характер которых существенно влияет на эффективность деятельности спортсмена. Прежде всего, это отношения между тренером и спортсменом.

Исследования показали, что, футболисты, которые мотивированы на достижение успеха, отчетливо проявляют свои стремления, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. Они рассчитывают получить одобрение за свои усилия, а выполняемая ими работа вызывает у них положительные эмоции. Для них так же характерны, полная мобилизация своих ресурсов и сосредоточение внимания, стремление закрепить успех.

Таким образом, процесс формирования спортивной мотивации у юных футболистов является одним из важных условий этапа начальной подготовки спортсменов. Организация тренировочных занятий с учетом выделенных условий способствует более эффективному решению задач повышения успешности спортивной деятельности, оказывает положительное влияние на результативность соревновательной деятельности юных футболистов.

## Литература

1. Дмитриев С. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1992. 112 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2009. 352 с.
3. Пилоян Р. А. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3. С. 34-35.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с.

## References

1. Dmitriev S. V. Vliyanie psihologicheskikh faktorov na sportivnyj rezul'tat [Influence of psychological factors on sports result]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1992, 112 p.
2. Il'in E. P. Psihologiya sporta [Psychology of sports]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009, 352 p.
3. Piloyan R. A. Podgotovka sportsmenov s uchetom osobennostej ih motivacii [Preparation of athletes taking into account features of their motivation]. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1988, no. 3, pp. 34-35.
4. Babushkin G. D. (ed.), Smolenceva V. N. (ed.). Psihologiya fizicheskoi kul'tury i sporta [Psychology of physical culture and sports]. Omsk, SibGUFK Publ., 2007, 270 p.

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ****BASES OF A TECHNIQUE OF FORMATION SPORTS MOTIVATION**

**Донцов Владимир Владимирович**

*старший преподаватель*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Dontsov Vladimir Vladimirovich**

*senior lecturer*

*Department "Applied physical culture"*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Старовойтов Юрий Николаевич**

*старший преподаватель*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Starovoytov Yuri Nikolaevich**

*senior lecturer*

*Department "Applied physical culture"*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Мостовая Татьяна Николаевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Mostovaya Tatyana Nikolaevna**

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*

*Department "Applied physical culture"*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** *Отсутствие согласованности мотивации и организации тренировочного процесса могут снизить интерес молодежи к занятиям спортом. Это чревато отсутствием высоких достижений в мировом и Олимпийском спорте. Психофизическую готовность к спортивным тренировкам нужно постоянно развивать и совершенствовать. В качестве механизма формирования мотива рассматривается процесс смыслообразования, выступающий как специфически направленная форма отражения реальности. Изменение мотивов влияет на смысл целей и действий для человека. Формирование значимых для спорта свойств личности, в том числе и мотивов, происходит путем изменения системы отношений спортсмена к различным сторонам спортивной жизни.*

**Abstract.** *Lack of coordination of motivation and organization of the training*

*process can reduce the interest of young people in sports. This is fraught with the lack of high achievements in world and Olympic sports. Psychophysical readiness for sports training should be constantly developed and improved. As a mechanism for the formation of the motive is considered the process of meaning formation, acting as a specifically directed form of reflection of reality. Changing motives affects the meaning of goals and actions for a person. The formation of important for the sport properties of the individual, including motives, is done by changing the system of relations of the athlete to various aspects of sports life.*

**Ключевые слова:** достижения, мотивация, психофизическая готовность, спорт, тренировка, физическая культура, целеполагание.

**Keywords:** achievement, motivation, physical readiness, sports, exercise, physical training, goal-setting.

В настоящее время отечественный спорт высших достижений потерял много своих лидирующих позиций на мировой арене. Возрождение высокого уровня отечественного спорта во многом зависит от качества системы спортивной подготовки. Особый интерес здесь представляет изучение и разработка методик тренировочной деятельности в системе подготовки спортивных резервов, что гарантирует восполнение составов сборных команд [3,5,7]. В числе первых задач является создание новых действенных средств и методов тренировки в спортивных классах общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОП, ШВСМ, и УОР. Для молодежи и подростков 15-16 лет, особенно важна мотивация к занятиям спортом [1]. Разногласия между организацией тренировки и мотивацией юных спортсменов могут сильно понизить склонность к занятиям спортом, а при худшем развитии событий грозить окончательной утратой тяги к избранному виду спорта.

Современный спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии, следования режиму, и тяжелых тренировок. К такому он должен быть подготовлен не только физически - но и психологически, и морально. Эту готовность нужно постоянно развивать и совершенствовать в ходе тренировочного процесса. Результаты в современном спорте высоких достижений тесно переплетаются с мотивационной сферой человека. Мотивация направляет его к поставленной цели, влияет на процессы, происходящие в организме [5,7]. Зависимость результатов от мотивации спортсмена это ее главная особенность. В условиях жесткой конкуренции высокие результаты может показать только мотивированный спортсмен, обладающий четко выраженной мотивацией. Не учитывая мотивационных факторов спортивные тренеры, педагоги, спортсмены могут не реализовать те силы, которые они прилагали при занятиях спортом.

В качестве механизма формирования мотива рассматривается процесс смыслообразования, выступающий как специфически направленная форма отражения реальности. Изменение мотивов влияет на смысл целей и действий для человека, но не на сами цели. Благодаря этому формирование значимых для спорта свойств личности, в том числе и мотивов, происходит путем изменения системы отношений спортсмена к различным сторонам спортивной жизни.

Но в ежедневных мероприятиях решается более узконаправленная задача - формирование актуального состояния спортивной мотивации, которое будет обеспечивать эффективность тренировочной деятельности и высоких достижений в соревновательной деятельности [3]. Чтобы сделать это состояние длительным и устойчивым, за его основу должно браться соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, нагрузке, самому себе, и т.п. Поэтому для формирования свойств личности, от которых будет зависеть возникновение и развитие, функционирование спортивной мотивации, нужно, применяя комплекс психолого-педагогических воздействий, создавать стабильные отношения спортсмена к различным сторонам спортивной жизни.

Основные условия формирования личности юного спортсмена, как считает М. П. Журкина, это:

- а) активизация внутренировочной и внеучебной деятельности юных спортсменов;
- б) педагогическая поддержка самовоспитания, которая обеспечивает осознание и активное разрешение внутренних противоречий развития юного спортсмена;
- в) совершенствование содержания и форм учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами.

Педагогическую поддержку самовоспитания личности юного спортсмена можно применить более эффективно, если обратить внимание на принципы реализации личностно-ориентированного подхода:

- 1) предоставить возможность для проявления самостоятельности и инициативы в деятельности;
- 2) усложнить учебно-тренировочную и внутренировочную деятельность по содержанию, объему, и социальной значимости;
- 3) создание доверительных отношений тренера с членами команды и их родителями.

По мнению Г.Д. Бабушкина, для формирования мотивации следует использовать известные в психологии механизмы: «снизу вверх» и «сверху вниз» [3]. Действие механизма «снизу вверх» стимулируется главным образом изменением внешних условий. Его суть в том, что специально организованные мероприятия и условия, а также используемые средства благоприятствуют актуализации формируемых мотивов, самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий. Действие механизма «сверху вниз» заключается в понимании субъектом предъявляемых ему в «готовом виде» усилий, установок, идеалов, мотивов, ценностей, необходимых волевых отношений, целей. Они должны быть у него сформированы, превратившись из внешне-понимаемых во внутренние, принятые и реально функционирующие.

Как считает Г. Д. Горбунов, помощь в создании, подкреплении, непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки обеспечения и поддержания этой готовности, позволяет:

1. Поставить перед спортсменом далеко идущую цель, несмотря на то, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен.
2. Сформировать у спортсменов установки на достижение успеха на соревнованиях.

3. Ввести оптимальное соотношение наказаний и поощрений при работе со спортсменами, учитывая, что поощрение обладает более мощным стимулом, нежели наказание.

4. Создать атмосферу командного духа, формировать сплоченный коллектив, развить и укрепить традиции команды.

5. Принимать коллективные решения, задействовать спортсменов при обсуждении основных вопросов соревнований и тренировки.

6. Повышать эмоциональный фон тренировок благодаря разнообразию тренировочных методов, средств и форм организации, применение игрового и соревновательного методов.

Личность тренера является одним из сильнейших мотивов активности спортсменов, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Выдающиеся особенности личности тренера: оптимизм; энтузиазм, преданность своему делу, стремление к самосовершенствованию; умение быть многоплановым и гибким; желание быть примером; вера в подопечных; уважительное отношение, но и требовательность к занимающимся.

Для повышения эффективности психологической подготовки рекомендуется обращать внимание на следующие моменты:

- Победитель воспитывается через процесс попыток победить, основанных на некоторых заранее известных и фиксированных характеристик (соперник, выбор упражнений, характер и собственный уровень и т.д.).

- Определение и принятие роли является необходимыми, чтобы игрок мог сосредоточиться на процессе и таким образом сохранить соревновательную игровую тождественность обстановки.

- Мотивация создается через концентрацию на процессе развития игрока, не сосредотачиваясь только на результате. Мотивация формируется через равновесие между желаниями игрока, требованиями к нему и их выполнимость. У игрока могут возникать сомнения в реальности слишком отдаленных, долгосрочных целях.

- Результаты нужно соотносить с реальным соперником.

- Победитель воспитывается благодаря желаниям игроков победить, даже в ходе тренировки.

- Победители это те, кто всегда пытается выиграть, но знает, что победа и поражение недолговечны [6].

Специфика и природа субъективных состояний, составляющих внутреннюю мотивацию складывается из следующих показателей:

- полное выполнение требований деятельности, ясное осознание ее целей и задач,

- ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности;

- концентрированность внимания, чувств, мыслей, которая исключает появление посторонних чувств, мыслей, отвлекающих от деятельности;

- ощущение полной включенности в спортивную деятельность;

- утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения;

- отсутствие, неуверенности перед выполнением деятельности, беспокойства, тревоги перед возможными неудачами;

- сознание правильности выполнения того, что делаешь;

- ощущение замедления субъективного времени.

Интересно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации присутствуют у лиц различного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние было названо исследователями «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает тогда, когда в деятельности человека сбалансированы «могу» и «надо» когда приведено в гармонию, что должно быть сделано и то, что человек может сделать. При наличии в восприятии человека равновесия этих двух параметров деятельности, создаются важные условия возникновения и развития внутренней мотивации.

Во время исследования внутренней мотивации у боксеров различных возрастных категорий и квалификаций Е. Г. Бабушкин [3] установил, что множество взрослых боксеров (85%) высокой квалификации такое состояние («ощущение потока») знают и оно бывает у них очень часто. И лишь немногие юные боксеры знают такое состояние (12%).

При развитии способностей с нарастанием требований занятий спортивной деятельностью, спортсмены испытывают удовольствие от спортивных занятий, с увлечением выполняя задачи поставленные тренером. Из-за этого данный путь формирования и сохранения спортивной мотивации состоит в оптимизации требований спортивной деятельности [5].

Другой путь формирования спортивной мотивации состоит в том, чтобы тренер взаимодействовал с подопечными с помощью личного примера. Если тренер, не любит свой вид спорта, халатно относится к своей работе, это может привести занимающихся к отказу от него и от спорта.

На успешность тренинга внутренней мотивации влияют ощущение занимающимися компетентности в своем виде спорта, которую они получают в виде обратной связи от тренера и результатов занятий. Важно, чтобы оценка носила информационно-конструктивный характер. Также на успешность влияет ситуация свободного выбора.

Как считают В. Л. Марищук и В. А. Сальников, индивидуализация необходима при управлении формировании у спортсменов мотивации достижения. На базе знаний способностей и подготовленности, прошлого опыта соревнований и состояния спортсмена перед ними, тренером должна ставиться конкретная задача, решение которой будет служить укреплению мотивации. Фундаментом же формирования целей спортивной деятельности является уже сформированная структура спортивной мотивации.

Как главные условия формирования целеполагания рассматривают: общие средства формирования спортивно-деловой мотивации; формирование установки на достижение трудной спортивной задачи; планирование перспективы роста соревновательных результатов; участие спортсмена в составлении тренировочной программы; понимание подчиненности целей тренировок целевой перспективе соревнований; самоотчеты перед общественностью; анализ целевых установок с учетом достигнутых результатов в форме аналитических бесед; программирование непосредственной подготовки к соревнованию.

Саморегуляция формирования мотивации рассматривалась в некоторых отдельных работах. Например, Л. П. Гримак подчеркивает, что на практике обычно используются два психологических механизма: опосредованная

и непосредственная мотивационная саморегуляция. Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате воздействия на ЦНС в целом или ее конкретные сегменты. В качестве методов используется медитация. Наиболее явный результат медитации – позитивная окраска общего жизнеощущения. Непосредственная мотивационная саморегуляция заключается в прямом и осознанном, посредством логического мышления, пересмотру своей мотивационной системы, исправлении тех побуждений и установок, которые не устраивают личность.

Саморегуляция мотивации по А. А. Кронику базируется на следующих принципах: минимизации потребностей; максимизации полезности; минимизации сложности; максимизации способностей.

К.К. Марков обращает внимание, на то, что программа психологической подготовки (на примере волейболистов) должна иметь в составе обучение умению управлять чувствами и мыслями в процессе соревновательной, тренировочной деятельности на основе понимания занимающимися ключевых идей, регулирующих процесс психической саморегуляции.

В программе, которую разработал Г. Б. Горской, говорится об оказании особого внимания развитию внутренней мотивации, промежуточному целеполаганию на начальном этапе подготовки. Чтобы этого достичь, нужно учитывать психическую и физическую переносимость нагрузок, удовлетворенность спортсменов системой методов и средств, восстановления и подготовки [9].

Е.Г. Бабушкин отмечает, что наиболее перспективной считается процессуальная мотивация на первоначальных этапах овладения деятельностью [3]. Автор предлагает учитывать при планировании и выборе средств, путей, методов формирования мотивации у юных боксеров ее начальный уровень, факторы и условия, от которых зависит ее возникновение и формирование; создавать в учебно-тренировочном процессе условия для проявления, осознания и дальнейшего саморазвития внутренних побуждений к занятиям боксом; выявить, с учетом характера проблем юного спортсмена в овладении мастерством, зону ближайшего и перспективного развития спортивной мотивации; обеспечивать гуманные отношения в коллективе; формирование мотивации необходимо проводить по двум направлениям: формирование соревновательной и тренировочной мотивации; разрабатывать собственные программы формирования спортивной мотивации на основе изучения ее динамики и выраженности у спортсмена.

Из этого следует, что конечной целью психологической подготовки выступает формирование и совершенствование спортивной мотивации личности путем ежедневного уравнивания отношений спортсмена к процессу и результатам спортивной деятельности, к партнерам по команде и тренеру, а так же к самому себе [11].

Спортивная мотивация должна выступать как постепенный переход от преимущественного опосредования отношений актуальной ситуации к отношениям, которые носят доминирующий характер, а затем и к отношениям, обусловленным в большей степени свойствами личности, по сравнению с особенностями конкретной ситуации. Процесс развития осуществляется через систематическое управление поведением и состоянием спортсмена в различных условиях спортивной деятельности.

Таким образом, формирование спортивной мотивации осуществляется благодаря:

- 1) изменению внешних условий спортивной деятельности;
- 2) усвоению спортсменом предъявляемых ему в «готовом виде» идеалов, установок, необходимых волевых усилий, целей, ценностей, задач, отношений, мотивов.

Психологическая подготовка осуществляется в союзе с другими видами спортивной подготовки. Из-за этого все физические упражнения и восстановительные мероприятия рассматривают в связке не только с их физическими состояниями, но и с актуализируемыми при этом психическими состояниями спортсменов.

Такие мотивационные тренинги как: тренинг причинных схем, тренинг внутренней мотивации, тренинг личностной причинности, тренинг мотивации достижения оказывают положительное влияние на развитие спортивной мотивации.

На практике используются два психологических механизма процесса формирования спортивной мотивации: опосредованная и непосредственная мотивационная саморегуляция. Для развития второго механизма нужно формировать у спортсменов умения управлять чувствами и мыслями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности на базе усвоения ключевых идей, относящихся к формированию самоопределения в спортивной деятельности, эффективному использованию внутренней речи, формированию отношений к сопернику, соревнованию и победе.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

- 1) Эффективность и продолжительность занятий спортивной деятельностью зависит от ряда факторов, одним из которых является спортивная мотивация (психологический фактор);
- 2) Спортивная мотивация представляется как структурный элемент личности, имеющий свою иерархию и зависящий от выполняемой субъектом деятельности и ее результативности;
- 3) Некоторые исследования рассматривают возможность управления формированием спортивной мотивации;
- 4) В современной литературе остались недостаточно изученными вопросы взаимосвязи самооценки спортивных возможностей, спортивной мотивации и волевых качеств; взаимосвязи спортивной мотивации с личностными особенностями спортсмена и уровнем их спортивной подготовленности.

## Литература

1. Аллахвердова О. В. *Исследование мотивационных компонентов совместной деятельности : автореф. дисс. ... канд. псих. Наук : 19.00.01 / О. В. Аллахвердова. Л. : ЛГУ, 1982. 21 с.*
2. Андреева А. Н. *Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. Новосибирск : ТГУ, 1985. С. 60-61.*
3. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. *Формирование спортивной мотивации. Омск :*

СибГАФК, 2000. 179 с.

4. Бармин А. Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности (на примере волейбола) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. Г. Бармин. Тверь, 2001. 100 с.

5. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности : учебное пособие. Челябинск : ЧГИФК, 1988. 86 с.

6. Горбунов Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе : учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 1989. 45 с.

7. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие. Краснодар : КГИФК, 1995. 178 с.

8. Ильин Е. П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведением спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1985. № 6. С. 52.

9. Сафонов В. К., Филимоненко Ю. И. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. Новосибирск : НГУ, 1985. С. 215-217.

10. Степанский В. И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи // Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 25-32.

11. Худадов Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М., 1997. 121 с.

## References

1. Allahverdova O. V. Issledovanie motivacionnyh komponentov sovmestnoj deyatel'nosti. Avtoref. dis. kand. psih. nauk [Study of the motivational component of the joint activity. Abstract. diss. cand. psychological sci.]. Leningrad, 1982, 21 p.

2. Andreeva A. N. [Features of motivation of pupils to physical culture and sports]. Psihologo-pedagogicheskie problemy motivacii uchebnoj i trudovoj deyatel'nosti. Tezisy dokladov nauchno-prakticheskoy konferencii [Psychological and pedagogical problems of motivation of educational and labor activity. Abstracts of scientific and practical conference]. Novosibirsk, TGU Publ., 1985, pp. 60-61. (In Russia).

3. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Formirovanie sportivnoj motivacii [Formation of sports motivation]. Omsk, SibGAFK Publ., 2000, 179 p.

4. Barmin A. G. Psihologicheskie usloviya regulyacii sportivnoj deyatel'nosti (na primere volejbola). Dis. kand. psihol. nauk [Psychological conditions of regulation of sports activity (on the example of volleyball). Diss. cand. psychological sci.]. Tver, 2001, 100 p.

5. Baturin N. A. Psihologiya uspekha i neudachi v sportivnoj deyatel'nosti [The psychology of success and failure in sports activity]. Chelyabinsk, CHGIFK Publ., 1988, 86 p.

6. Gorbunov G. D. Motivaciya sportsmena v trenirovochnom processe [Motivation of the athlete in the training process]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1989, 45 p.

7. Gorskaya G. B. Psihologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov [Psychological support of long-term training of athletes]. Krasnodar, KGIFK Publ., 1995, 178 p.

8. Il'in E. P. Ob adekvatnosti ponimaniya svyazej svojstv nervnoj sistemy s effektivnost'yu deyatel'nosti i povedeniem sportsmenov [On the adequacy of understanding the relationship between the properties of the nervous system and the efficiency of activity and behavior of athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1985, no. 6, pp. 52.

9. Safonov V. K., Filimonenko Yu. I. Rol' nablyudeniya v diagnostike motivacii

*sportivnoj deyatel'nosti [the Role of observation in the diagnosis of motivation of sports activity]. Psihologo-pedagogicheskie problemy motivacii uchebnoj i trudovoj deyatel'nosti. Tezisy dokladov nauchno-prakticheskoy konferencii [psychological and Pedagogical problems of motivation of educational and labor activity. Abstracts of scientific and practical conference]. Novosibirsk, NGU Publ., 1985, pp. 215-217. (In Russian).*

10. *Stepanskij V. I. Issledovanie sootnosheniya motiva dostizheniya i izbeganiya neudachi [Research of the correlation between the motive of achievement and avoidance of failure]. Voprosy psihologii - Questions of psychology, 1981, no. 2, pp. 25-32.*

11. *Hudadov N. A. Psihologo-pedagogicheskie osnovy sportivnoj deyatel'nosti edinoborcev vysokoj kvalifikacii. Avtoref. dis. d-ra ped. nauk [Psycho-Pedagogicheskie the fundamentals of sports activities of the athletes of high qualification. Abstract diss. dr. ped. sci.]. Moscow, 1997, 121 p.*

УДК 796.011.3

**САМОЗАЩИТА КАК НАИБОЛЕЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ В ОБУЧЕНИИ  
СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОВД И КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД****SELF-DEFENSE AS THE MOST IMPORTANT PART IN THE TRAINING  
OF EMPLOYEES OF ATS UNITS AND CADETS OF MIA UNIVERSITIES***Подрезов Игорь Николаевич**преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России**имени В.В. Лукьянова**Орел, Россия**Podrezov Igor Nikolaevich**lecturer**department physical training and sports**Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**named after V. V. Lukyanov**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются задачи самозащиты как неотъемлемой части в обучении курсантов и сотрудников, вузов и подразделений МВД, но вместе с тем следует учитывать обучающимся, что сотрудник полиции всегда несет ответственность за все свои действия, в соответствии Уголовным кодексом РФ.

**Abstract.** This article discusses the challenges of self-defense as an integral part of the training of cadets and staff, universities and offices of the interior Ministry, but students should be taken into account, however, that a police officer is always responsible for their actions, in principle, in accordance with the criminal code.

**Ключевые слова:** курсанты вузов МВД, самозащитные действия, сотрудники полиции.

**Keywords:** cadets universities Ministry of Internal Affairs, open arc action, police officers.

В связи со сложившейся криминогенной обстановкой в нашей стране в настоящее время, увеличилось количество сотрудников, погибших от рук преступников. Кроме того, увеличилось число лиц из состава подразделений полиции, которым был причинен вред здоровью различной тяжести.

Преступники и правонарушители по большей части являются сильными, хорошо развитыми физически людьми, обладающие навыками боевых приемов борьбы. Но если взять среднестатистического сотрудника полиции, то это будет либо хрупкая девушка, либо среднего телосложения мужчина, который может быть слаб телом и психически не подготовлен к реальной схватке с хулиганом. Наравне с хорошо подготовленным правонарушителем, полицейский просто не то, что не сможет выполнить свой долг - пресечь правонарушение или преступление, но и не сможет защитить себя и находящихся около него граждан.

При такой сложившейся ситуации может возникнуть чувство безнаказанности преступности, будет понижаться авторитет правоохранительных органов и повысится недоверие граждан к сотрудникам ОВД, что в дальнейшем не приведет к хорошим последствиям.

Стоит сделать вывод о том, что следует обратить внимание на обучение курсантов вузов МВД и сотрудников других подразделений физической подготовки. Ведь именно на кафедре физической подготовки и спорта сотрудник овладевает навыками самозащиты, задержания и отражения нападения. Стоит обратить внимание на боевые приемы борьбы, которые непосредственно помогут отразить нападение преступника, либо обезвредить его.

Что же такое самозащита? Данному понятию можно подобрать много определений, но на наш взгляд – это активные действия сотрудника правоохранительных органов, направленные на предупреждение или пресечение противоправного посягательства на жизнь, здоровье, собственность сотрудника, гражданина, так и на все государство в целом.

Стоит всегда напоминать обучающимся, что даже если сотрудник полиции профессионально подготовленный, не стоит лезть в драку и применять весь арсенал ваших приемов. Не зря существует такая Восточная мудрость, как «избежавший бой - выигрывает бой». Стоит всегда помнить, что сотрудник полиции несет ответственность за все свои действия лично, в соответствии с Уголовным Кодексом РФ по статьям ст.286 «Превышение должностных полномочий», ст.108 «Убийство, совершенное при превышении необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступления» и другие. В отдельных случаях сотрудники могут нести гражданско-правовую ответственность за причинение вреда гражданину в соответствии со статьей 1064 Гражданского Кодекса РФ[1,2].

Курсантам и сотрудникам различных подразделений необходимо знать, что для результативного ограниченного боя при пресечении противоправных действий сотруднику полиции следует быстро, неожиданно и результативно начать атаку преступника, ведь именно такое поведение будет менее опасно для полицейского и более действенное при охране правопорядка. В таком случае преступник не ожидает нападения и в силу растерянности будет задержан.

Ограниченный бой – такой бой, в котором одна сторона в силу каких-либо обстоятельств не может применять всю боевую силу. В нашем случае ограниченно пользоваться приемами борьбы обязан сотрудник полиции, чтобы не причинить вред правонарушителю. Наиболее рационально вести задержание с напарником.

Начинать действия необходимо с выполнения расслабляющего удара или ударов. Необходимость нанесения шокирующих ударов заключается в том, что человек под воздействием боли невольно расслабляется, в таком случае с ним проще производить дальнейшие действия. Они бывают следующих видов:

- Удары коленом в живот, пах или лицо наклоненного противника;
- Удары локтем снизу – верх или сверху – вниз, сбоку или наотмашь;
- Спереди руками в лицо, грудь, солнечное сплетение, сзади в область почек, лопаток, в затылок. Это могут быть прямой, удар снизу или наотмашь;
- И другие.

Далее будет уместным рассмотреть правила непосредственной защиты от невооруженного и вооруженного противника. Принято различать активную и пассивную защиту в самбо. Их отличие состоит в том, что при активной защите сотрудник уходит с линии атаки и одновременно переходит к атакующим действиям, а при пассивной защите полицейский применяет оружие, подручные средства, выполняя отскок с линии атаки [2].

Чаще всего хулиганы совершают преступления и правонарушения с применением ножа, палки, режущего оружия. Что же касается ножа, то он чаще всего применяется преступниками в качестве орудия убийства. Он позволяет наносить колюще-режущие удары в любом направлении, если противник находится на достаточно близком расстоянии. Если при осуществлении профессиональной деятельности полицейскому пришлось столкнуться с лицом, вооруженным ножом, то следует не допускать контакта с острым краем ножа. Необходимо дождаться момента, первым начать атаку и защищаться подручными средствами (сумка, камни, палки, песок, земля и т.д.).

Несколько правил защиты от ножа:

Если нож у преступника находится за спиной, то необходимо выяснить в какой именно руке и соблюдать безопасную дистанцию;

Если преступник держит нож лезвием от большого пальца, то вероятнее всего удар может быть снизу или сбоку;

Если преступник держит нож лезвием от мизинца, то вероятнее всего удар может быть сверху или наотмашь [3].

Хорошим способом повышения эффективности обучения защите при нападении вооруженного или невооруженного противника, это включение подвижных игр в процесс обучения курсантов и сотрудников. Цель подобных игр - приучить обучаемого к правильному, быстрому уходу с линии атаки и обеспечения личной безопасности. Правила игры заключаются в том, что обучаемый (в защитных средствах) становится в центр зала, по обоим краям располагаются другие игроки и по очереди пытаются теннисным мячом поразить стоящего в центре. При положительном результате формируются навыки самозащиты от летящих ударов.

Считаю необходимым особое внимание курсантов вузов МВД и остальных сотрудников полиции обратить на изучение защиты при нападении вооруженного огнестрельным оружием преступника. Человек, который имеет при себе во время совершения преступления пистолет или другое огнестрельное оружие, чувствует свое превосходство перед обезоруженным. В этом и заключается его основная ошибка: он теряет бдительность и полицейскому предоставляется большая возможность его задержать.

Следует запомнить, что, если правонарушитель не применяет сразу оружие, то у него нет цели вас убить, и применит он свое оружие в случае лишь серьезной опасности.

Что же делать, если вы не вооружены, а стоите лицом к лицу с вооруженным правонарушителем? Самая верная тактика в таком случае будет нападение. Бросьте ему в лицо землю, песком, камнем или любым другим подручным предметом, тем самым отвлеките его внимание. В это время следует ударить ногой в любое уязвимое место (нанести расслабляющий удар). Этим место

может быть голень или пах. Далее нужно как можно быстрее захватить руку, держащую оружие и перейти на болевой прием, комбинируя с броском.

Если же вышло так, что сотрудник первый не успел совершить атакующие действия, необходимо как можно быстрее произвести один из следующих приемов: рычаг руки наружу, внутрь, через предплечье с последующим перехватом оружия [4].

В заключение будет уместным подвести итог всему вышенаписанному:

- Применяя самозащиту, необходимо использовать обманные движения для того, чтобы было удобнее захватить преступника;
- Если преступник первый захватит вас, то следует иметь в виду, что выбор лучшего ответного приема на тот или иной захват требует времени, за которое преступник также успеет многое проанализировать и применить;
- Быстрота и решительность - одна из основ победы сотрудника полиции;
- Физически сильного преступника можно задержать, если предварительно осуществить расслабляющий удар или отвлечь его внимание каким-либо другим способом;
- Вновь прибывшим в ряды органов внутренних дел молодым людям следует чаще заниматься специальными упражнениями для развития ловкости, быстроты, гибкости чтобы в случае чего легко уйти от удара ножом;
- Необходимо предугадывать действия преступника заранее, для обеспечения своей безопасности;
- Всегда нужно помнить, что вы - сотрудник ОВД и несете ответственность вдвойне за любое совершенное действие, которое каким-либо образом ущемляет права и свободы других лиц;
- Не стоит применять весь арсенал ваших боевых приемов борьбы, если есть возможность обойтись минимумом.

## Литература

1. Махов С. Ю., Губанов Э. В. Формирование волевых качеств спортсменов-рукопашников // *Наука-2020*. 2018. № 5 (21). С. 45-55.
2. Панферов Р.Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 76-79.
3. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. К вопросу о междисциплинарном взаимодействии в формировании навыков безопасного поведения и выполнения служебных задач выпускниками образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 72-76.
4. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.

## References

1. Makhov S. Yu., Gubanov E. V. *Formirovanie volevykh kachestv sportsmenov-rukopashnikov [Formation of strong-willed qualities of athletes-rukopashnikov]*. *Nauka-2020*, 2018, no. 5(21), pp. 45-55.

2. Panferov R.G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyj element operativno-boevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Physical training as an integral element of operational and combat training of employees of internal Affairs]*. *Nauka-2020*, 2018, no. 8(24), pp. 76-79.

3. Gerasimov I. V., Barkalov S. N. *[On the issue of interdisciplinary cooperation in the formation of skills of safe behavior and performance of official tasks by graduates of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]*. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 72-76. (In Russ.).

4. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. *Formirovanie gotovnosti sotrudnikov GIBDD k vypolneniyu professional'nykh dejstvij v neobychnykh usloviyakh i situatsiyakh sredstvami fizicheskoy podgotovki [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]*. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova, 2018, pp. 107-111. (In Russ.).

# СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК – 796

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ-МЕНЕДЖЕРОВ  
К УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

TRAINING OF TEACHERS-MANAGERS ' MANAGERIAL ACTIVITIES  
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Лукьянова Людмила Михайловна*

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Lukyanova Lyudmila Mikhailovna*

*senior lecturer of the Department «Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы подготовки студентов педагогических вузов к успешной деятельности педагогов-менеджеров.

**Abstract.** The article deals with the preparation of students of pedagogical universities to the successful work of teachers-managers.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, менеджмент, физическая культура и спорт, педагог-менеджер, управленческая деятельность.

**Keywords:** educational process, management, physical culture and sports, teacher-Manager, management activities.

В настоящее время в связи с реформами во всех областях жизни растет информационный поток, необходимый для плодотворной жизнедеятельности современного общества. В таких условиях большое значение приобретают умение и искусство управления в предпринимательской деятельности. Это «искусство» называют «менеджментом». Определение «менеджмент» подразумевает процесс разработки, организации, управления и контроль социально-экономических систем в условиях рыночной экономики. Менеджмент в спорте представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности. Определение спортивного менеджмента дано во многих научных работах, и подразумевает знание теории и практической деятельности в области физической культуры и спорта, а также эффективное управление различными физкультурно-спортивными мероприятиями в современных рыночных условиях. Умение управлять - основа успешного развития физической культуры и спорта [1,с.27].

На современном этапе развития физической культуры и спорта очень остро стоит вопрос о подготовке кадров, способных четко организовать и успешно

реализовать деятельность физкультурных и спортивных организаций в рыночной экономике. Это относится как к спорту высших достижений, так и к деятельности различных физкультурно-спортивных организаций. Количество спортивных менеджеров в настоящее время, имеющих хороший уровень подготовки, знания основ экономики, управления, владение иностранными языками, самостоятельностью, ответственностью за принимаемые решения, недостаточно. Грамотный, хорошо подготовленный, ответственный менеджер – это половина успеха любого мероприятия. Назрела ситуация в педагогических вузах, имеющих факультет подготовки учителей физической культуры, заняться обучением студентов по дисциплине «Менеджмент», которая поможет им успешно реализоваться в дальнейшей профессиональной деятельности.

В подготовке педагогических кадров к управлению физической культурой и спортом сложилась непростая ситуация. С одной стороны, для обеспечения успешной деятельности выпускников в менеджменте очень важно приобрести большой объем знаний и определенный арсенал умений, чтобы уметь успешно использовать их в практической деятельности в области физической культуры и спорта. С другой стороны, подготовка кадров в педагогических вузах ведется недостаточно эффективно. Уровень подготовленности педагогов - менеджеров по физической культуре не соответствует потребностям быстро развивающейся рыночной экономики.

Необходимость подготовки студентов педвуза как педагога-менеджера обусловлена огромным выбором направлений деятельности специалиста по физической культуре и спорту в современных реалиях. Государственный образовательный стандарт дает право факультетам физической культуры педвузов самостоятельно включать учебные разработки в программное обеспечение обучения будущего учителя, подготовку его к эффективному использованию полученных знаний в физкультурно - спортивной работе. Современная реальность предлагает переход факультета физической культуры на подготовку такого специалиста, профессиональные знания и умения которого позволили бы ему успешно управлять всем процессом функционирования и развития физической культуры и спорта, умело организовать предпринимательскую деятельность в данной отрасли [2,с.34]. Овладение будущим учителем знаниями, умениями, навыками менеджмента и грамотного применения их в условиях рыночной экономики дает возможность эффективно и оперативно решать задачи достижения поставленных целей.

Профессиональная компетентность студентов факультета физической культуры не всегда достаточная, поэтому предполагает непрерывность образования в сфере менеджмента. Профессиональная компетентность обеспечивается не только в стенах вуза, но и в послевузовской подготовке

Подготовка учителя физической культуры как педагога – менеджера в педвузе должна быть направлена на повышение общей компетентности и профессионального мастерства, а так же на повышение правовой компетентности и уровня профессионализма в управлении физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности.

В педвузе в профессиональной подготовке специалиста – управленца по физической культуре и спорту основополагающим звеном являются цели, задающие алгоритм действий на достижение конечного результата, опреде-

ляющие характер и системную упорядоченность содержания менеджерской подготовки. Подготовка педагогов - менеджеров физкультурного профиля ориентирована на процесс и результат освоения знаний в области менеджмента и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. В процессе обучения необходимо дать направление в формировании определенного стиля мышления, развитие профессионально значимых умений и навыков эффективного выполнения основных функций менеджмента, в том числе и педагогического, для разрешения проблем и сложных ситуаций [3, с.18].

Используя опыт физкультурных вузов России (МГАФК, РГАФК), в процессе подготовки студентов, обучающихся на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГСПУ по курсу «Менеджмент» в физкультурном образовании, использовался интенсивный подход к изучению данной дисциплины. Этот метод описан ведущими учеными страны (Кузин В.В.,1994, Сейранов С. Г.,1995, Жолдак В. И.,1998, и др.) еще в прошлом веке, но и сегодня не утратил практической значимости. Интенсивный подход изучения дисциплины «Менеджмент» доказал свою наибольшую эффективность в процессе освоения студентами программного материала по сравнению с другими методами. Основу метода составляет усовершенствование, видоизменение с приобретением новых свойств педагогической технологии учебного курса, который имеет ряд преимуществ перед другими технологиями подготовки. Преимущества выражаются в четко выстроенной программе курса, по принципу соответствия основным темам изучения данной дисциплины, без лишних повторений и увеличения объемов информации, что способствует использовать эффективнее учебные часы. Использование таких дисциплин, как экономика физической культуры и спорта, маркетинг в спорте, правовые основы физической культуры и спорта, междисциплинарные информационные связи, проведение имитационных деловых игр, использование метода «кейса», образовательные практики позволяют успешно изучать курс «Менеджмента» в физкультурном образовании [1, с.30].

В подготовке студентов педвуза как будущих педагогов – менеджеров в современных условиях требуется интегрированный подход, который позволит сформировать готовность к деятельности в управлении физической культурой и спорта.

Подготовка студентов педвуза факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности является основополагающим направлением овладения современными технологиями менеджмента и умением успешного применения их в непрерывном образовании. Эта система обучения студентов позволяет не только давать им знания, а и формировать личные качества специалиста, способного к эффективной деятельности в управлении физической культуры и спорта в условиях реально существующих требований. Овладев базовыми знаниями физической культуры, знаниями нормативно - правового обеспечения физической культуры и спорта, знаниями ювенальной юриспруденции, основами развития и воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях, функциями менеджмента (планирование, организация, руководство, контроль) в физической культуре и спорте, будущие специалисты ориентированы на овладение системой эффективного управления в данной отрасли [3, с.19].

## Литература

1. Жолдак В. И., Какузин В. А., Портнов А. В. *Общепрофессиональная дисциплина «Менеджмент в физической культуре и спорте: проблемы, пути их решения, перспективы» // Теория и практика физической культуры. 1998. №11. [Электронный ресурс]. URL: [http:// sportfiction.ru/articles/obsf](http://sportfiction.ru/articles/obsf) (дата обращения 25.03 2019).*
2. Кузин В. В. *Актуальные проблемы спортивного менеджмента // Теория и практика физической культуры. 1995. №8. С. 18-22.*
3. Кузин В. В. *Социально-педагогические аспекты предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта : автореф. дис. ... д-р. пед. наук. М., 1993. 46 с.*

## References

1. Zpoldak V. I., Kakuzin V. A., Portnov A. V. *Obshcheprofessional'naya disciplina «Menedzhment v fizicheskoy kul'ture i sporte: problemy, puti ih resheniya, perspektivy» [General Professional discipline "Management in physical culture and sport: problems, ways of their solution, prospects"]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1998, no. 11. Available at: [http:// sportfiction.ru/articles/obsf](http://sportfiction.ru/articles/obsf) (accessed by 25.03 2019).*
2. Kuzin V. V. *Aktual'nye problemy sportivnogo menedzhmenta [Actual problems of sports management]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1995, no. 8, pp. 18-22.*
3. Kuzin V. V. *Social'no-pedagogicheskie aspekty predprinimatel'skoj deyatel'nosti v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta. Avtoref. dis. d-r. ped. nauk [Social and pedagogical aspects of entrepreneurial activity in the sphere of physical culture and sports. Abstract diss. dr. ped. sci.]. Moscow, 1993, 46 p.*

## ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### INFORMATION AND COMMUNICATION STRATEGY IN THE PREPARATION OF MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS

*Романова Елена Федоровна*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Romanova Elena Fedorovna*

*master student*

*Orel State University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Махов Станислав Юрьевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Makhov Stanislav Yuryevich*

*Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor*

*Orel State University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье даны предложения по формированию информационно-коммуникационной стратегии при подготовке и проведении спортивного и физкультурно-массового мероприятия, рассмотрены аспекты взаимодействия организаторов спортивных мероприятий с общественностью и социально значимые критерии спортивного PR.

**Abstract.** The article presents proposals for the formation of an information and communication strategy in the preparation and conduct of sports and physical culture events, and aspects of the interaction of sports organizations with the public and socially important criteria for sports PR are considered.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационная кампания, спортивный PR, маркетинг в сфере физической культуры и спорта, массовый спорт.

**Keywords:** information and communication campaign, sports PR, marketing in the field of physical culture and sports, mass sports.

Актуальность изучения аспектов взаимосвязи популяризации физической культуры и спорта с грамотной информационно-коммуникационной кампанией не вызывает сомнения. Данный аспект был включен в план мероприятий по реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» в рамках национального проекта «Демография». Согласно плану его реализации, информационно-коммуникационная кампания по формированию в обществе культуры поведения, основанной на индивидуальной мотивации граждан к физическому развитию, включая подготовку к выполнению и выполнение нормативов Все-

российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и стимулированию работодателей к поощрению физической активности персонала к 2024 году должна охватить не менее 70 % населения. Концепция кампании направлена на формирование активно-деятельностных установок граждан на регулярные занятия физической культурой и спортом и повышение их информированности о физкультурных и спортивных мероприятиях, деятельности физкультурно-спортивных организаций и расположении объектов спорта. Основные составляющие концепции ориентируются на целевые аудитории, комплекс коммуникационных действий и способов донесения информации.

Проект плана, перечень мероприятий (спецпроектов) информационно-коммуникационной кампании разрабатываются каждым субъектом Российской Федерации самостоятельно с учетом местной специфики и уже имеющихся базовых показателей.

В приоритете, естественно, у всех стоит широкое освещение физкультурно-спортивных мероприятий и мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в средствах массовой информации, формирование о них в печатных, электронных СМИ и социальных сетях контента, ориентированного на популяризацию физкультурных, спортивных мероприятий, массовых спортивных акций и организаций в субъектах Российской Федерации.

Для мониторинга ситуации ежегодно следует проводить оценка эффективности кампании и последующая корректировка коммуникационных действий в отношении целевых аудиторий, выполнения запланированных мероприятий (акций) кампании в полном объеме.

Чтобы приступить к реализации плана информационно-коммуникационной кампании необходимо выработать стратегию или курс действий на перспективу. В данной статье авторы предлагают один из вариантов популяризации физической культуры и спорта среди населения и разъясняют, посредством чего могут быть достигнуты показатели федерального проекта. А рассматривать спортивные и массовые мероприятия предлагается через призму PR-технологий и маркетинговой составляющей сферы физической культуры и спорта.

PR в спорте имеет два направления – коммерческое и социальное. Под первым понимается продвижение клуба, команды, титулованного спортсмена, то есть создание востребованного бренда. Под вторым - продвижение здорового образа жизни.

Нас, прежде всего, интересует социальное направление. Оно имеет значительную поддержку со стороны государства, так как такие мероприятия, как «Кросс Нации», «Лыжня России», «Оранжевый мяч», «Кожаный мяч», «Золотая шайба» или «Российский азимут» воспринимаются социумом как забота и вклад в здоровье населения страны. Упомянутые соревнования уже заработали себе имя, статус и стабильно положительную репутацию.

А вот такие всероссийские акции, как «Олимпийские дни», «День физкультурника», «День ходьбы», «День самбо» и местные спортивные праздники нуждаются в популяризации и качественно новом подходе при проведении рекламно-информационной кампании, которая должна проходить при непосредственном участии региональных и муниципальных органов государственной исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.

Мнение о том, что создания официального интернет-ресурса (сайта), направленного на формирование активно-деятельностных установок граждан на регулярные занятия физической культурой и спортом, будет достаточно для реализации поставленных задач – ошибочно.

С потенциальными потребителями спортивных услуг необходимо плотно и регулярно взаимодействовать. Причем большинство из них могут быть изначально не осведомлены или не заинтересованы в постоянном мониторинге информации спортивной направленности в регионе.

Главной целью информационно-коммуникационной стратегии (далее – Стратегия) является обеспечение стабильной и эффективной деятельности по формированию спроса и продвижению услуг с целью удовлетворения потребностей общества и выполнения показателей федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Стратегия PR массового спорта должна на сто процентов использовать, а может, и злоупотреблять тем, что массовый спорт жизненно необходим любому государству, т. к. популяризация физической культуры и здорового образа жизни – задача социально важная, кроме того способствующая увеличению потенциальной аудитории спорта профессионального и увеличению спроса на физкультурно-оздоровительные услуги.

При подготовке Стратегии необходимо учитывать следующие факторы:

- пути и способы взаимодействия с участниками маркетингового канала (путь товара (услуги) от производителя к потребителю). Проводниками информации о товаре (услуги) являются учреждения спортивной направленности, органы муниципальной и региональной власти в области физической культуры и спорта, объекты спорта, официальные информационные ресурсы;
- связь с общественностью посредством коммуникационной среды;
- коммуникация с целевой аудиторией.

Стратегия включает в себя обязательное брендингирование продукта (услуги), то есть создание узнаваемого логотипа, символики, цветовой гаммы, креативной идеи, привлечение узнаваемых лиц и др., что впоследствии будет ассоциироваться у потребителя с конкретным организатором и станет основой коммуникации потребителя спортивных услуг с брендом.

Кроме того, необходимо разработать медийную составляющую Стратегии – стратегия использования медиа-средств, бюджет коммуникации, определить роль каждого носителя (каналы, станции, издания) в общей Стратегии.

Основной проблемой, решаемой при организации коммуникаций в рамках PR-кампании, является схема последовательных действий. В общем виде она выглядит следующим образом: создание информационных поводов – первичный интерес СМИ – публикация информационных материалов – искусственно созданная полемика в СМИ и провокация начала поддержки идеи «друзьями», «единомышленниками» – устойчивый интерес к идее – провокация первых обращений реципиента – реципиенты верят, что идея верна, и считают, что поддерживают идею, – положительное восприятие идеи – включение в PR-кампанию всех необходимых социальных групп[1].

Ключевыми направлениями PR-кампании по популяризации массового спорта, являются:

- изучение общественного мнения;

- формирование позитивного отношения к массовому спорту различных групп населения;
- установление двустороннего общения для выявления общих представлений и интересов и достижения взаимопонимания;
- разработка эффективных механизмов взаимодействия со СМИ;
- имиджмейкинг первых лиц организации;
- приобретение массовым спортом статуса нематериального актива;
- рост показателей статистических данных.

Под каждое направление необходимо прорабатывать конкретные задачи

Основное направление PR-деятельности при подготовке массовых физкультурно-спортивных мероприятий - создание общественного мнения, благодаря которому образуется устойчивое взаимоотношение с социумом на платформе массового спорта, пропаганда достижений профессионального спорта как мотиватора к занятиям массовым спортом, распространение положительной информации об организаторе мероприятий (управлениях и учреждениях спортивной направленности).

Созданию устойчиво положительной репутации организатора способствуют СМИ, участие в организации мероприятий органов государственного управления в сфере физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных объединений, учреждений спортивной направленности.

СМИ необходимо предоставить доступ к свежей и достоверной информации, охватывающей все аспекты деятельности.

Функции СМИ:

- пропаганда (воздействие на общественное мнение);
- просветительно-образовательная (передача знаний по вопросам физической культуры и спорта, повышение осведомленности о ведении здорового образа жизни и др.)
- воспитательная (формирование ценностных ориентиров);
- организационно-просветительская (управлением физкультурным движением через воздействие на социальные институты);
- рекреационная (способствование проведению содержательного отдыха) .

Основными реализаторами Стратегии являются информационно-коммуникационные центры или пресс-службы (управления по взаимодействию со СМИ), которые работают в тесном сотрудничестве с маркетологами. Их основная задача не только привлечь интерес населения к занятиям физической культурой, но и постоянно удерживать внимание потребителей спортивных услуг.

При продвижении спортивных мероприятий они, как правило, ориентируются на:

- массовость мероприятия;
- накал соревновательной борьбы;
- чувство патриотизма;
- разнообразие соревновательной программы;
- приглашение руководителей различного уровня и потенциальных спонсоров;
- создание позитивного образа: посещение массовых физкультурно-спортивных мероприятий ассоциируется с приобретающим большую популяр-

ность здоровым образом жизни.

Необходимо делать ставку на уже известных местных спортсменов. Грамотный персональный PR при наличии определенного базового уровня достижений дает возможность через использование имени конкретного спортсмена привлекать дополнительные слои населения к занятиям спортом и участию в спортивно-массовых мероприятиях. Если спортсмен имеет возможность показать аудитории интересное и зрелищное шоу, имидж организаторов и успех мероприятия значительно возрастут в глазах общественности.

Факт господдержки расширяет возможности информирования о предстоящем мероприятии и повышает надежность организации в глазах потенциальных потребителей услуг.

Вышеперечисленные меры – это составляющие внешнего PR. При рассмотрении целевых групп общественности зачастую забывается, что помимо таких важных как потребитель услуг, СМИ, потенциальные спонсоры существует и еще одна общность, чье отношение к организации может стать буквально решающим для успеха всей деятельности – это сотрудники организации. Устойчивые внутрикорпоративные отношения – цель внутреннего PR. Должна быть создана система корпоративной социальной ответственности внутри организации. Руководство организации должно иметь высокую репутацию среди персонала и заботиться о формировании благожелательного климата внутри организации, поддержании чувства ответственности и заинтересованности в делах организации [2].

К объектам внутренней PR-среды относятся:

- сотрудники организации (тренерский состав, специалисты, обслуживающий персонал и др.);
- руководители структурных подразделений;
- лица, участвующие в принятии решений по наиболее важным вопросам, члены общественных и консультативных советов.

Любая организация стремится получить преданных сотрудников, высокомотивированных на достижение общих целей, а значит проявляющих высокую степень лояльности и эффективности в работе.

Атмосфера доверия формируется на основе информированности сотрудников организации об основных целях работы и методах осуществления запланированного, а также понимания перспектив профессионального роста. Внутренний PR должен предшествовать внешнему PR.

Таким образом, грамотный PR должен привести к созданию атмосферы понимания и взаимного доверия как между физкультурно-спортивной организацией и различными целевыми группами, так и в самой физкультурно-спортивной организации [3].

Маркетинговая составляющая информационно-коммуникационной кампании заключается в предвидении, управлении и удовлетворении индивидуальных и общественных потребностей и спроса на услуги, организации, сооружения, персоналии, мероприятия и идеи в области физической культуры и спорта.

Понятия «коммуникация» с точки зрения маркетинга охватывает систему взаимосвязей и взаимоотношений, обуславливающих возможности обмена информацией между различными субъектами отрасли «Физическая культура и спорт» и их влияние друг на друга в процессе обмена [4].

Можно выделить следующие этапы информационно-коммуникационного маркетинга в сфере физической культуры и спорта:

- разработка бюджета;
- выявление целевой аудитории;
- определение целей и задач;
- определение идеи и содержания информации с учетом мотивов целевой аудитории;
- выбор средств распространения информации;
- разработка PR-акций;
- оценка эффективности.

Их грамотная реализация должна обеспечить:

- достижение максимально высокого уровня потребления физкультурно-спортивных услуг;
- достижение максимально высокой потребительской удовлетворенности;
- предоставление населению максимально широкого перечня физкультурно-спортивных услуг;
- максимальную мотивацию сотрудников учреждений спортивной направленности, вовлеченных в организацию мероприятий.

Основная задача маркетинга – сформировать необходимое поведение потребителей физкультурных и спортивных услуг, то есть сделать их пожизненными приверженцами данной сферы. Для этого необходимо рассказывать о достоинствах и привилегиях предоставляемых услуг, вести активную агитацию и пропаганду, организовывать выставки и презентации, спортивные праздники, показательные выступления, дни открытых дверей, предоставлять возможность пробных занятий, разрабатывать фирменные сувениры, организовывать призовые акции [4].

Работа с целевой аудиторией подразумевает изучение потенциальных и реальных потребителей физкультурно-спортивных услуг, выявление их мотиваций, ожиданий и требований.

При реализации информационно-коммуникационной кампании в процессе подготовки к массовым физкультурным и спортивным мероприятиям не стоит рассчитывать на моментальный успех и стопроцентную реакцию населения. Ошибочно думать, что люди с распростертыми объятиями примут все ваши предложения и захотят свободное время посвятить занятиям физической культурой и участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. Каждый индивидуум обладает своей личной системой взглядов и будет противиться иной точке зрения до тех пор, пока она не станет для него стереотипом в поведении общества.

Важно дать социуму установку, определить соответствующую реакцию на проведение физкультурно-массовых мероприятий, создать положительный ассоциативный, эмоциональный фон, дать мотивацию, дать максимум информации, отработать алгоритм действий.

Кроме того, организаторам необходимо разнообразить формат проведения мероприятий, но закрепить за собой и своей организацией ассоциацию с интересным, полезным и познавательным времяпрепровождением.

Изменение взглядов человека существенно зависит от того, насколько этот человек вовлечен в деятельность, не соответствующую его взглядам. Следова-

тельно, для эффективности информационно-коммуникационной кампании нужно не только передавать какие-то сведения, но и активно вовлекать людей в проведение мероприятий. Это будет и действенно, и убедительно.

## Литература

1. Алтухов С. В. *Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учебно-методическое пособие.* М. : Советский спорт, 2013. 208 с.
2. Головлева Е. Л. *Массовые коммуникации и медиапланирование : учебное пособие.* М. : Академический проект; Деловая книга, 2009. 352 с.
3. Починкин А. В. *Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие.* М. : Спорт, 2017. 384 с.
4. Степанова О. Н. *Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций : учебное пособие. В 2 ч. Ч. I.* М. : Прометей, 2012. 224 с.

## References

1. *Altuhov S. V. Ivent-menedzhment v sporte. Upravlenie sportivnymi meropriyatiyami [Event management in sports. Management of sporting events]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2013, 208 p.*
2. *Golovleva E. L. Massovye kommunikacii i mediaplanirovanie [Mass communications and media planning]. Moscow, Akademicheskij proekt Publ.; Delovaya kniga Publ., 2009, 352 p.*
3. *Pochinkin A. V. Menedzhment v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Century Management in the field of physical culture and sports]. Moscow, Sport Publ., 2017, 384 p.*
4. *Stepanova O. N. Marketing i marketingovye kommunikacii v deyatel'nosti fizkul'turno-sportivnyh organizacij [Marketing and marketing communications in the activities of physical culture and sports organizations]. In 2 parts. Part I. Moscow, Prometej Publ., 2012, 224 p.*

УДК 796.03

## ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## PROBLEMS OF SPORT MANAGEMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION

**Бочарова Виолетта Андреевна**

студент

кафедра «Государственное, муниципальное управление  
и экономика народного хозяйства»Среднерусский институт управления-филиал ФГБОУ ВО «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Орел, Россия

**Bocharova Violetta Andreevna**

student

Department of state, municipal management and national economy»

Central Russian Institute of management-branch of the RUSSIAN presidential Academy  
of national economy and public administration»

Orel, Russia

**Научный руководитель****Максимова Елена Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Среднерусский институт управления-филиал ФГБОУ ВО «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Орел, Россия

supervisor

**Maximova Elena Nikolaevna**

Ph.D., Associate Professor

Department of Physical Education

Central Russian Institute of Management - branch of the Russian Academy of National  
Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

Orel, Russia

**Аннотация.** На сегодняшний день в России наблюдается рост интереса к спорту как к профессиональному и физкультурно-оздоровительному движению. Тем самым, государство выделяет большие средства на развитие спорта, но это не всегда приносит ожидаемый результат. На основе этого, владельцы спортивных клубов вынуждены распускать их из-за убыточности. Таким образом, актуальным является вопрос, касающийся спортивного менеджмента, так как только профессионалы в данном вопросе могут наиболее грамотно управлять спортивными инвестициями.

**Abstract.** Today in Russia there is a growing interest in sports as a professional and sports and health movement. Thus, the state allocates large funds for the development of sports, but it does not always bring the expected result. On the basis of this, the owners of sports clubs are forced to dissolve them because of the loss. Thus, the question concerning sports management is actual, as only professionals in this matter can most competently manage sports investments.

*Ключевые слова:* спортивный менеджмент, физическая культура, инвестиции, государство, Российская Федерация.

*Keywords:* sports management, physical culture, investments, state, Russian Federation.

Спортивный менеджмент представляет собой теорию и практику эффективного управления различными организациями физкультурно-спортивного направления в современных условиях. Таким образом, актуальна работа по воспитанию квалифицированных специалистов в сфере спортивного менеджмента.

Несмотря на существенную востребованность и популярность профессии спортивного менеджера работа в данной сфере является достаточно новой, а в свою очередь в Европе и в США спортивный менеджмент получил активное распространение в конце XIX века. Главной предпосылкой выступила пропаганда здорового образа жизни населения.

Следует выделить, что современные вызовы и необходимость популяризации здорового образа жизни стали отправной точкой осознания обществом значимости грамотного спортивного менеджмента, так как исключительно специалисты высокого профессионального уровня могут эффективно управлять спортивными инвестициями.

Если рассматривать зарубежную систему подготовки специалистов в данной области, то следует сделать акцент на то, что часто специалисты делятся не только на работников разных сфер (спортивный туризм, фитнес менеджер, спортивный маркетинг и т.д.), но и специалистов конкретных видов спорта. При этом, современных спортивных менеджеров высокого уровня отличают набор универсальных знаний и высокая квалификация, также они владеют знаниями по инновационным технологиям, экономике, ценообразования в спорте, связям с общественностью и тренерской работе. Все это дает большой шанс на карьерный рост и осуществление успешного бизнеса.

Возраст спортивной индукции в зарубежных странах дает возможность многим предприятиям функционировать за счет сложившихся традиций. Так, примером может служить работа спортивных клубов. Здесь члены клуба, зачастую являющиеся действующими спортсменами, входят в руководящий состав и администрирующий аппарат организации. Например, менеджером известного клуба академической гребли «Оттаго» является Глен Синклер, который занимает свою должность на некоммерческой основе, являясь тренером данного клуба. Функционирование клуба осуществляется за счет сотрудников, которые работают на добровольной основе, а финансирование для участия в выездных соревнованиях осуществляется за счет спонсорства и меценатства. Следует выделить, что менеджер клуба не имеет специального образования, но он в своей деятельности использует накопленный опыт и знания. Несмотря на данные аспекты, клуб успешно осуществляет свою деятельность.

Достаточно сложно говорить об универсальности данного подхода, так как существуют виды спорта исключительно коммерческой направленности за счет зрелищности и массовости. За последние годы популярность имеют смешанные единоборства. Так, данный вид спорта является примером значимости спортивного менеджера для успешной карьеры спортсмена.

Следует выделить, что в настоящее время российский спортивный менеджмент находится на этапе становления. С данной точки зрения он имеет важное преимущество в виде возможности аккумуляции сложившихся годами наиболее эффективных черт спортивного менеджмента зарубежных стран. Однако, в рыночных условиях возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности, а также в удовлетворении потребностей людей в физическом совершенствовании и эффективном использовании свободного времени. Несмотря на то, что спортивный менеджмент в РФ имеет значительные перспективы развития, существует ряд проблем:

- 1) Рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в РФ не сформирован;
- 2) Ориентация на конечный результат у нынешних управленцев практически отсутствует;
- 3) Основные функции менеджменты в сфере спорта не функционируют на должном уровне.

Тем самым, ситуация усугубляется низким уровнем заинтересованности со стороны государства в развитии профессионального спортивного менеджмента, а также проблемами в данной сфере.

Таким образом, подготовка спортивных менеджеров в высших учебных заведениях и рыночный спрос специалистов данного профиля говорит о том, что большему количеству организаций спортивной отрасли требуются менеджеры с определенными умениями и навыками. В настоящее время, рыночный механизм спроса менеджмента в области спорта в РФ имеет тенденцию развития. А также, положительным моментом является и то, что происходит внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов, что позволит провести инвентаризацию управленческих кадров в отрасли и выявить приоритеты управленческих специальностей в сфере спортивного менеджмента.

## Литература

1. 7 нот менеджмента. Настольная книга руководителя / А. Бочкарев [и др.]. - М. : Эксмо, 2016. - 832 с.
2. Грейсон К. Американский менеджмент на пороге XXI века / К. Грейсон, Дж. О'Делл. - М. : Экономика, 2000. - 319 с.
3. Колесникова И. А. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта / И. А. Колесникова. - М. : Синергия, 2013. - 385 с.
4. Филиппов С. С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях : учебное пособие / С. С. Филиппов. - 2-е изд., исп. и доп. - М. : Советский спорт, 2009. - 164 с.
5. Родин А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А. В. Родин, Д. В. Губа. - М. : Советский спорт, 2009. - 168 с.

## References

1. *Bochkarev A. [ets.]. 7 not menedzhmenta. Nastol'naya kniga rukovoditelya [7 management notes. Handbook of the head]. Moscow, Eksmo Publ., 2016, 832 p.*

2. Grejson K., Dzh. O'Dell. *Amerikanskij menedzhment na poroge XXI veka [American management on the threshold of XXI century]*. Moscow, Ekonomika Publ., 2000, 319 p.
3. Kolesnikova I. A. *Kachestvo sportivnogo menedzhmenta i konkurento-sposobnost' sporta [Quality of sports management and competitiveness of sports]*. Moscow, Sinergiya Publ., 2013, 385 p.
4. Filippov S. S. *Dokumentacionnoe obespechenie upravlencheskoj deyatel'nosti v fizkul'turnyh organizacijah [Documentary support of management activities in sports organizations]*. 2-th ed. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2009, 164 p.
5. Rodin A. V., Guba D. V. *Basketbol v universitete. Teoreticheskoe i uchebno-metodicheskoe obespechenie sistemy podgotovki studentov v sportivnom klube [Basketball at the University. Theoretical and educational-methodical support of the system of training students in the sports club ]*. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2009, 168 p.

УКД 796.658

## СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

## SPORTS MANAGEMENT: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

*Кашина Анастасия Павловна**студент**факультет математики, информатики и физики**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Kashina Anastasia Pavlovna**student**faculty of mathematics, computer science and physics**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia**Ткачева Елена Георгиевна**кандидат педагогических наук, доцент**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия**Tkacheva Elena Georgievna**candidate of pedagogical sciences, associate professor**department «Physical culture»**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Профессия спортивного менеджмента, ее внедрение в жизнь, причины необходимости профессии, перспективы и проблемы ее развития.

**Abstract.** The profession of sports management, its implementation in life, the reasons for the need for the profession, the prospects and problems of its development.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, профессиональные проблемы, сфера развития профессии, спортивные соревнования.

**Keywords:** sports management, professional problems, the development of the profession, sport competitions.

Мир не стоит на месте, все развивается и мы развиваемся. С каждым годом в обыденную жизнь внедряется все больше элементов спорта, создаются различные организации спорта, проводятся турниры и соревнования. Чтобы такие мероприятия не проходили бесследно, чаще проводились и давали какую-то прибыль, создается в обиходе профессия – спортивный менеджмент.

**Спортивный менеджмент** - это теория и практика (знания, умения, навыки) эффективного управления организациями спортивной отрасли (клубами, федерациями, лигами, ассоциациями и др.) [2, с. 118].

Собственно, почему спорт все чаще внедряют в обыденную жизнь? На это есть ряд причин:

- Людям интересен какой-либо из видов спорта, и они им увлекаются (профессионально или любительски);
- Люди хотят красиво выглядеть;
- Появляются болезни связанные с ожирением, человеку необходимо с ними бороться;
- Спорт полезен и легкие регулярные тренировки необходимы.

Так вот, у населения есть множество причин для увлечения спортом, спортивными играми. Для этого создаются спортивные организации, чтобы из индивидуально развивающихся спортсменов создавать объединения, а после проводить соревнования между ними.

**Спортивная организация** – организация, осуществляющая деятельность в области спорта, целью которой является подготовка спортсменов, проведение спортивных мероприятий, образование или другой вид деятельности, связанной со спортом.

**Спортивное соревнование** - это мероприятие, которое проводится организатором спортивных мероприятий с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований по видам спорта и утвержденного организатором спортивных мероприятий положение об этих соревнованиях, что соответствует определенным центральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта требованиям [1].

Организацией таких спортивных соревнований занимается спортивный менеджмент. Он управляет спортивной организацией, создает связи с другими и таким образом договаривается о проведении мероприятий (соревнований).

В Зарубежных странах профессия спортивного менеджмента более эффективно, поэтому там она более устойчива. В нашей стране существует немало перспектив для ее развития. Из-за неправильного образа жизни, уже в школьном возрасте большая часть населения имеет заболевания.

У спортивного менеджмента в РФ имеются значительные перспективы развития. Однако серьезными проблемами на пути развития российского спортивного менеджмента являются следующие: рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в Российской Федерации еще не сформирован, ориентация на конечный результат у нынешних управленцев практически отсутствует, основные функции менеджмента в сфере спорта не работают на должном уровне. Ситуация усугубляется низким уровнем заинтересованности со стороны государства в развитии профессионального спортивного менеджмента, кадровыми и инфраструктурными проблемами в этой сфере.

Мы провели опрос, касающийся профессии спортивного менеджмента. Первый вопрос был сформулирован следующим образом - «Знакома ли вам профессия спортивного менеджмента? Можете ли о ней рассказать?», опрашиваемым были предложены следующие варианты ответов:

- Знаю и могу рассказать о ней;
- Слышал, но рассказать не могу
- Нет, не слышал.

Результаты опроса представлены на диаграмме (рис.1).

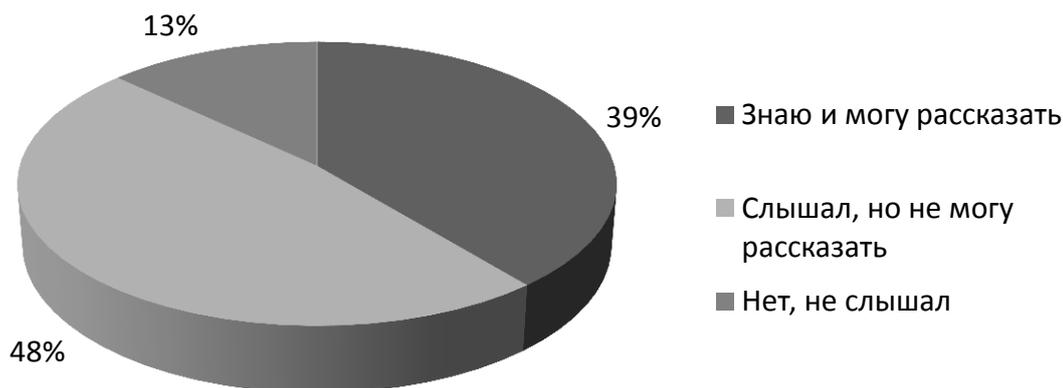


Рис. 1 Опрос студентов

После опроса, мы проинформировала ребят о данной профессии и задала следующий вопрос: «Как вы считаете, имеет ли место быть в будущем данная профессия?»

На что все опрашиваемые единогласно ответили, что перспективы развития профессии велики. Из опроса можно сделать вывод, что такая профессия нужна, но молодые люди мало информированы о ней. Возможно, если бы школьников (выпускников) посвящали в профессии более новые, то они бы быстрее реализовывались. Однако, молодое поколения растет, и все больше людей увлекаются спортом, поэтому и спортивный менеджмент имеет большие перспективы развития.

Так мы можем сделать вывод, что в спортивной области профессия менеджмента необходима, в России она развита меньше, чем за рубежом, но перспективы ее развития велики. Поэтому возможно уже в ближайшем будущем профессия будет уже так же распространена, как и за границей. Нам – Россиянам есть к чему стремиться, у нас есть проблемы, которые может решить именно спортивный менеджмент.

## Литература

1. Добрынин А. С. Проблемы развития спортивного менеджмента в РФ: тенденции и перспективы [Электронный ресурс]. Томск : Томский университет систем управления и радиоэлектроники, 2017. URL: <http://evansys.com/articles/ekonomika-i-menedzhment-nauchnye-prioritety-uchyenykh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarod/sektsiya-16-strategicheskiy-menedzhment/problemy-razvitiya-sportivnogo-menedzhmenta-v-rf-tendentsii-i-perspektivy> (дата обращения: 19.03.2019).

2. Зубарев Ю. А. Подготовка спортивного менеджера в высшем учебном заведении // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. №2(4). С. 118-125.

## References

1. Dobrynin A. S. *Problemy razvitiya sportivnogo menedzhmenta v RF: tendencii i perspektivy* [Problems of development of sports management in Russia: trends and prospects]. Tomsk, Tomskij universitet sistem upravleniya i radioelektroniki Publ., 2017. Available at: <http://evansys.com/articles/ekonomika-i-menedzhment-nauchnye-prioritety-uchyenykh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarod/seksiya-16-strategicheskij-menedzhment/problemy-razvitiya-sportivnogo-menedzhmenta-v-rf-tendentsii-i-perspektivy> (accessed by: 19.03.2019).

2. Zubarev Yu. A. *Podgotovka sportivnogo menedzhera v vysshem uchebnom zavedenii* [Preparation of sports managers in higher education]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Physical education and sports training*, 2012, no.2(4), pp. 118-125.

## РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ

### THE ROLE OF THE VOLUNTEER MOVEMENT IN THE ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF SPORTING EVENTS

*Романова Елена Федоровна*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Romanova Elena Fedorovna*

*master student*

*Orel State University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Махов Станислав Юрьевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Makhov Stanislav Yuryevich*

*Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor*

*Orel State University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Ни одно значительное спортивное событие не обходится без привлечения волонтеров. Многочисленная армия берет на себя массу хлопот и оказывает помощь участникам и гостям спортивных мероприятий по различным вопросам и направлениям деятельности. В статье рассматриваются значимость спортивного волонтерства, функции спортивных волонтеров при организации и в управлении спортивным мероприятием, даны основные характеристики спортивного волонтера.

**Abstract.** No significant sporting event is complete without the involvement of volunteers. A large army of people takes on a lot of trouble and provides assistance to participants and guests of sports events on various issues and activities. The article discusses the importance of sports volunteering, the functions of sports volunteers in organizing and managing a sports event, and the main characteristics of a sports volunteer.

**Ключевые слова:** волонтер, доброволец, спортивное мероприятие, соревнование, команда.

**Keywords:** volunteer, sporting event, competition, team.

Уже в начале 80-х годов прошлого века спортивные волонтеры были признаны «официальными помощниками» организаторов всех крупных спортивных мероприятий. А на современном этапе развития и популяризации спортивных проектов ни одно крупное спортивное событие невозможно представить без активной и эффективной помощи волонтеров.

Эти люди играют значительную роль в управлении и в организации

спортивного мероприятия [1].

Волонтеры (англ., volunteer - доброволец) - это добровольцы, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ или оказания услуг. Именно эти красивые юноши и девушки создают у спортсменов, зрителей и гостей спортивного мероприятия запоминающийся имидж и формируют позитивное настроение вокруг себя[5].

Добровольцы получают навыки коммуникативного общения с представителями различных народов и культур, стран и континентов, практикуются в знании иностранных языков. В профессиональном плане они приобретают опыт работы на современном спортивном мероприятии, каждый в своем направлении деятельности спортивного управления, участвуют в общении со спортивной элитой мира. Молодежь получает возможность найти свой путь в жизни и выбрать будущую профессию. Волонтеры «серебряного возраста» делятся опытом, продолжают вести активный образ жизни, постоянно оставаясь в тонусе. Их затрагивает важный психологический аспект — возможность показать, что они нужны и важны обществу, что они полезны. Эти люди очень отзывчивые, заботливые. Для каждого волонтера крупное спортивное событие - это большой праздник и море положительных эмоций.

За последние годы спортивное волонтерство оформилось в отдельный социальный институт, со своими моделями поведения, социальными статусами, идеологией, системой поощрений и санкций [5].

Спортивное волонтерство – термин вошедший в повседневное употребление в связи с проведением на территории России множества международных спортивных мероприятий. Популярным его сделали Олимпийские игры в Сочи. Именно во время зимних Игр в России безвозмездная помощь стала широко обсуждаться в СМИ, а возможность стать помощником на главном спортивном событии мира привлекла в ряды сочинских волонтеров более 25 тысяч человек, около 2 тысяч из которых были иностранцами [2].

Чем спортивное волонтерство отличается от помощи пожилым людям, волонтеров цифрового телевидения или благотворительных марафонов? Спортивное мероприятие — это событие неординарное. Если важная ежедневная помощь волонтера-санитара зачастую остается в тени, то за спортивными волонтерами следят с интересом[4].

В спорте волонтеры — часть фирменного стиля, образа мероприятия, с ними фотографируются, у них берут интервью. Это почетно, но и крайне ответственно, ведь волонтеры — своеобразное лицо турнира, от того, как они себя ведут, во многом зависит восприятие страны-организатора гостями.

Кроме того, волонтеры играют важную роль в продвижении ценностей соревнований, национального спорта, национальных традиций. Идеи равенства, равных возможностей для дружбы и внедрение безбарьерной среды пропагандируются организаторами соревнований в том числе через волонтерские программы: среди добровольцев есть люди разных национальностей, возрастов, люди с ограниченными возможностями здоровья.

Волонтеров возглавляет старший руководитель, который входит в оргкомитет. Он работает с тим-лидерами по направлениям [1].

В период подготовки к соревнованиям требуется составить техническое задание для волонтеров по направлениям, в котором необходимо прописать их

функционал, знание иностранных языков и прочие навыки.

Прибытия и отъезды, церемонии открытия-закрытия-награждения, допинг-контроль, служба протокола, работа со спортсменами, работа в зоне проведения соревнований, работа в медиа-центре, техническое обслуживание соревнования, помощь в медобслуживании, транспортная логистика, организация питания, концепция безопасности, аккредитация, лингвистические услуги – это лишь стандартный набор мероприятий, к которым могут быть привлечены волонтеры [1].

Чтобы без труда вписаться в спортивное мероприятие волонтер должен обладать следующими качествами: быть социально-активным, ответственным, надежным, быть готовым к большим и продолжительным физическим нагрузкам, обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, имеют хорошую физическую форму, уметь адаптироваться к взаимодействию в мультикультурной среде, уметь оперативно реагировать на внештатные ситуации, владеть иностранными языками, уметь работать в команде, разбираться в видах спорта и правилах видов спорта.

Пропаганда спортивного волонтерства в нашей стране осуществляется только для привлечения населения к участию в крупных спортивных событиях. И сегодня в России отсутствует государственная информационная политика, формирующая определенные представления населения о спортивном волонтерстве, влияющая на отношение граждан к деятельности волонтеров. В процессе взаимодействия с волонтерами в рамках реализации крупных проектов, этот проблемный комплекс решается через практики их рекрутирования и предварительного обучения [5].

Организаторы проводят многоэтапный отбор, который включает анкетирование претендентов и их интервьюирование.

Специальных курсов для этого, конечно, нет. Однако есть волонтерские центры, которые проводят подготовку добровольцев перед спортивными событиями. Региональные волонтерские центры есть в каждом субъекте Российской Федерации. Информацию о них можно найти на сайте Добровольцыроссии.рф. Там же размещены сведения о мероприятиях, в которых требуется помощь волонтеров, в том числе и спортивной направленности.

Волонтеры участвуют в программах онлайн-обучения, обучения на стадионах, мероприятиях в волонтерских центрах, а также в тестовых соревнованиях [5].

На всех ли спортивных мероприятиях требуется помощь волонтеров? При проведении таких соревнований как чемпионаты области или города можно воспользоваться силами организаторов мероприятия с привлечением волонтерского контингента из числа воспитанников спортивной федерации по виду спорта, а вот при подготовке и проведении крупномасштабных спортивных проектов без помощи из вне не обойтись. Это связано с огромным аспектом задач, которые стоят перед организаторами соревнований.

Спортивное мероприятие — это событие неординарное и всегда ожидаемое.

Например, до 2018 года к проведению спортивных мероприятий на территории Орловской области зачастую привлекались учащиеся БПОУ ОО «Училище олимпийского резерва», они оказывали содействие в организации

и проведении традиционных всероссийских соревнований: «Кросс нации», «День ходьбы», «Российский Азимут» и других. Студенты, сами будучи спортсменами, отлично разбираются в дисциплинах и заинтересованы в активном участии при подготовке соревнований. Для них это и необходимый жизненный опыт, и практическое приобретение навыков, как для учащихся.

По мере привлечения в регион крупных соревнований международного и всероссийского значимости необходимость в волонтерской помощи возрастала.

Активные, энергичные и заинтересованные включились в спортивное движение области.

В 2018 году Орел принял чемпионат мира по самбо среди школьников, где было задействовано более 100 волонтеров. Данное мероприятие стало отправной точкой в сотрудничестве организаторов спортивных соревнований с волонтерским движением региона.

Организаторы чемпионата мира по самбо среди школьников ОГФСО «Юность России», Всероссийская федерация самбо и Правительство Орловской области привлекли в помощники Ресурсный координационный центр (РКЦ) добровольческих инициатив ОГУ им. И. С. Тургенева.

Подготовка волонтеров к чемпионату включала в себя несколько этапов обучения методом полного погружения, тренинги на личностное саморазвитие, командообразование, кейсы с проблемными ситуациями, лекции приглашенных специалистов.

Чемпионат мира по самбо среди школьников, в котором участвовали более 250 человек из 22 стран мира, стал хорошей разминкой перед другим международным турниром - чемпионатом Европы по карате IКУ с участием 1500 человек из 16 стран мира. Организация и подготовка столь масштабного соревнования потребовала специальных знаний, опыта и огромного терпения. На плечи волонтеров легло большое количество функций: от организации логистики самих соревнований до помощи участникам и организаторам спортивного мероприятия в общении – здесь волонтерам пригодились знания иностранных языков. Они сопровождали гостей, помогали с их аккредитацией, освоили азы судейства, были переводчиками на конференциях и выступлениях на церемонии открытия. За время подготовки к чемпионату Европы по карате IКУ волонтеры настолько влились в атмосферу соревнований, что приняли непосредственное участие в торжественной церемонии открытия. После приветственного благодарственного слова ведущих, зрители и гости соревнований посмотрели видео, в котором волонтеры рассказывали о том, что для них значит волонтерство, и какие эмоции вызывает занятие добровольчеством. Затем ребята выстроили надпись «Я люблю карате» [3].

Позже волонтеры были привлечены к организации и проведению финала Кубка мира по стрельбе из арбалета и Кубку России по акробатическому рок-н-роллу, которые также прошли в городе Орле в 2018 году.

Главная задача волонтера на соревнованиях - дарить положительные эмоции и создавать атмосферу праздника: кричалки, веселые песенки и слоганы — все это сопровождает спортивного волонтера на сменах. Здесь наиболее ярко проявляется командный дух, присутствуют свои ритуалы и традиции, своеобразная корпоративная культура.

Волонтеры РКЦ проявили ответственность, трудолюбие, умение работать

в команде, желание помогать и развиваться.

Деятельность волонтерской группы на крупнейших спортивных мероприятиях помогла решению огромного количества организационных вопросов. Они создали на мероприятиях дружескую атмосферу, необходимой настрой для участников и ощущения праздника для зрителей.

## Литература

1. Алтухов С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учебно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2013. 208 с.
2. Волонтеры в Сочи-2014. Как это было. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.championat.com/other/article-3236495-volontjory-v-sochi-2014-kak-jeto-bylo.html> (дата обращения 08.04.2019.)
3. Волонтеры ОГУ имени И. С. Тургенева – участники и помощники на Чемпионате Европы по карате IKU. [Электронный ресурс]. URL: <http://oreluniver.ru/media/news/show/1/6485> (дата обращения 08.04.2019.).
4. Спортивный волонтер: призвание для человека любой профессии. [Электронный ресурс]. URL: <https://sn.ria.ru/20170523/1494899107.html> (дата обращения 09.04.2019.)
5. Тукманов А. В. Организационные и маркетинговые предпосылки эффективного проведения соревнований (на примере футбола) : дис. ... канд.пед.наук. Москва, 2002. 178 с.

## References

1. Altuhov S. V. *Ivent-menedzhment v sporte. Upravlenie sportivnymi meropriyatiyami* [Event management in sports. Management of sporting events]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2013, 208 p.
2. *Volontery v Sochi-2014. Kak eto bylo.* [Volunteers in Sochi-2014. How it was]. Available at: <https://www.championat.com/other/article-3236495-volontjory-v-sochi-2014-kak-jeto-bylo.html> (accessed 08.04.2019)
3. *Volontery OGU imeni I. S. Turgeneva – uchastniki i pomoshchniki na Chempionate Evropy po karate IKU.* [Volunteers of the OSSU named after I.S. Turgeneva - participants and assistants at the European Championship in Karate IKU]. Available at: <http://oreluniver.ru/media/news/show/1/6485> (data obrashcheniya 08.04.2019.).
4. *Sportivnyj volonter: prizvanie dlya cheloveka lyuboj professii.* [Sports volunteer: vocation for a person of any profession]. Available at: <https://sn.ria.ru/20170523/1494899107.html> (accessed 09.04.2019.)
5. *Tukmanov A. V. Organizacionnye i marketingovy predposylki effektivnogo provedeniya sorevnovanij (na primere futbola).* Dis. kand. ped. Nauk [Organizational and marketing prerequisites for the effective holding of competitions (on the example of football)]. Diss. Cand. Ped. sci.]. Moscow, 2002, 178 p.

УДК 796.075

**ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ****FEATURES OF TARGETED PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ORYOL REGION****Максимов Денис Александрович**

аспирант

*кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»**Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева**г. Орел, Россия***Maximov Denis Alexandrovich***post-graduate student**department «Theory and methods of physical education,  
sports training, health and adaptive physical culture»**Orel state University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Караульная Наталья Александровна**

магистрант

*Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Karaulnaya Natalia Alexandrovna***master student**Orel State University after named I. S. Turgenev**Orel, Russia***Соломченко Марина Александровна***Заведующая кафедрой теории и методики избранного вида спорта**Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева**г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Aleksandrovna***Head of the Department of theory and methods of the chosen sport**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** Приоритетные направления социальной политики Российской Федерации являются системой развития физической культуры и спорта, где важное место занимает использование целевых программ, разрабатываемых в последнее время. В данной статье рассматривается вопрос особенностей целевых программ развития сферы физической культуры и спорта в Орловской области. Рассмотрены данные по Центральному федеральному округу и Орловской области в частности, выделены особенности целевых программ, их задачи и перспективы развития.

**Abstract.** The priority directions of the social policy of the Russian Federation are the system for the development of physical culture and sports, where the use of targeted programs that have been developed lately occupies an important place. This

*article addresses the issue of the features of targeted programs for the development of the sphere of physical culture and sports in the Oryol region. The data on the Central Federal District and the Oryol Region in particular are considered, the features of target programs, their tasks and development prospects are highlighted.*

**Ключевые слова:** физическая культура, целевые программы развития, здоровье, спорт, дети, управление.

**Keywords:** physical education, targeted development programs, health, sports, children, management.

Здоровый образ жизни, систематические занятия спортом, а также повышение показателей здоровья российских граждан, пропагандируемые как одно из наиважнейших направлений социальной политики России, обязывает поддерживать показатели развития массового спорта в регионах на уровне, установленном в ключевых стратегических документах, определяющих долгосрочное социально-экономическое развитие страны. В них обозначены основные цели, задачи и индикаторы, которые по итогам исполнения ряда государственных программ должны сигнализировать о повышении качества жизни населения России и повышении эффективности функционирования экономической системы страны.

К сожалению, экономический кризис, поразивший Российскую Федерацию на фоне падения мировых цен на нефть и введения экономических санкций в 2015 г., отразился на развитии социальной сферы, что вынудило правительство снизить объемы государственной поддержки, в том числе направляемых на развитие физической культуры и спорта (ФКиС). Одни регионы проявление кризиса затронуло в меньшей степени, другие - в большей. Это определялось уровнем их изначального социально-экономического развития, поскольку слабые и дотационные регионы не в состоянии развивать массовый спорт без поддержки государства, а промышленно развитые и финансово обеспеченные гарантируют развитие массового спорта, рассчитывая в большей степени на собственные ресурсы.

Центральный федеральный округ (ЦФО) лидирует по объемам финансирования на развитие массового спорта и спортивной инфраструктуры, которые были выделены в рамках Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2006-2020гг.» среди всех остальных федеральных округов. Однако регионы, входящие в состав ЦФО, значительно дифференцированы по уровню социально-экономического развития. Есть отдельные экономические зоны, такие как Москва, которые некорректно сравнивать по показателям финансирования социальной сферы, уровня жизни населения, инвестиционных вложений, развития спортивной инфраструктуры с остальными регионами ЦФО. С другой стороны, в состав входят и депрессивные регионы, например, Орловская область, где уровень жизни населения год от года падает, состояние производственной сферы ухудшается и наблюдается миграционный отток населения.

Большое внимание со стороны федеральных, региональных и местных органов власти уделяется развитию физической культуры и спорта среди различных возрастных и социальных групп населения посредством реализации

долгосрочных целевых программ развития, а также поддержки местных инициатив.

Массовая физическая культура и спорт в реализации целевых программ - это совокупность всех мероприятий, которые проводятся в регионе, направленных на занятие населения различными видами спортивной деятельности, такие как массовые забеги, велозаезды и так далее. В состав МФК также включается совокупность всех спортивных организаций (СДЮШОР, спортивные секции и кружки) и их участников (тренерский состав, несовершеннолетние спортсмены, дети и подростки, посещающие оздоровительные занятия, совершеннолетние спортсмены и любители). На данный момент актуальность развития МФК возрастает многократно по сравнению с прошлыми десятилетиями, поскольку, по данным Министерства здравоохранения Орловской области, регион вследствие ухудшения экологии занимает лидирующие позиции в части отрицательной динамики ухудшения здоровья, проживающего в нем населения, начиная от снижения общего состояния здоровья и заканчивая плохо поддающимися лечению заболеваниями, включая онкологические заболевания. Если с ухудшением экологии бороться достаточно сложно, то следует укреплять здоровье граждан другими всеми возможными методами. Таким образом, несомненно, МФК является наилучшим из возможных средств, с помощью которых этого можно достичь.

Здоровье граждан выступает важнейшим аспектом жизнеспособности страны, так как именно оно ключевым образом влияет на затраты, ресурсы и ВВП страны, за счет своей способности увеличивать работоспособность граждан. Именно поэтому так важно внедрять принципы и основы ведения здорового образа жизни и МФК в общество и, соответственно, тщательно контролировать процессы ее развития, для чего и создана классификация показателей, и предлагается к дополнению к применяемой системе оценки эффективности государственных программ по развитию МФК в субъектах Российской Федерации.

Целью развития МФК выступает укрепление здоровья, улучшения самочувствия и трудоспособности граждан [1].

– В рамках достижения поставленной цели в области развития МФК решается ряд задач:

– привлечение граждан к посещению спортивных мероприятий и формирование негативного отношения к вредным привычкам;

– формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни;

– увеличение общей продолжительности жизни населения.

Государственная поддержка развития МФК в Орловской области осуществляется в рамках разработанной государственной программы «Развитие физической культуры и спорта и реализация мероприятий в сфере молодежной политики в Орловской области». Данная программа предусмотрена к реализации на протяжении 2014-2021 годов. Ответственным исполнителем программы выступает Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Орловской области.

В рамках данной программы развитие МФК отражается в первой подпрограмме - развитием отрасли физической культуры и спорта, в том числе

развитие физической культуры, спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва». Реализация этой подпрограммы предусматривает осуществление таких мероприятий, как: мероприятий по информационному обеспечению развития физической культуры и спорта; обеспечение дальнейшего развития материально-технической базы в сфере физической культуры и спорта Орловской области.

Динамика планируемых ресурсов показывает постепенное уменьшение финансирования, которое может быть вызвано разными причинами. Однако в кризисный 2014 год было предусмотрено наибольшее выделение средств из бюджета, после чего наблюдается существенный спад финансирования. Можно предположить, что причина кроется не только в экономических и политических тенденциях, но и в отсутствии ясного понимания полезности проведения мероприятия, вызванных отсутствием четкой системы оценки, показывающей эффективность таких расходов для бюджета и государства [5].

Для оценки эффективности реализации программы используется система целевых индикаторов, при этом они разрабатываются самостоятельно каждым субъектом РФ, реализующим программы, это достаточно неплохо для описания узконаправленных проектов, однако, совершенно неприменимо для сравнения эффективности развития МФК между отдельными территориями.

Ведущими экономистами в последнее время все больше внимания уделяется проблемам эффективности расходования бюджетных ресурсов, однако до сих пор нет единства в понимании эффективности использования бюджетных средств.

Также развитие МФК осуществляется в ряде ведомственных программ:

- развитие физической культуры и спорта в Орловской области;
- развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва;
- совершенствование системы управления в сфере молодежной политики, физической культуры и спорта Орловской области.

В качестве одной из проблем оценки результатов реализации государственных программ является тот факт, что эффективность реализации программы определяется только путем оценки освоения выделенных средств, что не способствует повышению эффективности бюджетных расходов [4, с. 66].

Для оценки эффективности государственных программ применяются абсолютные и относительные показатели. Среди используемых показателей оценки присутствуют такие абсолютные показатели, как общая площадь введенных в эксплуатацию спортивных сооружений после реконструкции, ввод в эксплуатацию спортивных сооружений. Эти показатели могут применяться для определения целесообразности расходования бюджетных средств, но по ним не представляется возможным произвести оценку эффекта от проведения мероприятий.

Однако этих показателей явно недостаточно для всесторонней оценки развития МФК в регионе. В связи с чем в программах развития МФК представлены и относительные показатели, такие, как: удельный вес исполненных контрактов, степень реализации мероприятий, доля граждан, выполнивших нормы ГТО, в общей численности принявших участие в сдаче, техническая готовность спортивных сооружений и т.п. Стоит заметить, что эти показатели в большинстве своем подходят в основном для формальной отчетности

о реализации средств, но не говорят об эффективности и целесообразности реализации самих мероприятий. В некоторых программах предусмотрены и социальные показатели, однако в усеченном варианте, в частности оценке, подлежит лишь показатель увеличения числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, систематически занимающихся физической культурой и спортом. На наш взгляд, для увеличения продуктивности программы и более четкого осознание ее результатов, стоит использовать такие показатели как среднее количество лет, которые люди не доживают до пенсии либо преждевременно уходят на пенсию, получая например, пенсию по инвалидности. Также предлагается использовать показатель показывающий, какое место спорт занимает в жизни человека. Применение таких показателей позволит оценить практические полезные результаты, которые приносит реализация программы. Для оценки эффективности применяется и группа экономических показателей, которые говорят о снижении потребляемой тепловой и электрической энергии действующими и будущими спортивными объектами. Эти показатели говорят об экономии государственных средств, но никак не о притоке дополнительных ресурсов в бюджеты разных уровней за счет проведения мероприятий МФК и введения в эксплуатацию новых спортивных объектов.

В связи с этим были разработана система показателей, позволяющие более эффективно оценить государственную политику в области физической культуры и спорта, представленные в таблице 1.

В таблице 1 представлены наиболее объективные, на наш взгляд, показатели эффективности функционирования массовой физической культуры в регионе. Стоит отметить, что именно эти показатели позволяют одновременно оценить и эффективность развития физической культуры в регионе, и сравнить степень развитости с прочими регионами.

Рассмотрим их более подробно. В первую очередь оценивается группа абсолютных показателей. Их достаточно просто рассчитать в связи с открытостью этих данных. Достаточно обратиться к официальным источникам, раскрывающим эту информацию, после чего занести цифры в сравнительные таблицы. Показатели наглядно демонстрируют, как обстоит ситуация в регионе, могут обратить внимание на отсутствие или недостаточное развитие тех или иных сторон физической культуры, а также позволяют сравнить степень развития с иными регионами Российской Федерации или с другими странами. В сущности, они являются ключевыми для расчета иных необходимых для оценки эффективности показателей.

Следующей группой показателей выступают относительные показатели. На них стоит обратить внимание, потому что наиболее наглядно определяется близость к каким-либо целям в долгосрочном развитии спорта и физической активности населения. По ним можно определить настоящий вес оцениваемого признака среди всей испытываемой группы, или, в нашем случае, всего населения.

Соответственно это следствие можно использовать и в обратную сторону: чем лучше ощущает себя население в плане здоровья и самочувствия, тем выше развитость физической культуры и спорта.

Таблица 1

## Система наиболее объективных показателей развитости МФК в регионе

Группа показателей	Показатели
Абсолютные	<p>количество людей, профессионально занимающихся спортом;</p> <p>количество людей, имеющих спортивные разряды;</p> <p>количество несовершеннолетних, занимающихся спортом (профессиональным, любительским);</p> <p>количество людей, посещающих спортивные мероприятия (забеги, велогонки, и т.д.);</p> <p>число спортивных сооружений региона:</p> <p>число спортивных залов</p> <p>*число плоскостных спорт. сооружений</p> <p>число стадионов</p> <p>число плавательных бассейнов;</p>
Относительные	<p>-удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом;</p> <p>удельный вес инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>удельный вес несовершеннолетних, систематически занимающихся физической культурой и спортом</p>
Социальные	<p>среднегодовое количество больных;</p> <p>число инвалидов и лиц с ослабленным здоровьем</p> <p>среднее количество лет, которые люди не доживают до пенсии или преждевременно уходят на пенсию по инвалидности;</p> <p>процент увеличения производительности труда у лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>какое место спорт занимает в жизни человека (результаты соц. исследований)</p>
Экономические	<p>созданная дополнительная потребительская стоимость в сфере услуг физкультуры и спорта;</p> <p>эффект от удлинения периода практической трудовой деятельности человека</p>
Математические	<p>- сравнительный показатель, рассчитывающийся по формуле уравнения множественной регрессии</p>

Экономические показатели - заслуживают отдельного внимания, поскольку будут интересны частным инвесторам и предпринимателям, реализующим социальные или коммерческие программы, которые непосредственно участвуют в развитии спорта в регионе и подталкивают население к занятиям физической культурой. Также эти показатели заинтересуют государство, которое не откажется от возврата в бюджет средств, возникающих за счет окупаемости спортивных проектов. Группа экономических показателей демонстрирует степень участия спорта в развитии ВВП страны, в котором также заинтересовано государство, поскольку это обозначает и укрепления позиций страны на мировой арене.

Последними представлены математические показатели. Они достаточно сложны в расчетах и позволяют объективно и неоспоримо сравнить регионы между собой. Рассмотрим порядок их расчета. В РФ в период с 2012 до 2018

года в среднем каждый год подготавливалось 205285 спортсменов массовых разрядов, 5532 мастеров спорта, 463 мастеров спорта международного класса. То есть 1 из 6,36 занимающихся физической культурой и спортом впервые выполняет нормативы массовых разрядов, 1 из 3167 - нормативы мастеров спорта и 1 из 27417,7 - мастеров спорта международного класса.

Эти соотношения могут рассматриваться как нормативные, так как они обуславливают и наиболее полно отражают практику физкультурно-спортивной работы в РФ. Поскольку целью государства является удовлетворение общественных потребностей, то необходимо обеспечивать механизм обратной связи.

В настоящее время подходы к общественным опросам достаточно формальные, несмотря на высказываемые мнения, решения принимаются по иным основаниям:

- обеспечение взаимодействия всех уровней власти, оказание необходимой методологической помощи нижестоящим бюджетам для выстраивания единой логически обоснованной бюджетной системы, позволяющей достичь конечных результатов, направленных на повышение качества жизни проживающего в стране населения;

- проведение аудита эффективности расходов, который играет роль не последующего контроля, наказывающего за допущенные нарушения, а роль предварительного контроля, позволяющего не допустить возможные нарушения бюджетного законодательства.

Ожидаемым результатом целевых программ развития физической культуры и спорта являются два фактора:

- увеличение жителей городов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- увеличение обеспеченности города спортивными сооружениями.

Таким образом, можно отметить, что разработанная система показателей является объективной для определения эффективности развития и функционирования массовой физической культуры и спорта. При этом она многофункциональна, поскольку показывает заинтересованность разных структур и сторон, участвующих в развитии спорта в регионе. Одними из наиболее важных результатов ее внедрения будет выступать возможность использования данных показателей для оценки степени развития спорта в регионах, а так же для сравнения регионов между собой по степени эффективности функционирования массовой культуры и спорта.

Поэтому вполне очевидно, что развитие целевых программ физической культурой и спортом на современном этапе модернизации Российской Федерации должно обладать такими основополагающими признаками, как системность, комплексность и целостность.

## Литература

1. Об утверждении государственной программы Орловской области "Развитие физической культуры спорта": Постановление правительства Орловской области от 31 октября 2016 года N 427 [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/>

441797436 (дата обращения 29.03.2019).

2. Благовисная Е. С. Повышение эффективности уроков физической культуры и внеурочной деятельности в общеобразовательной организации посредством фитнес-технологий // Материалы региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы реализации ФГОС общего образования в Образовательных организациях Орловской области». Орел. 2016. С. 64-65.

3. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2014. №18. С. 65-69. URL <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (дата обращения: 31.03.2019).

4. Старостенко А. М., Старостенко К. В. Управление физической культурой и спортом в Орловской области: состояние и пути совершенствования [электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-orlovskoy-oblasti-sostoyanie-i-puti-sovershenstvovaniya> (дата обращения 01.04.2019).

5. Юрьева И. А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [электронный ресурс]: проектная работа по дисциплине «Физкультура». URL: <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (дата обращения 01.04.2019).

## References

1. *Ob utverzhdenii gosudarstvennoj programmy Orlovskoj oblasti "Razvitie fizicheskoy kul'tury sporta": Postanovlenie pravitel'stva Orlovskoj oblasti ot 31 oktyabrya 2016 goda N 427* [On approval of the state program of the Oryol region "Development of physical culture of sports": Decree of the Government of the Oryol region of October 31, 2016 N 427]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/441797436> (accessed 29.03.2019).

2. *Blagovisnaya E. S. [Improving the efficiency of physical education lessons and extracurricular activities in General education through fitness technologies] // Materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii «Aktual'nye problemy realizacii FGOS obshchego obrazovaniya v Obrazovatel'nyh organizacijah Orlovskoj oblasti» [Materials of the regional scientific and practical conference "Actual problems of implementation of the GEF of General education in Educational institutions of the Orel region"]*. Orel, 2016, pp. 64-65. (In Russ.).

4. *Babicheva I. V. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu [Physical well-being technologies in the classroom for physical education]*. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2014, no. 18, pp 65-69. Available: <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (accessed: 31.03.2019).

5. *Starostenko A. M., Starostenko K. V. Upravlenie fizicheskoy kul'turoj i sportom v Orlovskoj oblasti: sostoyanie i puti sovershenstvovaniya [Management of physical culture and sports in the Oryol region: state and ways of improvement]*. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-orlovskoy-oblasti-sostoyanie-i-puti-sovershenstvovaniya> (accessed 01.04.2019).

6. *Yur'eva I. A. Innovacionnye tekhnologii fizkul'turno-ozdorovitel'noj napravlenosti v fizicheskom vospitanii uchashchihsya. Proektnaya rabota po discipline «Fizkul'tura» [Innovative technologies of physical culture and health improving orientation in physical education of pupils. Project work on the discipline "Physical culture"]*. URL: <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (accessed 01.04.2019).

УДК 796.6

## СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

## SPORTS MANAGEMENT PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

*Лабодина Ксения Владимировна*

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

г. Волгоград, Россия

*Labodina Ksenia Vladimirovna*

student

*Volgograd state socio-pedagogical University*

Volgograd, Russia

*Растеряева Анна Викторовна*

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

г. Волгоград, Россия

*Rasteryaeva Anna Viktorovna*

student

*Volgograd socio-pedagogical University*

Volgograd, Russia

*Научный руководитель:**Серженко Елена Валерьевна**Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

г. Волгоград, Россия

*Scientific adviser:**Sergenko Elena Valerievna**Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Спортивный менеджмент в России находится на стадии развития. Но, несмотря на ряд проблем, имеются варианты улучшения и развития данного направления в России. С вероятностью, можно сказать, что спортивный менеджмент на Западе развит более лучше и спортивная индустрия развивается более быстрыми темпами.

**Absrtact.** Sportmanagement in Russland ist in der Entwicklungsphase. Aber trotz einer Reihe von Problemen gibt es Optionen zur Verbesserung und Entwicklung dieser Richtung in Russland. Mit der Wahrscheinlichkeit kann man sagen, dass das Sportmanagement im Westen besser entwickelt wird und die Sportindustrie sich in einem schnelleren Tempo entwickelt.

**Ключевые слова:** Спорт, менеджмент, плюсы, минусы, развитие, перспективы

**Keywords:** Sport, Management, Vorteile, Nachteile, Entwicklung, Perspektiven

На данный момент времени меняется система социальных и экономических отношений в нашей стране. Экономические реформы в России не могут оказы-

вать положительное влияние на состояние, время и образ жизни граждан. Сегодня 69% тех, кто закончили школу не подходят для военной службы из-за плохого здоровья [3].

В трудоспособном возрасте смертность остается большой. Причинами данных проблем можно указать недостаточную активность, волнение, вредные привычки. Растет потребность в создании знаний и развитии навыков ЗОЖ в физическом воспитании.

Для повышения эффективности законодательных мер в области социальной политики, физического воспитания и спорту существует настоятельная необходимость в подготовке квалифицированных специалистов для удовлетворения потребностей востребованных реалий управления спортом.

Учитывая востребованность профессий спортивного менеджера, работа в данной области является новинкой в нашей стране, тогда как в Европе и США спортивное управление в 19 веке быстро росло. Основой этого была активность страны направленная на зож людей и энтузиазм всего спорта в целом. Настоящие недарботки и необходимость содействовать зож, заставляют людей осознавать всю особенность компетентного управления спортом, т.к. именно профессионалы в этой области способны на спортивные инвестиции, развитие масс и профессионализм для эффективного управления спортом. Из-за этого профессионалы интересуются спортом все больше.

В дифференциации с западным спортивным менеджментом, а именно США, спортивное управление России имеет начальный этап развития и требует доработок.

Но имеются и положительное: у нас, в России нет много ошибок, сделанных в спортивном менеджменте, именно поэтому, у нас имеется возможность использовать для себя опыты, которые имеются у наших товарищей на Западе. Мы можем привлечь профессионалов из других стран и взять у них опыт.

В спортивном менеджменте России мы можем наблюдать хорошие возможности:

1. Имеется календарь международных соревнований до 2020 года
2. Всемирная зимняя Универсиада (2019)
3. Игры Чемпионата Европы по футболу (2020)
4. Имеются множество программ зданий для спорта
5. Имеются программы для спортивных мероприятий.

Эти планы дадут отличные возможности для развития спортивного менеджмента в России [2].

Российское управление спортом находится в стадии разработки. Поэтому у нас имеется преимущество в виде способности накапливать функции управления спортом, разработанные за границей в течении многих лет. Имея в виду, что физическая культура и спорта в самообеспечении и реализации личностей существенно повышается для восполнения потребностей народа в физическом улучшении и правильном досуге, спортивное управление в нашей стране имеет большие возможности развития, но, на пути развития российского спортивного менеджмента стоят минусы:

1. Механика спроса на рынке и предложения профессионалов по управлению спортом в нашей стране еще не сформирована в должной степени,
2. Нынешние менеджеры практически не сосредоточены на итоговый

результат, наиболее важных функций управления в системе спорта [1].

Анализ опыта обучения спортивных менеджеров в вузах и возрастающий спрос на профессионалов в этом направлении показывают, что большому числу российских спортивных организаций необходимы руководители с особыми навыками, наиболее важными из них выделяют: освоение востребованных технологий, овладение иностранным языком; возможность сформировать экономическую и информационную политику; знания маркетинговых стратегий и так далее.

### Литература

1. *Российский спортивный менеджмент [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/sovremennyy-rossiyskiy-sportivnyy-menedzher-i-model-egopodgotovki/> (дата обращения 15.03.2019).*
2. *Wanderzwaag H. Sport management – N. Y. John Wiley, 1984*
3. *Sportblo USA. Спортивный менеджмент в США. [Электронный ресурс]. URL: [http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post\\_8836.html](http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post_8836.html) (дата обращения 15.03.2019)*

### References

1. *Rossiiskij sportivnyj menedzhment [Russian sports management]. Available at: <http://sportfiction.ru/articles/sovremennyy-rossiyskiy-sportivnyy-menedzher-i-model-egopodgotovki/> (accessed 15.03.2019).*
2. *Wanderzwaag H. Sport management – N. Y. John Wiley, 1984*
3. *Sportblo USA. Sportivnyj menedzhment v SSHA. [Elektronnyj resurs]. URL: [http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post\\_8836.html](http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post_8836.html) (data obrashcheniya 15.03.2019)*

## АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF MATERIAL AND TECHNICAL BASE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Алферов Иван Дмитриевич*

*магистрант*

*Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева*

*Орел, Россия*

*Alferov Ivan Dmitrievich*

*graduate student*

*Orel state University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье ставится задача проанализировать развитие материально – технической базы физической культуры и спорта в Российской Федерации на основании Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, а также отчетных и статистических документов. Данный анализ помогает выявить проблемы развития данной отрасли, а также наметившиеся перспективы развития физической культуры и спорта после 2020 года, срока реализации Государственной программы.

**Abstract.** The article aims to analyze the development of material and technical base of physical culture and sports in the Russian Federation on the basis of the Concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020, the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020, as well as reporting and statistical documents. This analysis helps to identify the problems of development of the industry, as well as emerging prospects for the development of physical culture and sports after 2020, the period of implementation of the State program.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, материально – техническая база, Государственная программа, стратегия.

**Keywords:** physical culture, sport, material and technical base, State program, strategy.

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, сформулирована основная цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта – «это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе, на занятия физической культурой и спортом, на развитие спортивной инфраструктуры, а также на повышение конкурентоспособности российского спорта»[1].

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства

Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р, определены основные направления развития материально – технической базы, которые направлены на «разработку мер по обеспечению инновационного характера создания и развития инфраструктуры сферы физической культуры и спорта; на определение показателей эффективности использования объектов спорта; на улучшение оснащения объектов спорта необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для занятий физической культурой и спортом; на модернизацию предприятий, производящих товары для занятий физической культурой и спортом; на разработку комплекса мер по развитию малого предпринимательства и государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта; на развитие баз подготовки спортсменов высокого класса, включая паралимпийцев и сурдолимпийцев»[2].

Если проанализировать развитие состояния материально-технической базы физической культуры и спорта в Российской Федерации, то видим, что в стране наблюдается рост показателей обеспеченности населения объектами спорта различных типов, а также увеличено количество спортивных сооружений. Это стало возможным благодаря разработке Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации». Именно Федеральная целевая программа является финансовым механизмом совершенствования материально-технической базы физической культуры и спорта путем реализации конкретных проектов.

Совершенствование материально-технической базы является неотъемлемым условием успешной реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 (далее – государственная программа), которая направлена на создание условий, обеспечивающих гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, а также на повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, и успешное проведение в Российской Федерации крупнейших международных спортивных соревнований.

Какие же показатели содержатся в данной программе?

Целью преобразований в области спорта является достижение к 2020 году 40% систематически занимающихся физической культурой и спортом от общей численности населения страны. При этом доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна составить не менее 80% их общей численности. А показатель уровня обеспеченности населения объектами спорта, исходя из их единовременной пропускной способности, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должен составлять не менее 48%.

Совершенствование и развитие материально – технической базы массового спорта обеспечивается согласно государственной программы не за счет строительства дорогостоящих крупных сооружений, а путем повышения шаговой доступности объектов спортивной инфраструктуры, в первую очередь плоскостных площадок (возводимых, как правило, на придомовых территориях). А развитие материально-технической базы спорта высших достижений

осуществляется путем строительства объектов, в том числе для подготовки спортсменов по наиболее массовым видам спорта, не включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр (спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, единоборства, бейсбол, софтбол), в условиях различных природно-климатических зон (среднегорье, Черноморское побережье, Дальний Восток, Прибайкалье), а также соответствующего научного сопровождения тренировочных процессов с использованием мировых передовых технологий. Для подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации в рамках реализации государственной программы строятся и реконструируются спортивные базы. К 2020 году данный процесс будет завершен на всем видам спорта.

В государственной программе предусмотрено развитие спортивной инфраструктуры для формирования, подготовки и сохранения молодежного спортивного резерва (начиная с детско-юношеского спорта):

- обновлено спортивное оборудование для детско-юношеских школ олимпийского резерва;

- поставлены искусственные покрытия для футбольных полей специализированных спортивных школ;

- построены или реконструированы 24 спортивно-тренировочных региональных центра. Создание региональных центров государственной собственности субъектов Российской Федерации производится в рамках реализации региональных программ развития физической культуры и спорта. Ряд центров создается на базе объектов государственной собственности Российской Федерации, переданных по решению Правительства Российской Федерации в безвозмездное пользование обществу «Динамо»;

- выделены финансовые средства на развитие материально-технической базы профильных учреждений высшего и среднего профессионального образования.

Кроме того развитию региональной спортивной базы, а также малого и среднего бизнеса способствует практика адаптации объектов современной городской инфраструктуры, парковых и рекреационных зон для занятий физическими упражнениями, оздоровительными практиками и популярными в молодежной среде видами спорта.

Еще одним направлением реализации государственной программы является разработка до 2020 года комплекса мер, направленных на развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом во всех образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, а также мероприятий по внедрению механизмов совместного использования спортивной школьной инфраструктуры коллективами спортивных школ и населением (подпункт «в» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации № Пр-750 от 24.03.2014г.)[3].

Но есть и факторы, сдерживающие развитие доступности объектов физической культуры и спорта для всех категорий населения.

Субъекты Российской Федерации предпочитают решать задачи по развитию спортивной инфраструктуры на условиях практически полного софинансирования за счет ассигнований федерального бюджета, то есть опираются на федеральные организационные и финансовые ресурсы. При этом приоритетными для большинства регионов являются проекты по созданию дорогостоящих

объектов, которые в полной мере не решают задачу по повышению уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, хотя можно было бы сделать упор на объекты придомовых территорий.

Кроме того, неравномерно развиваются физическая культура и спорт в различных субъектах Российской Федерации. Анализ рейтингов субъектов Российской Федерации, формируемых на основании официальных статистических данных за 2017 год, показывает значительную дифференциацию регионов России по показателям развития отрасли. Так, разница между лучшим по обеспеченности объектами спорта регионом (Калужская область – 89,5%) и регионом, имеющим наименьшее значение этого показателя (Республика Ингушетия – 16,1%), составляет 5,5 раз [4].

Остаются актуальными вопросы оснащения сборных техническим снабжением и реабилитационным оборудованием, в том числе для адаптации спортсменов в условиях различных природно-климатических зон, а также научного сопровождения деятельности спортсменов. Строительство центров для организации тренировочного и восстановительного процесса спортивных сборных команд Российской Федерации переносится на более поздние сроки по различным субъективным и объективным причинам.

Реализуемые мероприятия в полной мере не обеспечивают потребности системы подготовки спортивного резерва в материально-техническом обеспечении, что требует оптимизации подходов к развитию соответствующей инфраструктуры с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Это говорит о не досточной эффективности проводимых мероприятий подготовки спортивного резерва.

Среди ключевых и перспективных факторов развития материально – технической базы выделяем рост доходов и благосостояния населения, формирование осознанной потребности в занятиях спортом, распространение моды на здоровый образ жизни, развитие сети спортивных сооружений, а также реализация государственных спортивных проектов.

Таким образом, на основе вышеизложенного можем выявить факторы, которые сдерживают развитие материально – технической базы в Российской Федерации. К ним отнесем:

- отсутствие обоснованных приоритетов формирования материально-технической базы регионов;
- отсутствие активной государственной поддержки в области управления и развития материально-технической базы физической культуры и спорта для широких слоев населения;
- отсутствие возможности использования спортивных сооружений учебных заведений и опыт тренерской работы преподавателей для развития массового спорта в стране.

## Литература

1. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (вместе с "Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года") [Электронный ресурс] : III Развитие человеческого потенциала – 3 Развитие

*физической культуры и спорта: распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 28.09.2018) //СПС «КонсультатПлюс» - (Дата обращения 13.04.2019г.)*

*2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года[Электронный ресурс]: X. Развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности: распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р// СПС «КонсультатПлюс» - (Дата обращения 13.04.2019г.)*

*3. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 24.03.2014г [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://kremlin.ru/d/20757> – (Дата обращения 13.04.2019г.)*

*4. Отчет о ходе реализации Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2017 год, утвержденный заместителем Министра спорта Российской Федерации П.В.Новиковым 01.03.2018года [Электронный ресурс] - Режим доступа: [https://minsport.gov.ru/2018/OtchetGP\\_FK2017.pdf](https://minsport.gov.ru/2018/OtchetGP_FK2017.pdf) – (Дата обращения 13.04.2019 г.)*

## References

*1. On the concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020 (along with the "Concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020")[Electronic resource] : III human Development – 3 Development of physical culture and sport: the decree of the RF Government from 17.11.2008 N 1662-R (ed. from 28.09.2018) //ATP "ConsultantPlus" - (accessed 13.04.2019 G.)*

*2. About the approval of Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period till 2020[Electronic resource]: X. Development of infrastructure of the sphere of physical culture and sports and improvement of financial support of physical culture and sports activity: the order of the Government of the Russian Federation of 07.08.2009 N 1101-p// ATP "ConsultantPlus" - (accessed 13.04.2019 G.)*

*3. The list of instructions following meeting of the Council for the development of physical culture and sports 24.03.2014 g [Electronic resource] - Mode of access: <https://kremlin.ru/d/20757>– (accessed 13.04.2019 G.)*

*4. Progress report on the implementation of the State program of the Russian Federation "Development of physical culture and sport" for 2017, approved by the Deputy Minister of sport of the Russian Federation P. V. Novikov 01.03.2018 [Electronic resource] - Mode of access: [https:// minsport.gov.ru/2018/OtchetGP\\_FK2017.pdf](https://minsport.gov.ru/2018/OtchetGP_FK2017.pdf) – (accessed 13.04.2019 G.)*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам VIII Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ  
№ 3(28) 2019**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 28.04.2019 г.  
Объем 9 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)